

## Baderegeln

---

- Baderegeln:**
1. Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung!
  2. Beachte stets die Badeordnung (Hinweistafeln, Anschläge usw.)!
  3. Dusche und kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!
  4. Bei Kältegefühl - raus aus dem Wasser (Krampfgefahr!)
  5. Bei Ohrenerkrankung nicht tauchen und springen!
  6. Schwimme nie mit überfülltem Magen!
  7. Vermeide zu lange Sonnenbäder!
  8. Mute dir selber nie zu viel zu und verleite andere nicht zu Waghalsigkeit!
  9. Springe niemals in dir unbekannte Gewässer
  10. Sei vorsichtig beim Wildbaden

**Nähere Informationen** Bestimmungen für das "österreichische Schwimmerabzeichen"  
**siehe bei:** (ÖSA) und das "österreichische  
Rettungsschwimmerabzeichen" (ÖRSA)