

Sicher  
unterwegs  
im  
Wasser!



Verein

Sicheres Tirol

Nr. 6

[www.sicheres-tirol.com](http://www.sicheres-tirol.com)



Schwimmen  
wie ein Profi!

Clever ins kühle Nass

## Liebe Kinder!

Schwimmen und Plantschen im Schwimmbad, am See oder im Swimmingpool daheim macht Spaß und erfrischt im Sommer, aber auch im Winter im Hallenbad.

Mit dem Badespaß sind aber Gefahren verbunden, auch wenn das Becken flach ist und nur geringe Wassertiefe aufweist. Geht nie alleine zum Schwimmbecken oder Badeteich, ihr solltet dabei immer unter Aufsicht sein.

Beachtet die wertvollen Hinweise in diesem Büchlein, und vor allem, was ganz wichtig ist: Lernt schnell schwimmen, das ist der beste Schutz vor Unfällen im Wasser.

Einen erfrischenden  
und sicheren Badespaß  
wünscht euch



Dr. Karl Mark  
Präsident Verein Sicheres Tirol



Hallo,  
ich bin **Super-Mike**,  
das Maskottchen vom  
Verein Sicheres Tirol. Bist du auch  
so eine Wasserratte wie ich? Beim  
Plantschen bin ich in meinem Element,  
und dabei weiß ich genau, wie ich  
mich zu verhalten habe. Denn nur  
wer sich auskennt, schwimmt sicher.  
In diesem Heft erfährst du alles, was  
du wissen musst.



Kurze Texte! **Viele Bilder!**  
**Rätsel!** Wissen!  
Infokästen! **SPASS!**

Dieses Heft  
gehört ...

-----  
Familienname

-----  
Vorname

-----  
gelesen am



## Mein schönster Badetag

Kannst du dich noch an deinen tollsten Tag im Schwimmbad oder am See erinnern? Was hast du mit deinen Freunden erlebt? Was hat dir besonders gefallen? Halte deine Erinnerungen fest!

-----

-----

-----

-----

Hilfreiche Tipps,  
Wissenswertes,  
Spiel & Spaß auf  
36 Seiten!





## Schlaue Füchse aufgepasst!

### Hast du gewusst, dass ...

... Schwimmen ein ganzheitliches Training ist, bei dem verschiedene Muskelgruppen angesprochen werden? Zudem kann man beim Baden prima auf andere Gedanken kommen und Stress abbauen.

Delfinschwimmen ist ähnlich wie Kraulen sehr anstrengend. Dafür kann man sich sehr schnell fortbewegen.



*Apnoetaucher schaffen es ganz ohne zusätzlichen Sauerstoff, sich sehr lange unter Wasser zu halten. Beim Zeittauchen liegt der Rekord bei über 11 Minuten.*

Schwimmbäder gab es schon im alten Griechenland und in Rom. Hier trafen sich die Menschen, um miteinander zu plaudern oder Geschäfte abzuwickeln.

**Hier riecht es komisch?**  
Im Hallen- oder Freibad wird das Wasser mit Chlor desinfiziert. Das tötet Keime und Krankheitserreger ab, die nicht gefiltert werden können.



Neugeborene sind ausgezeichnete Schwimmer. Unter Wasser halten sie für kurze Zeit automatisch den Atem an, ihr Herzschlag verlangsamt sich und sie bewegen Arme und Beine. Dieses Phänomen nennt man Tauchreflex.

**Beim Schwimmen unterscheidet man verschiedene Stile: Es gibt Brust- und Rückenschwimmen, Delfin und Kraulen.**

Der Kroatte Veljko Rogošić legte 2006 die längste Schwimmstrecke zurück, und zwar ohne Pause und Hilfsmittel. Er kraulte 225 Kilometer am Stück. Dafür brauchte er 50 Stunden.



Brrr ... ist das kalt.  
Verlasse das Wasser,  
wenn du frierst! Wenn  
dein Körper zu kalt  
bekommt, dann braucht  
er die gesamte Energie,  
um die Temperatur  
zu halten. Das macht  
schlapp.



Schwimmen erfordert wie jeder  
Sport körperliche Ausdauer  
und Kraft. Wer kränkelt,  
hat weniger von beidem.

Hast du Fieber, Schnupfen  
oder bist du einfach nur schlapp?  
Lass das Plantschen heute sausen  
und bleib zu Hause! Starte erst  
wieder ins Wasser, wenn  
du wirklich fit bist!



1. REGEL: GEH  
NUR SCHWIMMEN,  
WENN DU DICH  
WOHLFÜHLST!

Auch wenn du  
Ohrenschmerzen hast,  
solltest du auf den  
Sprung ins kühle Nass  
verzichten. Beim Tauchen  
oder Springen kann  
Wasser in die Ohren  
kommen und deine  
Beschwerden können sich  
verschlimmern.





Dein Körper bringt beim Sport gern die volle Leistung. Das funktioniert am besten, wenn er nicht gerade mit Verdauen beschäftigt ist. Warte daher nach dem Essen ein wenig und achte auf dein Bauchgefühl!



**2. REGEL:  
GEH NICHT MIT  
VOLLEM MAGEN  
INS WASSER!**

**Mit vollem Bauch schwimmt es sich ganz schlecht. Du wirst Mühe haben, dich mit voller Energie zu bewegen.**

Natürlich musst du nicht stundenlang hungern, bevor du ins Wasser startest. Ein kleiner Snack wie etwa eine Banane oder ein Stück Brot liefert Energie und belastet deinen Magen nicht.



Schon klar, warum ich immer so einen Bärenhunger habe - beim Plantschen, Tauchen und Springen braucht man jede Menge Energie. **Lege deshalb während eines Badetages immer wieder Pausen ein und stärke dich!**



Gehe langsam ins Becken und tauche dabei abwechselnd deine Arme ins Wasser. Ganz zum Schluss folgen Oberkörper und Gesicht.

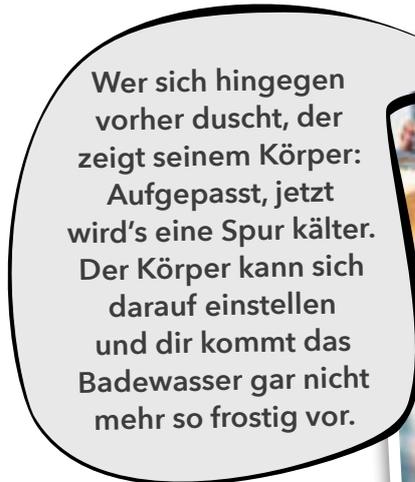


**3. REGEL: DUSCHE  
UND KÜHLE DICH  
AB, BEVOR DU INS  
WASSER GEHST!**

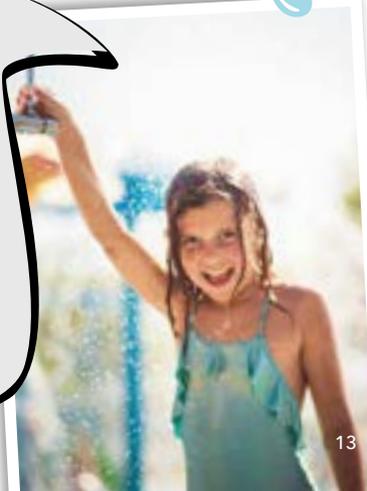
**Gewöhne deinen Körper langsam an das kältere Schwimmbwasser! Das schont deinen Kreislauf.**



Kaltes Wasser bedeutet Stress für deinen Körper. Bei einem Temperaturschock steigt der Blutdruck, die Gefäße ziehen sich zusammen. Das tut dem Kreislauf gar nicht gut.



Wer sich hingegen vorher duscht, der zeigt seinem Körper: Aufgepasst, jetzt wird's eine Spur kälter. Der Körper kann sich darauf einstellen und dir kommt das Badewasser gar nicht mehr so frostig vor.



Drängle nicht an der Rutsche und schau, dass du nach dem rasanten Spaß den Bereich unter der Wasserrutsche schnell wieder verlässt! Befolge stets die Anweisungen der Bademeister!



**4. REGEL: BEACHTE  
DIE ALLGEMEINEN  
VORSCHRIFTEN  
IM SCHWIMMBAD!**

**Damit sich alle Gäste im  
Schwimmbad oder am See  
wohl fühlen, müssen bestimmte  
Regeln eingehalten werden.**

Wo es nass ist, ist  
es meist auch rutschig.  
Passe dein Lauftempo an!  
Wer Badeschuhe trägt,  
ist zudem sicherer  
unterwegs.

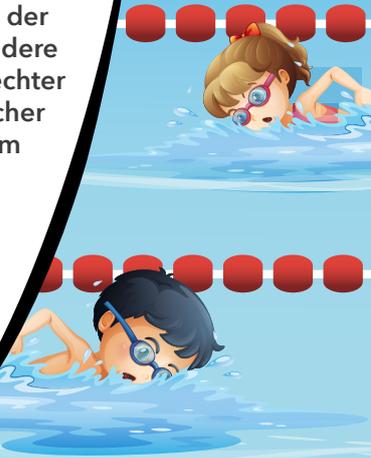


**BEACHTE!**  
Halte genügend  
Abstand zu kleinen  
Kindern oder älteren  
Menschen! Tauche  
andere Schwimmer  
nicht unter und  
stoße niemanden  
ins Becken!



Halte dich immer  
im richtigen Becken auf!  
Als Nichtschwimmer  
musst du stets von deinen  
Eltern beaufsichtigt  
werden!

Plantschen ist anstrengend und macht müde. Brauchst du eine Pause, dann halte am Rand der Bahn an! So können dich andere Schwimmer überholen. Als echter Schwimmprofi weißt du sicher genau, welcher Bereich im Schwimmbad für dich und deine Fähigkeiten reserviert ist.



**5. REGEL:  
SCHÄTZE DEIN  
KÖNNEN  
RICHTIG EIN!**

## Bist du schon ein erfahrener Schwimmer? Hast du genügend Ausdauer und Kraft?

Das Schwimmbad und der See sind nicht der richtige Ort für Mutproben. Lass dich von niemandem zu Abenteuern hinreißen!



**BEDENKE:**  
Wer weit hinaus-  
schwimmt, muss  
auch wieder zurück.  
Dabei könnte dir  
schnell die Puste  
ausgehen.



Richtig schwimmen lernst du in einer Schwimmschule. Bereits mit vier Jahren kann man an Kursen teilnehmen. Dadurch lassen sich viele Unfälle vermeiden.

Vergewissere dich vor dem Absprung, dass der Bereich unter dir frei ist! Befinden sich gerade andere Schwimmer im Wasser, dann warte einfach kurz, bis sie weg sind!



**6. REGEL: SPRINGE NUR INS WASSER, WENN ES FREI UND TIEF GENUG IST!**

**1, 2, 3 ... ich komme.**  
**Hast du die Wasserbombe gelernt, dann kannst du gar nicht mehr damit aufhören.**  
**Beachte dabei Folgendes!**

Springe nur dort ins Wasser, wo es auch erlaubt ist! Diese Bereiche sind gekennzeichnet.



Einen Sprung in unbekannte Gewässer, die trüb und dunkel sind, solltest du stets vermeiden! Schließlich weißt du nicht, was dich erwartet und wie tief das Wasser an dieser Stelle wirklich ist.



Beherrschst du schon den Kopfsprung? Dann ist es sehr wichtig für dich, wie tief das Wasser ist. Achte darauf, bevor du springst, und bitte im Zweifelsfall einen Erwachsenen, die Beckentiefe für dich zu kontrollieren.



Sei ein Held und hilf Menschen, die in Not sind! Stürme aber nicht gleich selbst los, sondern bitte deine Eltern, andere Badegäste oder den Bademeister um Hilfe!



**7. REGEL:  
RUF NUR UM  
HILFE, WENN DU  
IN GEFAHR BIST!**

**Klarer Fall: Rufe nicht aus Spaß um Hilfe, sondern nur, wenn du oder andere in Not sind!**



**WAS IM ERNSTFALL ZU TUN IST:  
Alarmiert den Notruf 144!**



**Ertrinkende müssen möglichst schnell gerettet werden!**

Sobald die Person aus dem Wasser gezogen wurde, bringt man sie in stabile Seitenlage und schaut, ob sie ansprechbar ist. Falls der Betroffene nicht normal atmet, muss er sofort wiederbelebt werden.



Bist du noch auf eine Schwimmhilfe angewiesen, dann darfst du nur unter Aufsicht deiner Eltern plantschen!

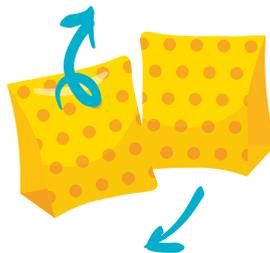


**Ab auf die Matratze und raus auf den See! Gut schwimmen solltest du aber trotzdem können.**

**Überprüfe den Zustand deiner Schwimmhilfe vor dem Sprung ins kühle Nass!**



*sollen ein  
Zertifikat besitzen*



*sollen Angaben zu Alter  
und Gewicht aufweisen*

Speziell am See werden Schwimm-  
matratzen oft überschätzt.  
Strömungen und starke  
Winde lassen sich nicht  
vorhersehen und man  
driftet ab. Rutscht man  
von der Matratze ins  
Wasser, besteht außer-  
dem die Gefahr eines  
Kälteschocks.

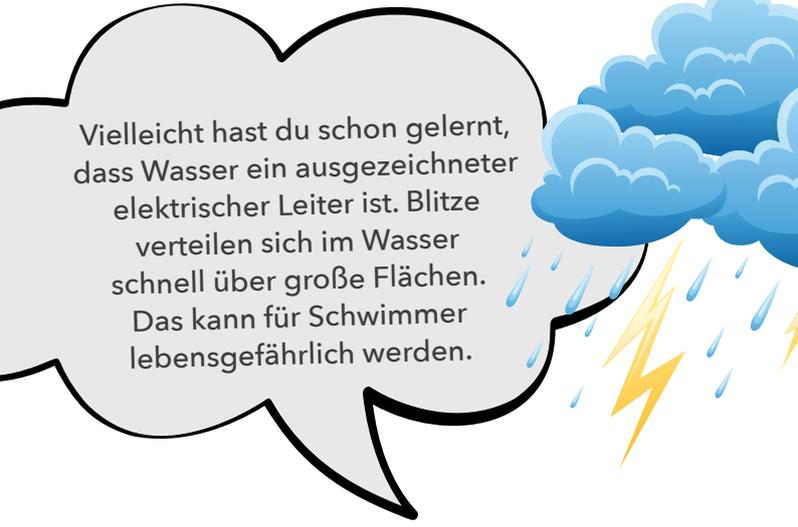
**8. REGEL: BEACHTE,  
DASS SCHWIMM-  
HILFEN KEINEN  
AUSREICHENDEN  
SCHUTZ BIETEN!**





Schwimmen macht bei Regen, Blitz und Donner keinen Spaß und ist sehr gefährlich. Mach auch andere Badegäste darauf aufmerksam und bitte sie, das Wasser zu verlassen!

So ein schöner Badetag,  
und plötzlich kracht's und  
blitzt's. Gut, wenn du weißt,  
was zu tun ist.



Vielleicht hast du schon gelernt, dass Wasser ein ausgezeichneter elektrischer Leiter ist. Blitze verteilen sich im Wasser schnell über große Flächen. Das kann für Schwimmer lebensgefährlich werden.



**9. REGEL:  
VERLASSE BEI  
BLITZ UND DONNER  
SCHLEUNIGST  
DAS WASSER!**

**Besser: raus aus dem Wasser  
Und zwar bevor das Gewitter heranzieht.  
Schließlich brauchst du noch Zeit, um deine  
Schwimmsachen zusammenzupacken.**

# Das nehme ich ins Schwimmbad mit ...

## 1. Badehose, -anzug & Handtücher

Pack am besten zwei Modelle in deine Tasche! Wechsle deine Schwimmbekleidung nach dem Plantschen und lass sie in der Sonne trocknen! Wähle auch zwei Handtücher aus - eines zum Liegen und eines zum Abtrocknen!

## 2. Badeschuhe

Mit Badeschuhen können dir heiße Schwimmbadfliesen nichts anhaben. Auch rutschst du weniger schnell aus, und du schützt dich vor Pilzkrankungen, die sich in Schwimmbädern gerne tummeln.

## 3. Schwimmhilfen

Vergiss Schwimmflügel oder -reifen nicht! Diese sollten in ordnungsgemäßem Zustand und mit einem Gütesiegel ausgestattet sein. Natürlich darfst du auch deine Spritzpistole einpacken.



Ungetrübter Sonnenschein, heiße 30 Grad und die Abkühlung ist nicht weit - dein Badetag kann beginnen, vorausgesetzt, du hast alles dabei.

## 4. dein Lieblingsduschgel

Wasch dich nach dem Badespaß gründlich ab! So schützt du deine Haut vor dem Austrocknen und du wirst den Chlorgeruch los. Wer lange Haare hat, packt vielleicht auch noch einen Kamm ein.

## 5. Snacks

Fülle deine Energiespeicher regelmäßig auf und stille deinen Durst! Ein Brot oder ein Müsliriegel vertreiben den kleinen Hunger und sorgen dafür, dass du genug Kraft zum Plantschen hast.

## 6. Sonnenschutz

Vermeide einen Sonnenbrand oder -stich, indem du stets eine Kopfbedeckung trägst! Lass dich regelmäßig von deinen Eltern mit Sonnencreme einschmieren! Achtet auf einen ausreichenden Lichtschutzfaktor!

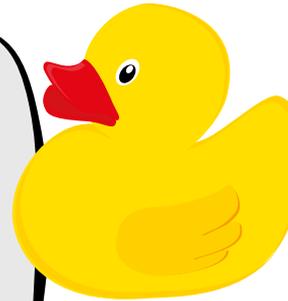
Deine Eltern sollten während des Badens immer in deiner Nähe sein. Das gilt vor allem dann, wenn du mit deinem kleinen Bruder oder deiner kleinen Schwester in der Wanne bist.



**10. REGEL:  
PASS BEIM  
PLANTSCHEN  
ZU HAUSE AUF!**

## Geht's dir auch so? Beim Plantschen in der Badewanne vergeht die Zeit wie im Flug.

Neben Quetschente, U-Boot und Badeschaum gehört auch eine Matte zum Unterlegen in die Badewanne. Sie verhindert, dass du beim Plantschen ausrutschst. Halte dich beim Aufstehen immer am Wannenrand fest und bitte deine Eltern, dir nach dem Badespaß aus der Wanne zu helfen!



**Plantschen ist so toll. Da braucht man gar kein Handy! Achte darauf, dass sich auch keine anderen Elektrogeräte in Reichweite der Badewanne befinden!**



**Ein eingesteckter Föhn in Wassernähe kann lebensgefährlich werden.**

# Genieße die Sommertage im eigenen Garten und beachte dabei Folgendes!

*Kleine Kinder  
sollten auch im  
Plantschbecken  
Schwimmflügel  
tragen!*



Entleere nach dem Spaß  
gemeinsam mit deinen  
Eltern das Becken!  
Dreht das Becken um,  
damit das Restwasser  
rausfließen kann!  
So bleibt das Becken  
schön sauber  
und ist keine  
Gefahrenquelle.

Zeig deinen Eltern, was du im Pool  
draufhast! Sie schauen dir bei deinem  
Sprung ins kühle Nass gerne zu. Falls dir mal  
ein Spielzeug versehentlich ins Wasser fällt,  
dann bitte einen Erwachsenen um Hilfe!

Plantschbecken verschaffen  
dir schnelle Abkühlung an  
heißen Tagen. Natürlich  
macht das allein keinen  
Spaß. Lass deine Eltern  
zuschauen!





## Ausgezeichnet – so bekommst du dein Schwimmabzeichen!

Ich kann schon mehrere Längen  
krauln und kenne alle Baderegeln.  
Glaubst du nicht? Meine Schwimm-  
abzeichen sind der beste Beweis.

### Oktopus

Das Oktopus-Schwimm-  
abzeichen erwirbst du vor dem  
„Frühschwimmer“, Altersbegrenzung  
gibt es dabei keine. Als einzige  
Voraussetzung gilt dein  
**körperliches Können.**



### Frühschwimmer

Du bist **jünger als 7 Jahre**, bewegst  
dich schon ganz gut im Wasser und  
schaffst es zum Beispiel, **25 m zu  
schwimmen**? Dann hast du dir den  
„Frühschwimmer“ verdient.

### Freischwimmer

Du hast alle **10 Baderegeln** gelernt  
und schwimmst unter anderem  
**15 Minuten** am Stück? Bravo, dann  
bist du bereit für den „Freischwimmer“,  
vorausgesetzt, du bist **7 Jahre** alt.



### Fahrtenschwimmer

Den „Fahrtenschwimmer“ kannst  
du ab dem **9. Lebensjahr** ablegen,  
sofern du es zum Beispiel schaffst,  
**10 m am Stück zu tauchen.** Erwartet  
wird auch ein **Kopfsprung.**

### Allroundschwimmer

Bist du in der Lage, **200 m  
in zwei Lagen** zu schwimmen?  
Oder kannst du einen Freund  
**25 m im Wasser ziehen**? Perfekt.  
Sofern du **11 Jahre alt** bist, gehört  
der „Allroundschwimmer“ dir.



**Info:** Du erhältst deine  
Schwimmabzeichen im Turnunterricht,  
sofern du körperlich geeignet bist, die  
notwendigen Kenntnisse nachweisen kannst  
und das erforderliche Alter erreicht hast.



Hast du gut aufgepasst?  
Dann kannst du diese  
Fragen sicher richtig  
beantworten!

1 BEI EINEM HERANNAHENDEN GEWITTER ...

- a) ... verlässt du das Wasser.
- b) ... tauchst du unter.
- c) ... schwimmst du mit Blitzableiter.

2 BEVOR DU IN DIE BADEWANNE STEIGST ...

- a) ... machst du sie ganz voll.
- b) ... holst du ein Handy.
- c) ... legst du eine Matte hinein.



3 EINER DER SCHWIMMSTILE HEISST ...

- a) ... Hai.
- b) ... Hecht.
- c) ... Delfin.

4 VOR DEM SCHWIMMEN SOLL MAN ...

- a) ... duschen.
- b) ... eine große Pizza essen.
- c) ... einen Handstand machen.

5 EINES DER SCHWIMMABZEICHEN HEISST ...

- a) ... Allroundschwimmer.
- b) ... Rückenschwimmer.
- c) ... Vielschwimmer.

6 SPRING NUR INS WASSER, WENN ...

- a) ... es 20 Grad hat.
- b) ... es frei und tief genug ist.
- c) ... du darin stehen kannst.

7 WENN DU FIEBER HAST, DANN ...

- a) ... springst du ins Wasser und kühlst dich ab.
- b) ... bleibst du zu Hause.
- c) ... nimmst du den Fiebermesser ins Schwimmbad mit.

8 DIE NUMMER  
DES NOTRUFES  
LAUTET:

- a) 123
- b) 144
- c) 367



# Copyright, Medieninhaber und Herausgeber

Verein Sicheres Tirol  
Südtiroler Platz 6  
A-6020 Innsbruck  
+43.512.560095  
verein@sicheres-tirol.com  
www.sicheres-tirol.com

Präsident: Dr. Karl Mark  
GF: Gerhard Meister



Grafik: [www.dolar.at](http://www.dolar.at)  
Text: Katharina Schermann  
Druck: Sterndruck, Fügen

Fotos:  
Verein Sicheres Tirol,  
Adobe Stock,  
Österreichisches  
Jugendrotkreuz