

Die Österreichischen Schwimmerabzeichen (ÖSA)

Bei uns können über die „Talente“ Kurse folgende Österreichische Schwimmerabzeichen erreicht werden.

Oktopus, Früh-, und Freischwimmer. (Alle Infos zu Schwimmabzeichen)
<http://www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/ausbildungen/rettungs-schwimmen/schwimmerabzeichen>

Voraussetzungen:

1. Oktopus

ohne Altersbegrenzung

- Die Leistung wird aufgezeichnet und dadurch belohnt
- Vorstufe zum Frühschwimmer



2. Frühschwimmer

ohne Altersbegrenzung

- 25 m Schwimmen in beliebigem Stil
- Sprung vom Beckenrand ins Wasser
- Kenntnis von 5 Baderegeln



3. Freischwimmer

ab dem vollendeten 7. Lebensjahr

- 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Schwimmstil
- Sprung aus ca. 1 m Höhe ins Wasser
- Kenntnis der 10 Baderegeln



VIEL SPASS!



BADEREGELN

1. GESUNDHEIT:

Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!

2. HINWEISSCHILDER BEACHTEN:

Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran musst du dich halten!

3. DUSCHEN, ABKÜHLEN:

Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!

4. KÄLTEGEFÜHL:

Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen!
Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich!

5. OHRENERKRANKUNGEN:

Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!

6. ESSEN:

Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.

7. STARKE SONNE:

Schütz dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)! Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!

8. ÜBERMUT:

Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst (weit hinausschwimmen, ins tiefe Wasser springen oder tauchen).

9. SPRINGEN:

Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen! Spring ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten viele Gefahren lauern!

10. VORSICHT IM ERLEBNISBAD:

Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung! Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!

GUTES GELINGEN!