

8 Regeln für Badende

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): - **(1914)**

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

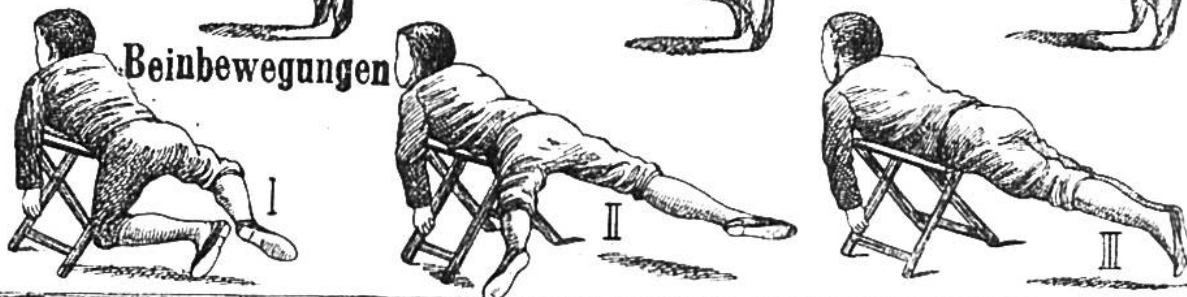
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Schwimmunterricht

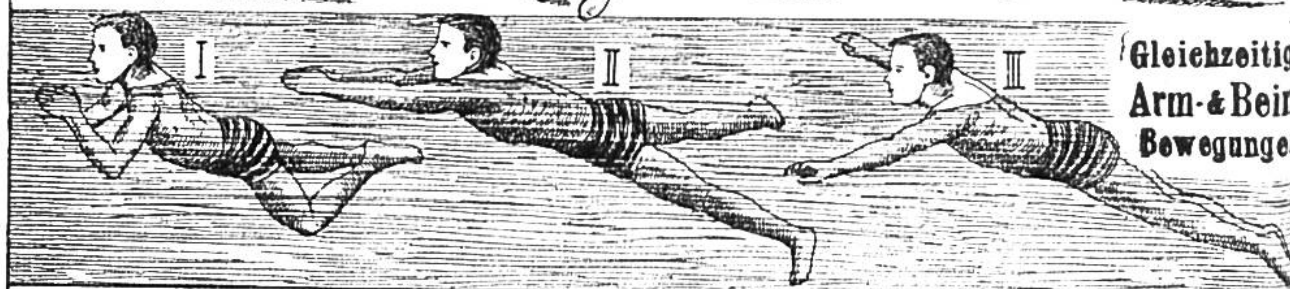
Armbewegungen



Beinbewegungen



Gleichzeitig Arm- & Bein Bewegungen



Auf dem Rücken

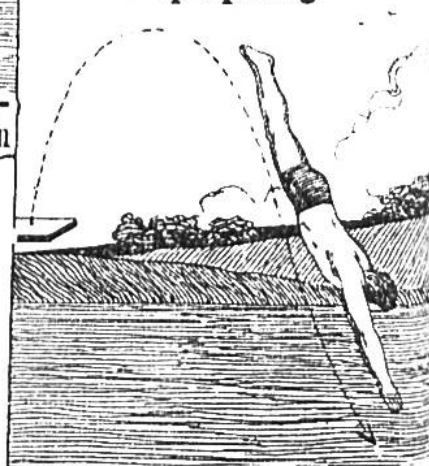


Seitwärts



Hunde- Schwimmen

Kopfsprung



8 Regeln für Badende.

1. Bade nicht kurz nach dem Essen mit vollem Magen, aber auch nicht mit ganz leerem Magen.
2. Gehe in mässigem Tempo zur Badeanstalt.
3. Gib dir Rechenschaft üb. d. Temperatur d. Wassers.
4. Entkleide dich langsam, feuchte den Körper, besonders Brust, Kopf und Nacken sorgfältig an. Ist zwischen Wasser und Luft eine grosse Temperaturdifferenz, so nimm dir genügend Zeit, den Körper daran zu gewöhnen, geh dann aber sofort ins Wasser und mache dir im Wasser Bewegung.
5. Bleibe nicht zu lange im Wasser (5-15 Min.), zumal wenn es kalt ist und du nicht sehr kräftig bist. Es wäre gesundheitsschädlich und für den Schwimmer gefährlich.
6. Überschätze deine Kraft nicht. Gib dir im Flussbad Rechenschaft von der Stärke der Strömung; sei besonders vorsichtig bei kaltem Wetter und wenn du lang nicht mehr gebadet hast.
7. Hast du nach dem Baden ein Kältegefühl, so kleide dich rasch wieder an.
8. Gib dir nach dem Baden stets Bewegung, bis du dich warm fühlst.