

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** - (1914)

**Rubrik:** 8 Regeln für Badende

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.03.2026

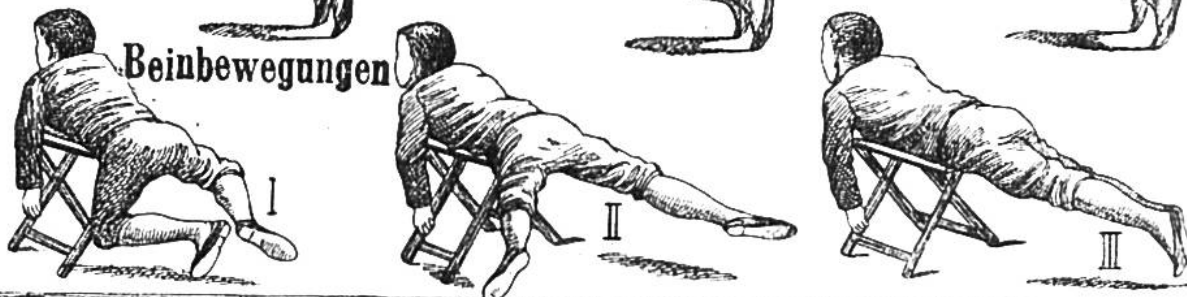
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Schwimmunterricht

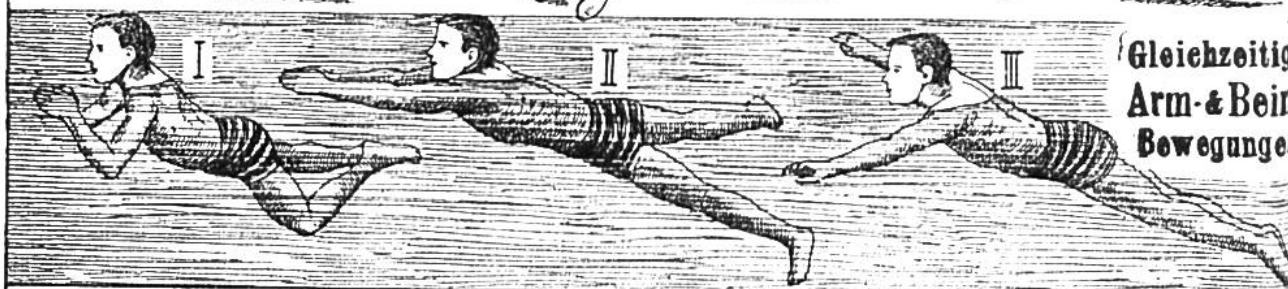
## Armbewegungen



## Beinbewegungen



## Gleichzeitig Arm- & Bein Bewegungen



## Auf dem Rücken

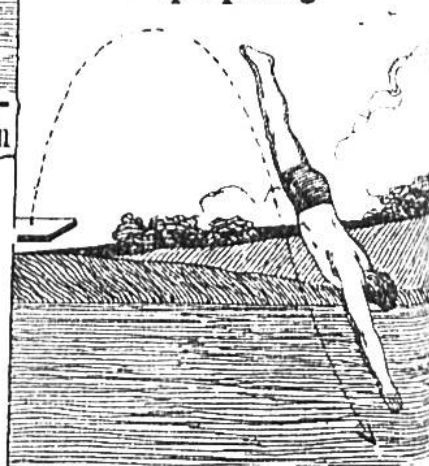


## Seitwärts



## 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.