

# JUGEND THEMA

DAS MAGAZIN ZUR  
JUGEND:KARTE  
NIEDERÖSTERREICH



Baderspecial



**Ferienjob BademeisterIn**

Worauf es ankommt

**Gutscheine**

für gratis Freibad-Eintritte



## **CORONAVIRUS** **INFORMATIONEN**

Aufgrund der aktuellen Situation und der sich beinahe täglich ändernden rechtlichen Bestimmungen im Zusammenhang mit dem Coronavirus, informiert euch bitte unbedingt vorher bei der jeweiligen Badeanstalt in Bezug auf die Öffnungszeiten, eventuell notwendige Voranmeldungen sowie geltende Hygienevorschriften. Die Jugend:info NÖ übernimmt in diesem Zusammenhang keine Haftung. Auf der Website des Sozialministeriums ([www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)) könnt ihr euch zudem über die allgemeinen COVID-19 Maßnahmen informieren.

### **Impressum**

Magazin zur Jugend:karte NÖ

MedieninhaberIn und HerausgeberIn:

Jugend:info NÖ, 3100 St. Pölten, Kremsergasse 2

Tel.: 02742/245 65, [www.jugendinfo-noe.at](http://www.jugendinfo-noe.at)

Redaktion: Jugend:info NÖ, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/245 65

Druck: Gugler GmbH

Auf der Schön 2, 3390 Melk/Donau

Grafik, Satz, Layout: „Die Layouter“

Exenberger & CO KG

1140 Wien, Meiselstraße 70a/20

[www.dielayout.at](http://www.dielayout.at)

Inserate: Marketingservice Thomas Mikscha GmbH

3100 St. Pölten, Messestraße 6, Tel.: 02742/768 96

office@mstm.at, [www.mstm.at](http://www.mstm.at)

Titelseite: Photo by Bruce Christianson on Unsplash

Viele junge Menschen verdienen sich in den Sommermonaten ihr Geld mit Ferial- und Nebenjobs. Eine besonders beliebte, aber auch sehr verantwortungsvolle Arbeit ist die der BademeisterInnen.

Wir haben bei **Markus Schimböck**, dem NÖ Landesverbands-Präsidenten der Österreichischen Wasserrettung (ÖWR), nachgefragt, was es alles braucht, um in Niederösterreich als BademeisterIn arbeiten zu können und wie man sich in Notsituationen im Wasser richtig verhält.



Foto: © ÖWR

**Herr Schimböck, ich möchte im Sommer als BademeisterIn arbeiten. Welche Grundvoraussetzungen muss ich dafür mitbringen?**

**Markus Schimböck:** Vom Gesetz her musst du mindestens 16 Jahre alt und im Besitz des Helferscheins sein. In der Regel werben die Gemeinden die BademeisterInnen für ihre Bäder an, welche dann bei uns entweder den Helferschein absolvieren, oder – wenn sie schon im Besitz eines Helferscheins sind – eine Auffrischung bekommen.

**Der Job als BademeisterIn fordert viel Verantwortung und kann mitunter auch lebensrettend sein. Welche wesentlichen Fähigkeiten zeichnen den Beruf sonst noch aus?**

**Markus Schimböck:** Ein besonders ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein ist natürlich das Um und Auf, wenn du als BademeisterIn arbeiten willst. Aber auch ein wachsames Auge und die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum konzentriert und aufmerk-



sam bleiben zu können, sind wesentliche Bestandteile des Berufs.

Darüber hinaus musst du eine grundlegende körperliche Fitness vorweisen, sowie gut schwimmen und tauchen können.

### Wie reagiere ich bei einem Badeunfall richtig?

**Markus Schimböck:** Wenn du selbst betroffen bist, zum Beispiel durch einen plötzlichen Krampf beim Schwimmen, dann heißt es Ruhe zu bewahren. Drehe dich auf den Rücken und halte dich mit leichten Schwimmbewegungen über Wasser.

Warte, bis sich der Krampf von alleine wieder löst und versuche durch Hilfschreie auf dich und deine Situation aufmerksam zu machen. Im See wie auch im Meer gilt: Niemals alleine oder ohne Hilfsmittel hinausschwimmen!

### Was kann ich als Laie tun, wenn ich jemanden ertrinke sehe?

**Markus Schimböck:** Ertrinken passiert in 90 Prozent der Fälle lautlos, darum heißt es beim Schwimmen immer gut Acht zu geben und die Umgebung im Auge zu behalten. Sobald du eine Not-situation ausgemacht hast, schreie um Hilfe und versuche den Ertrinkenden einen schwimmenden Rettungsgegenstand vom Land aus zuzuwerfen. Gehe nur dann ins Wasser, wenn du die Situation richtig einschätzen kannst und über entsprechende Wasserrettungskenntnisse verfügst.

Bedenke immer:

Selbstschutz geht vor Fremdschutz!

## Über die ÖWR

Der Landesverband Niederösterreich der Österreichischen Wasserrettung ist eine selbstständige, soziale und humanitäre Hilfs- und Rettungsorganisation. Die Aufgabe des Vereines ist die Schaffung und Förderung aller Maßnahmen von Einrichtungen, die der Bekämpfung und Vorbeugung aller Unfälle und Schäden an Personen – insbesondere des Ertrinkungstodes – dienen. Dazu zählen u. a. die Unterrichtung und Ausbildung im Schwimmen und Rettungsschwimmen, im Tauchen und Rettungstauchen, im Führen von Ruder- und Motorbooten sowie die Aufstellung und Durchführung eines „Wasserrettungs- und Katastrophendienstes“. Der Landesverband NÖ zählt rund 1350 Mitglieder an neun unterschiedlichen Stützpunkten.



### Limits für den Helferschein:

- ✦ 15 Minuten Dauerschwimmen, davon 5 Minuten in Rückenlage ohne Armtätigkeit.
- ✦ 100 Meter Schwimmen in Überkleidern.
- ✦ 15 Meter Streckentauchen.
- ✦ Zweimaliges Tieftauchen jeweils mit Heraufholen eines ca. 2,5 Kilogramm schweren Gegenstandes innerhalb von 5 Minuten.
- ✦ Heraufholen von 3 Tellern oder 3 Ringen bei einem Tauchversuch (Fläche ca. 10 Quadratmeter, bei einer Wassertiefe von ca. 2 bis 3 Meter)
- ✦ Paketsprung aus 2-3 Meter Höhe.
- ✦ Je 25 Meter Retten einer etwa gleich schweren Person mit Kopf-, Achsel- und Fesselgriff.
- ✦ 50 Meter Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person.
- ✦ Praktische Ausübung der Befreiungsgriffe: Halsumklammerung von vorne und hinten, Würgegriff von vorne und hinten, jeweils an Land und im Wasser.
- ✦ Praktische Ausübung der Bergegriffe „Bergen über den Beckenrand“ und „Rautegriff“.
- ✦ Kenntnis der Rettungsgeräte.
- ✦ Kenntnis der Selbstrettung.
- ✦ Kurze Prüfung über Erste-Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung.
- ✦ Kenntnis über Zweck und Organisation des Österreichischen Wasserrettungswesens.

Mehr Infos auf: [www.wasserrettung.at](http://www.wasserrettung.at)



# Job als BademeisterIn

## ■ Freibäder Gutscheine

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Sportbad der  
Marktgemeinde Seibersdorf**  
2443 Deutsch Brodersdorf  
Obere Hauptstraße 8  
0 22 55/62 31, Fax 0 22 55/63 31  
gemeindeamt@marktgemein-  
seibersdorf.at  
www.marktgemeinde-seibersdorf.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Freibad Frankenfels**  
3213 Frankenfels  
Markt 10  
Freibad: 0 27 25/229  
marktgemeinde@frankenfels.at  
www.frankenfels.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Naturerlebnisbad -  
Scharbachbad**  
3184 Türnitz  
Badweg 12  
0 27 69/82 04  
gemeinde@tuernitz.no.e.at  
www.tuernitz.gv.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Freizeitzentrum  
Stadtbad Mödling**  
2340 Mödling  
Badstraße 25  
0 22 36/22 3 35  
stadtbad@moedling.at  
www.moedling.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Erholungszentrum  
Blindenmarkter Auseen**  
3372 Blindenmarkt  
Ausee 1-3  
0 74 73/22 17  
www.blindenmarkt.gv.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Marktgemeinde Aspang Markt**  
2870 Aspang  
Hauptplatz 12  
0 26 42/52 3 03,  
gemeindeamt@aspangmarkt.at  
www.aspangmarkt.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Nibelungenbad  
Marbach an der Donau**  
3671 Marbach/D.  
Badgasse 1  
0 74 13/77 30  
www.marbach-donau.gv.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Freibad Edlitz**  
2842 Edlitz  
Königsberg  
0 26 44/72 50  
gemeinde@edlitz.gv.at  
www.edlitz.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Erlebnisfreibad  
Kirchberg an der Pielach**  
3204 Kirchberg a. d. Pielach  
Schlossstr. 1, 0 27 22/73 09  
gemeinde@kirchbergpielach.at  
www.kirchberg-pielach.gv.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Schlossbad Pitten**  
2823 Pitten  
Obere Feldstraße  
0 26 27/82 4 12  
www.pitten.gv.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Freizeitstadt Tulln  
Aubad**  
3430 Tulln  
Minoritenplatz 1  
0664/80 69 03 33  
sport@tulln.at  
www.tulln.at/sport

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Freizeitzentrum Wieselburg**  
3250 Wieselburg  
Stadionstraße 8  
0 74 16/52 7 40  
office@wieselburg.at  
www.wieselburg.gv.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Erlebnisbad der Marktgem.  
Sieghartskirchen**  
3443 Sieghartskirchen  
Badgasse 1  
0 22 74/24 60  
gemeinde@sieghartskirchen.gv.at  
www.sieghartskirchen.gv.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Freibad der  
Stadtgemeinde Neulengbach**  
3040 Neulengbach  
Badstraße 180  
0 27 72/52 6 33  
freibad@neukom.at  
www.freibad-neulengbach.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Aquapark Herzogenburg**  
3130 Herzogenburg  
Dammstraße 1  
0 27 82/84 9 27  
erlebnisbad@gde.herzogenburg.at  
www.herzogenburg.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Waldbad Himberg**  
2325 Himberg  
Im Wäldchen 1  
0 22 35/86 2 18  
www.himberg.gv.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Freizeitzentrum  
Waidhofen an der Thaya**  
3830 Waidhofen/Th.  
Moritz Schadekgasse 51  
0 28 42/52 9 52  
stadtamt@waidhofen-thaya.gv.at  
www.waidhofen-thaya.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Freibad der  
Marktgemeinde Felixdorf**  
2603 Felixdorf  
Badgasse 4  
0 26 28/63 7 11-34  
www.felixdorf.gv.at

1 x freier Eintritt  
in der Badesaison 2020



**Marktgemeinde  
Kirchberg am Wagram**  
3470 Kirchberg am Wagram  
Marktplatz 6  
0 22 79/23 32  
marktgemeinde@kirchberg-  
wagram.gv.at  
www.kirchberg-wagram.at

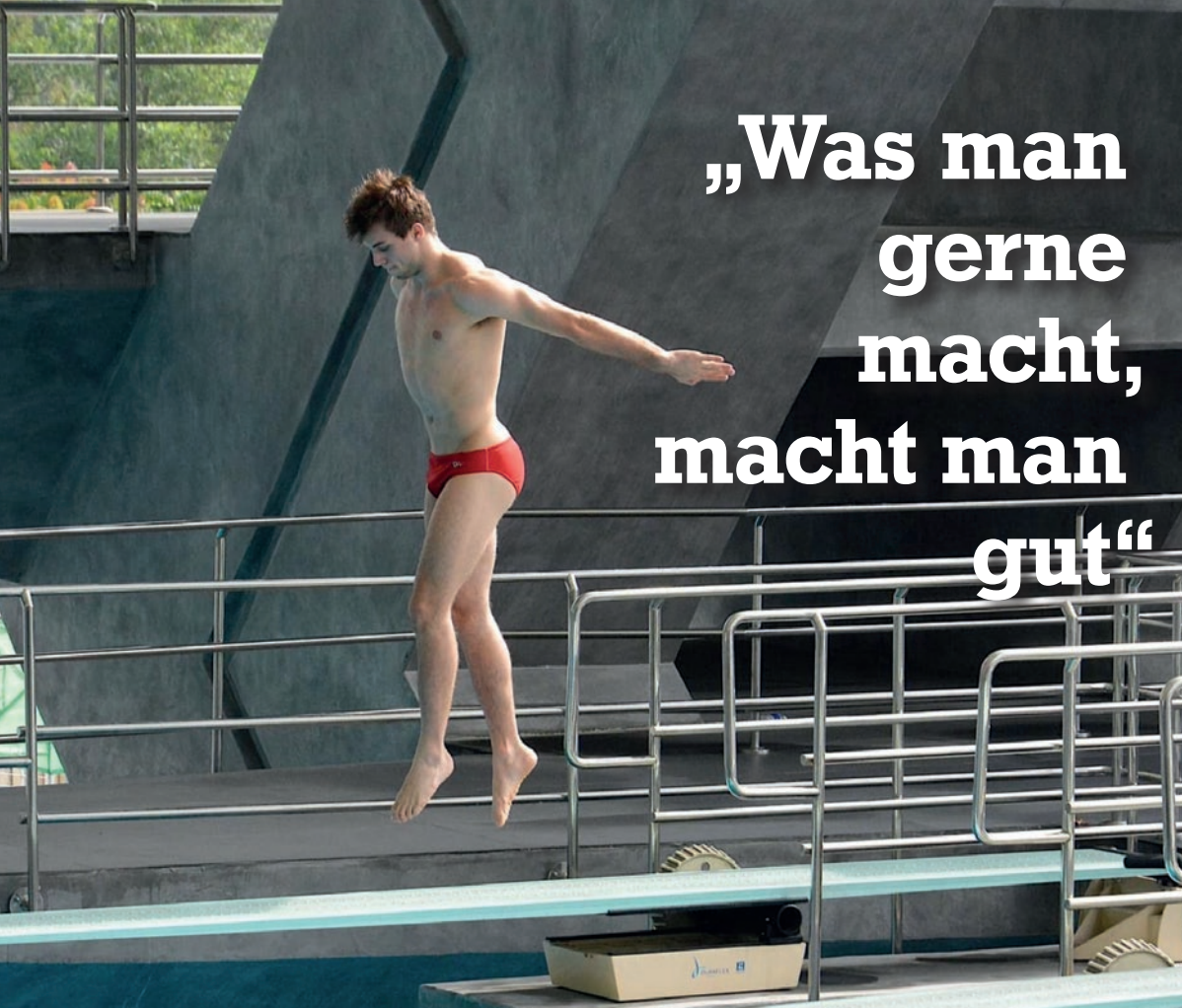
1 x freier Eintritt\*  
in der Badesaison 2020



**ZwettlBad**  
3910 Zwettl  
Schwaiger Sisters Weg 1  
0 28 22/52 1 75  
zwettlbad@zwettl.gv.at  
www.zwettlbad.at

\* nur wenn Kapazität vorhanden ist

**Das Team der  
Jugend:info NÖ  
wünscht  
euch viel Spaß  
im kühlen Nass.**



# „Was man gerne macht, macht man gut“

tail ist auch der Grund, warum ich diesen Sport so gerne mag. Es gibt immer, egal auf welchem Level man sich befindet, etwas zu verbessern. Um das zu schaffen, müssen nicht nur die Sprünge erlernt, vielfach wiederholt und der Schwierigkeitsgrad erhöht werden, sondern der gesamte Körper muss in Topform sein. Das bedeutet auch intensives Kraft- und teilweise auch Ausdauertraining. Aktuell trainiere ich zwei Sprünge, die derzeit als die schwierigsten weltweit gelten: viereinhalb Vorwärts und dreieinhalb Auerbach (man springt mit Anlauf, dreht allerdings rückwärts Richtung Brett).

... das weiß auch der 19-jährige Purkersdorfer **Nico Schaller**. Der talentierte Wasserspringer träumt von seinem Sprung zu den Olympischen Spielen und erzählt uns worauf es ankommt, wenn man im Turmspringen erfolgreich sein will.

## **Warst du immer schon so wasser-sportbegeistert? Wie bist du zum Turmspringen gekommen?**

Ich war immer schon sehr bewegungshungrig, eigentlich seit ich denken kann. Ich konnte nie stillsitzen. In der Volksschule (Vorschule) bin ich während der Unterrichtsstunden aufgesprungen und habe meine Runden im Klassenraum drehen müssen – und dürfen. Ich hatte aber nie eine bevorzugte Sportart, sondern habe mich immer gleichzeitig mit ganz vielen verschiedenen beschäftigt. Ausprobieren wollte ich so viel wie möglich, wobei mich die Bewegung im Wasser am meisten fasziniert hat. Ich habe es immer schon geliebt stundenlang im Wasser zu sein. Als ich eines Sommers, es war im Jahr 2011, mal wieder jeden Tag im Freibad in Purkersdorf war und mich vor allem am 3-m-Turm aufgehalten habe, kam mir die Idee diese Sportart professionell auszuüben. Danach habe ich einfach mal „Turmspringen Wien“ in Google eingegeben, das

erste Ergebnis meiner Mutter gezeigt und gesagt, dass ich da ab jetzt hingehen will. Seit dem ersten Training war ich begeistert und wollte nicht mehr aufhören.

## **Erzähl uns bitte ein bisschen etwas über das Turmspringen. Worauf kommt es an?**

Gesprungen wird von 1-m, 3-m und 10-m-Höhe, wobei nur Wettkämpfe vom 3-m-Brett und vom 10-m-Turm olympische Disziplinen sind. Während eines Wettkampfes werden 6 verschiedene Sprünge aus 5 unterschiedlichen Gruppen absolviert (Vorwärts, Rückwärts, Auerbach, Delfin und Schrauben), eine Gruppe wird zweimal durchgeführt. Meine Parade-disziplinen sind 3 Meter und 1 Meter. Im Turmspringen ist es extrem wichtig die feinen Details zu beachten, weil jeder kleine Fehler den ganzen Sprung beeinflussen kann. Man muss sehr exakt und diszipliniert sein, wenn man diesen Sport ausführen will, aber diese Liebe zum De-

## **Was war dein größter sportlicher Erfolg?**

Mein größter Erfolg in der Jugend ist der 18. Platz bei den Jugendweltmeisterschaften 2018 in Kiew vom 3-m-Brett. (Damals war ich 10 Punkte von einer Qualifikation für die Olympischen Jugendspiele in Buenos Aires entfernt) Außerdem belegte ich bei den Europameisterschaften im Vorjahr den 20. Platz. Das ist bisher mein bestes Resultat bei einem Großevent.

## **Du warst in Leeds und hast mit deinen Vorbildern trainiert? Wie war das für dich?**

Das war wahrscheinlich eine der wichtigsten Erfahrungen, die ich in meiner Wasserspringkarriere gemacht habe. Ich durfte für ein halbes Jahr mit meiner Altersklasse in der Top-Diving-Nation Großbritannien (gleich nach China), mit OlympiamedaillistInnen und meinen Vorbildern mittrainieren. Darunter etwa Jack Laugher (Olympia-Zweiter) oder Chris Mears (in Synchron mit Jack Laugher Olympia-Erster) und beobachten, wie sie trainieren und was sie alles tun, um so erfolgreich zu sein. Ich wollte nach Leeds und meine Eltern haben mir geholfen eine

Highschool und eine Wohnung zu finden (ich habe ein halbes Jahr alleine gelebt, mit 16 Jahren). Sie haben auch den Kontakt zu Leeds Diving hergestellt. Dieses halbe Jahr in England hat mein Training hier in Österreich sehr stark zum Positiven beeinflusst und um einiges effektiver und besser gemacht. Es ist natürlich sehr aufregend mit der Weltspitze und großen Vorbildern mitzutrainieren. Ich musste mich auch erst einmal daran gewöhnen und war sehr gefordert, aber es hat mir extrem viel gebracht. Ich würde es sofort wieder machen.

### Wie sehen deine Ziele aus?

Ende April wollte ich nach Tokyo zum Weltcup im Wasserspringen fliegen. Das wäre die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Tokyo 2020 gewesen, aber wegen des Corona-Virus war das nicht möglich. Darüber hinaus habe ich mich Anfang des Jahres jedenfalls für die EM in Budapest im Juni 2020 qualifiziert, wo ich meine Positionierung im Vergleich zur EM 2019 (siehe oben) verbessern will. Aber

auch hier ist es, wie wir leider alle wissen, ungewiss, ob das Event stattfinden wird.

### Wie oft trainierst du?

Ich trainiere neun Mal pro Woche. Das ist möglich wegen meiner Schule. Ich gehe in die AHS Wien West, das ist ein Gymnasium für Leistungssportler\*innen. Deswegen ist es möglich, einmal in der Früh und einmal am Nachmittag zu trainieren. Da die AHS ein Gymnasium für Leistungssportler ist. Heuer werde ich auch parallel zu meinem Sport die Matura machen.

### Was machst du, wenn du nicht trainierst?

Ich mache sehr viel Ausgleichssport. Im Sommer liebe ich es zum Beispiel Beach Volleyball mit Freunden zu spielen. Auch Tischtennis und andere Ballsportarten sind meine Leidenschaft. Außerdem gehe ich sehr gerne mit Freunden und meiner Familie essen, und probiere neue Restaurants und Lokale aus. Gut zu essen ist eine weitere Leidenschaft, ich koche auch recht gern.

### Was gehört sonst noch alles dazu, um im Wettkampf erfolgreich zu sein?

Für meine Wettkämpfe habe ich mir meine eigene Wettkampfroutine festgelegt, die ich zwar in jedem neuen Bad etwas anpassen muss, aber im Prinzip immer dieselbe ist. Ich höre dabei aktivierende und energetisierende Musik, mache kleine Übungen während des Wettkampfs, um mich fit und warm zu halten und die Nervosität zu senken, und wiederhole einige Aktivitäten wie Jonglieren zwischen meinen Sprüngen, um konzentriert zu bleiben. Aber es gehört natürlich auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung zum Erfolg im Sport. Ich habe aktuell zwar keinen konkreten Ernährungsplan, dennoch habe ich mir zum Teil Prinzipien festgelegt, die ich so gut es geht einhalte. Weiters schaue ich darauf, dass ich genug Schlaf bekomme, das ist für mich vor allem während der Wettkampfpphase sehr wichtig.

### Wie bereitest du dich mental auf die Wettkämpfe vor?

Positives Denken und ein Sicherheitsgefühl im Kopf zu behalten, ist vor einem Wettkampf sehr wichtig für mich, um gut zu springen. Hier gehört bei mir viel und gutes Training an den Tagen vor dem Wettkampf dazu, das steigert mein Selbstbewusstsein. Außerdem schaue ich darauf, dass ich über etwaige Sorgen oder Probleme rede, bevor wir zu Wettkämpfen fahren. Manchmal versuche ich mir auch die Wettkampfsituation im Kopf vorzustellen und meine Sprünge gedanklich zu visualisieren.

### Welche Tipps hast du als Profi für AnfängerInnen?

Mein Tipp für AnfängerInnen ist es, sich die Freude am Sport zu behalten. Ich kenne viele, die sich zu stark in ihren Sport hineinsteigern und den Spaß an der Sache verlieren, oder sich verletzen und pausieren müssen. Für mich ist das das Wichtigste, der Hauptgrund, warum ich überhaupt mit dem Wasserspringen begonnen habe.

Denn nur was man gerne macht, macht man auch gut.



sterngasse\*

## HOL DIR JETZT DIE JUGEND:KARTE NÖ

- » kostenloser Altersnachweis
- » viele Ermäßigungen in ganz NÖ
- » jetzt auch digital



### JUGEND:INFO NÖ

Kremsergasse 2, 3100 St. Pölten

02742 245 65 | [info@jugendinfo-noe.at](mailto:info@jugendinfo-noe.at)

[www.jugendinfo-noe.at](http://www.jugendinfo-noe.at)

Österreichische Post AG, MZ19Z041616M,  
Jugend:info NÖ, Kremsergasse 2, 3100 St. Pölten