



Baderegeln



Sommerzeit, strahlender Sonnenschein und angenehm erfrischendes Badewasser: Wen lockt es da nicht, ins kühle Nass zu springen. Und das geschieht dann oft unüberlegt, ohne zu denken, wohin man springt, wie tief das Wasser ist, ob man sich vorher entsprechend vorgeduscht hat oder auch gut genug schwimmen kann.

Hier die wichtigsten Selbstschutztipps, um sich beim Baden nicht in Gefahr zu begeben:



1. GESUNDHEIT:

Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!



2. HINWEISSCHILDER BEACHTEN:

Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad/Freibad 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 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!

SOS am Badeteich

Endlich Sommerferien - die Badesaison hat begonnen! Viele Sonnenhungrige werden in die Freibäder und an die Strände der Seen gelockt. Der fröhliche Badespaß birgt aber auch Gefahren, die mitunter tödlich enden können. Plötzlich und ohne Vorwarnung kann jemand in Lebensgefahr geraten. Welche Sofortmaßnahmen kann ich ergreifen?

Verhalten bei Badeunfällen:

- **Notruf:** 144 – Wasserrettung / Rotes Kreuz
- 122 - Feuerwehr
- Rettung mit Bootshilfe oder Rettungsring und Leine dem Ertrinkenden zuwerfen oder Rettungsschwimmbretter einsetzen. Auch eine Luftmatratze an welcher sich der Ertrinkende festhalten kann, ist für den Notfall eine einfache Lösung!
- Gefährliche Gewässer (z.B. Tiefen, große Entfernung, starke Strömung, Wellengang, Uferbeschaffenheit, Wehranlagen) beachten!
- Wenn springen, dann nur in „Hocke“
- Anschwimmen mit tragfähigen Hilfsmitteln (z.B. Luftmatratze, Rettungsring)

Besonders gefährdet sind Kinder!

- Bereits geringe Wassertiefen sind gefährlich!
- Damit gilt österreichweit Ertrinken als die häufigste Unfallart mit Todesfolge bei Kleinkindern - sogar noch vor Autounfällen.
- Einmal untergetaucht, sind Kleinkinder infolge ihres schweren Kopfes und der noch ungeübten Muskulatur auch bei geringer Wassertiefe nicht mehr in der Lage, ihren Kopf eigenständig aus dem Wasser zu ziehen. Sie gehen hilflos unter. Meist passieren derart tragische Unfälle bei Stürzen in Biotope oder beim Baden, wenn die Kleinen auch nur wenige Minuten unbeaufsichtigt sind.

Mehr Sicherheit durch den Besuch eines Rettungsschwimmkurses

Die Durchführung der erforderlichen Ausbildung und der Prüfung obliegt den mit der Wasserrettung befassten Organisationen und Zentralstellen im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft „Österreichisches Wasserrettungswesen“ (z.B. Jugendrotkreuz, Bundesheer, Wasserrettung u.v.m.)

Das österreichische Schwimmer- oder Rettungsschwimmerabzeichen:

Informationen dazu erteilen folgende Organisationen:

Arbeitsgemeinschaft Österreichisches Wasserrettungswesen im Bundeskanzleramt - Sektion Sport 1040 Wien, Prinz Eugen-Straße 12 Ansprechpartner: ADir. Christian Felner Tel: 01/53115-5235 e-Mail: christian.felner@bka.gv.at www.schwimmabzeichen.at	ÖSTERREICHISCHE WASSER-RETTUNG Landesverband Niederösterreich 3100 St. Pölten, Goldegger Strasse 8 Tel: 0664/1363727 Fax: 02742/333-2549 e-Mail: gekarner@tele2.at www.wasser-rettung.at
Österr. Jugendrotkreuz NÖ Tel: 02272/604-301 e-Mail: jugend@n.rotekreuz.at www.jugendrotkreuz.at/n	 