



## Baderegeln

- Bade oder schwimme nicht in Gewässern, deren Wassertemperatur unter 16 Grad Celsius liegt. Bei Kältegefühl (Frösteln, Gänsehaut, Zähneklappern, ...etc.) das Wasser sofort verlassen.
- Gewöhne deinen Körper durch langsames Abkühlen an die Wassertemperatur. Springe nie trocken oder erhitzt in das Wasser (Gefahr eines Kälteschocks).
- Stoße daher auch nie andere Personen ins Wasser. Neben dem Kälteschock droht auch Gefahr durch das Erschrecken!
- Gehe nie mit vollem Magen ins Wasser. Dieser drückt aufs Herz und beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit. Zudem ist wird durch die Verdauung (viel Blut im Magen-/Darmbereich) der Kreislauf zusätzlich belastet.
- Springe grundsätzlich nie in unbekannte Gewässer! Neben Untiefen können auch andere Hindernisse unter Wasser schwere Verletzungen verursachen (Piloten, Felsen, Pflanzen, ...etc.)
- Überzeuge dich vor einem Sprung, ob die Wasserfläche frei ist. Ein Sprung auf Kopf oder Rücken eines anderen Menschen kann schwerste Verletzungen und sogar den Tod verursachen. Besondere Vorsicht ist bei Gewässern geboten, die keine klare Sicht auf den Grund erlauben, denn tauchende Schwimmer sind hier schwer zu erkennen!
- Das Untertauchen anderer Personen und andere „Unterwasserangriffe“ können fatal enden: Angst und Tod sind Brüder!
- Bei Gewitter, Sturm, hohem Wellengang und bei einbrechender Dunkelheit aus dem Wasser gehen.
- Schwimme nicht zu weit hinaus. Es muss die gleiche Strecke wieder zurück geschwommen werden und es gibt keine Rastmöglichkeiten im Wasser! Größere Distanzen im Freigewässer sollten daher möglichst immer in Begleitung geschwommen werden!
- Schiff- und Bootsverkehrsstrecken sind zu meiden (Ruderschläge, Schraubensog).
- Das Schwimmen in verunreinigten Gewässern (Industriegewässer, Stadtabwässer, Schutt, Abfall) birgt eine hohe Infektionsgefahr!
- Achte auf sichere Entfernung von Stauanlagen, Wehren, Wasserfällen und Stromschnellen (jeder Sog ist gefährlich!)
- Wird man trotz aller Vorsicht in einen Wirbel gezogen, gilt es Ruhe zu bewahren und nicht gegen den Sog anzukämpfen. Der Gegensog treibt Dich wieder nach oben!
- Bei Krämpfen in Armen oder Beinen gehe sofort in die Rückenschwimmlage und versuche, den Krampf durch Anziehen oder kraftvolles Bewegen zu lösen. Bewahre vor allem Ruhe und versuche andere Personen auf deine Lage aufmerksam zu machen!
- Gerätst du in so genannte „Eiskalt-Strömungen, erschrick nicht, hole tief Luft und schwimme schnell durch. Das Wasser ist an der Oberfläche noch immer am wärmsten.
- Auch wenn man gerne taucht: am besten nur unter Kontrolle (Tauchpartner) und womöglich mit Tauchsicherung (Boje, Leine, usw.)