



ZIVILSCHUTZ
Österreich

www.zivilschutzverband.at

SICHERES BADEN!

Sicher durch den Sommer

Die Österreichische Wasserrettung und
der Österreichische Zivilschutzverband
informieren!



Meer, Seen und Bäder laden wieder ein, sich in der freien Natur und im Wasser zu erholen: Aber Vorsicht ist geboten! Durch Selbstüberschätzung, leichtsinniges Handeln oder Unachtsamkeit gibt es jedes Jahr sehr viele Badeunfälle.

Der Österreichische Zivilschutzverband empfiehlt neben dem Einhalten der Baderegeln, auch auf seine Gesundheit zu achten. So ist es wichtig, sich vor großer Hitze zu schützen:

Bei großer Hitze gilt es viel zu trinken. Es geht darum den Körper vor dem Austrocknen zu bewahren! **ACHTUNG!** Eiskalte Getränke können Bauchschmerzen verursachen. Außerdem reagiert der Körper auf den Kältereiz damit, dass er sich erwärmt.

Der Körper mag es weder zu heiß noch zu kalt, sondern gemäßigt. Vermeiden Sie daher an heißen Tagen Alkohol und fettes Essen. Trinken Sie am besten nur Wasser bzw. ungesüßte Tees und essen Sie viel Obst und Gemüse.

Was auf keinem Fall bei einem Besuch im Freibad fehlen sollte sind Sonnencreme, Kopfbedeckung und insektenabweisende Mittel.

Notrufnummern:

Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Euronotruf	112



TIPPS Kinder und Kleinkinder:

- NIE alleine und unbeaufsichtigt schwimmen lassen! Kinder die nicht schwimmen können dürfen nicht ohne Schwimmflügel in das Wasser!
- Kinder vor der Sonne durch entsprechende Sonnenschutzprodukte, Sonnenhut, Kleidung und Sonnenbrille schützen.
- Kinder stündlich zum Trinken animieren.

Von der Österr. Wasserrettung empfohlene Baderegeln für die Sicherheit im Wasser



1 Nie mit trockenem oder verschwitztem Körper ins Wasser springen (Hitze – Kälteschock) – zuerst langsames Abkühlen von Beinen, Armen, Oberkörper!



9 Verunreinigte Gewässer meiden (Infektionsgefahr)!



2 Nie mit vollem Magen ins Wasser gehen (Überlastung des Herzens)!



10 Nie andere ins Wasser stoßen (Schockgefahr)!



3 Bei Gewitter (Blitzschlag), beginnender Dunkelheit (orientierungslos) und hohem Wellengang (Soggefahr) aus dem Wasser gehen!



11 Schiffs- und Bootsverkehrsstrecken meiden (Schraubensog, Ruderschläge)!



12 Sicherheitsabstand von Wasserfällen, Stauanlagen und Stromschnellen einhalten (Soggefahr)!



4 Nie in unbekannte Gewässer springen (Pfosten, große Steine, Wasserpflanzen)!



13 Strudel oder Wasserwirbel bergen Todesgefahr (keine Panik oder Befreiungsversuche, ruhig mitgehen lassen – Gegenzug treibt wieder nach oben)!



5 Nie in überfüllte Becken springen (Verletzungsgefahr anderer Badegäste)!



14 Bei Krampf in Armen oder Beinen sofort in Rückenschwimmlage gehen (Ruhe bewahren, Krampflösung durch Anziehen der Glieder oder kraftvolle Bewegungen)!



6 Nie andere ins Wasser tauchen oder unterschwimmen (Schockgefahr, aus Spaß wird Angst und Tod)!



15 In „Eiskalt-Strömung“ tief Atem holen und schnell durchschwimmen!



7 Nie schwimmen oder baden bei Wassertemperaturen unter 16 Grad oder wenn man friert (Unterkühlung)!



16 Nie alleine Tauchen (nur unter Kontrolle und mit Tauchsicherung – Leine oder Boje)!



8 Nie zu weit hinausschwimmen (an den Rückweg denken)!

