

Gefahren vermeiden: Heimische Gewässer

Hier erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Sicherheitsregeln beim Schwimmen und Wassersport. Zusätzliche Empfehlungen für das Baden im Meer und in tropischen Gewässern finden sie im gleichnamigen Überblick, den Sie ebenfalls als PDF herunterladen können.

Allgemeine Sicherheitsregeln

- Baden Sie niemals unter Einfluss von Alkohol oder Medikamenten, die die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen
- Schwimmen Sie nicht mit vollem Magen. Üppiges Essen macht träge, und Sie überschätzen womöglich ihre Leistungsfähigkeit.
- Baden Sie nicht in Gewässern, die mit Krankheitserregern belastet sind, besonders nicht, wenn Ihre Immunabwehr geschwächt ist.
- Falls Sie oder Ihr Nachwuchs an einer ansteckenden Krankheit leiden, insbesondere Durchfall, sollten Sie aus Rücksicht öffentliche Bäder meiden.
- Schwimmen Sie nur, wenn Sie sich gesund und fit fühlen.
- Gehen Sie nicht mit offenen Wunden ins Wasser: Infektionsgefahr.

Sicherheitsregeln im Wasser

- Meiden Sie Zonen, in denen sich Boote und Wassersportler bewegen.
- Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückentpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen.
- Gehen Sie an einsamen Stränden und Gewässern nie alleine schwimmen.
- Rechnen Sie eine großzügige Kraftreserve für die Rückkehr ans Ufer ein.

- Verlassen Sie sofort das Wasser, wenn Sie frieren, erschöpft sind oder erste Anzeichen eines Muskelkrampfes verspüren.
- Schlammiger Boden und brusttiefes Wasser sind unter Umständen lebensgefährlich: Wer hier festsitzt und hektisch versucht freizukommen, kann tiefer absinken.

Sicherheitsregeln am Wasser

- Informieren Sie sich vor dem Baden in einem unbekanntem Gewässer über mögliche Gefahren wie Strömungen, Wassertiefe oder Schiffsverkehr.
- Schwimmen Sie nur an bewachten Badestellen und nur zu den offiziell bekannt gegebenen Zeiten.
- Beachten Sie Sicherheitsregeln, Warnschilder und Badeverbote vor Ort.
- Meiden Sie bewachsene, sumpfige Uferzonen und wasserpflanzenreiche Gewässer.
- Badesandalen schützen vor Scherben und spitzen Gegenständen im Uferbereich, aber nicht vor gestrandeten Quallen.
- Springen Sie nicht aufgeheizt in kaltes Wasser, der Kälteschock kann unfreiwillige Atemzüge unter Wasser oder Verkrampfungen provozieren.
- Sofern Sie nicht auf den Grund sehen oder die Tiefe abschätzen können, springen Sie nicht in offene Gewässer. Schlimmstenfalls drohen schwere Kopf- und Wirbelsäulenverletzungen.

Gefahren vermeiden: Heimische Gewässer

Besondere Gefahren

- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlassen Sie das Wasser, bevor das Gewitter losbricht.
- Abwässer und Düngemittel können Gewässer mit Krankheitserregern belasten oder zu giftigen Algenblüten führen. Meiden Sie generell Gewässer, in die augenscheinlich Abwässer eingeleitet werden.
- An abschüssigen Böschungen und steilen Uferzonen kann man unfreiwillig in tiefes Wasser rutschen. Dies gilt besonders für Kinder und ungeübte Schwimmer. Außerdem ist es schwer, wieder aus dem Wasser zu kommen.
- Bei Baggerseen sind hohe Abbruchkanten gefährlich: Hier kann der weiche Sand in großen Mengen abrutschen und dabei einen Schwimmer verschütten.
- Nach starken Regenfällen sind Gewässer – auch fließende – stärker mit Mikroorganismen belastet.
- Hochwasser verwandelt ruhige Flussläufe in reißende Ströme: Hohe Verletzungs- und Ertrinkungsgefahr!
- An Buhnen, Schleusen, Wehren und Brückenpfeilern entstehen gefährliche Strömungen.
- Direkt unterhalb von Flusstufen und Wasserfällen bilden sich Wasserwalzen, die auch geübten Wassersportlern, z. B. Kajakfahrern und Schwimmern zum Verhängnis werden können.

Sicherheitsregeln für das Baden mit Kindern

- Kinder handeln risikoreicher und unbekümmerter als Erwachsene – berücksichtigen Sie den individuellen Entwicklungsstand, machen Sie Kinder möglichst früh mit dem Wasser vertraut und erinnern Sie sie regelmäßig an Verhaltensregeln und Sicherheitsmaßnahmen.
- Lassen Sie Kinder nicht in unbekanntem Gewässern schwimmen oder planschen.
- Behalten Sie kleine Kinder immer im Auge und in Griffweite! Das gilt besonders bei fließenden Gewässern.
- Versuchen Sie vorausschauend Gefahrenpunkte auszumachen.
- Bevor Kinder ins Wasser springen, sollen sie sich abkühlen.
- Lassen Sie Kinder nur ins Wasser springen, wenn es tief genug ist und keine andere Personen in die Quere kommen können.
- Holen Sie Ihre Kinder aus dem Wasser, wenn diese frieren. Blaue Lippen sind ein deutliches Zeichen von Unterkühlung.
- Luftmatratzen, Schlauchboote und Gummitiere können leicht abtreiben. Achtung: Diese Auftriebskörper sind ebenso wie aufblasbare Reifen und Wasserbälle keine Schwimmhilfen und daher gefährlich für Nichtschwimmer und schlechte Schwimmer.