

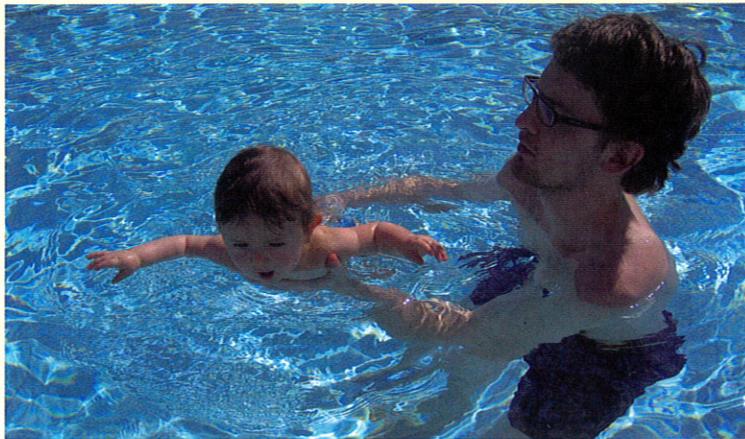
Badetipps und Verhaltensregeln: Sicheres Vergnügen Out- und Indoor!

Nicht nur wenn die Temperaturen fleißig nach oben klettern ist es Zeit für ein wenig Abkühlung im Wasser. Denn Schwimmen ist gesund für jung und alt, schont die Gelenke und kräftigt den Kreislauf. Vor dem Sprung ins kühle Nass, gibt es altbekannte und weniger bekannte Regeln, die sie beachten sollten:

- ▲ Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
- ▲ Kühlen Sie sich ab, ehe Sie ins Wasser gehen und verlassen Sie das Wasser sofort, wenn Sie frieren!
- ▲ Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- ▲ Nur springen, wenn das Wasser tief genug und frei ist!
- ▲ Unbekannte Ufer bergen Gefahren!
- ▲ Meiden Sie sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
- ▲ Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!
- ▲ Selbstüberschätzung im freien Wasser ist lebensgefährlich, drehen Sie um bevor Sie ermüden.
- ▲ Luftmatratze, Autoschlauch und Gummiteiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!
- ▲ Schwimmen und Baden am Meer ist mit besonderen Gefahren verbunden!
- ▲ Nehmen Sie Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- ▲ In öffentlichen oder stark genutzten Bädern ist Hygiene oberstes Gebot. Nutzen Sie die Duschen vor dem Baden.
- ▲ Wechseln Sie nach dem Bad die nassen Sachen und trocknen Sie sich gut ab!

- ▲ Meiden Sie intensive Sonnenbäder!
- ▲ Zweckentsprechende Absperrungen an Seen, Teichen, Tümpeln, Flüssen und Staudämmen sollen helfen, Ertrinkungsunfälle zu vermeiden!
- ▲ Auch geübte Schwimmer sollten niemals alleine über größere Distanzen schwimmen!
- ▲ Möglichst alle Kinder ab dem 4./5. Lebensjahr sollten schwimmen lernen!
- ▲ Kinder ab dem 12. Lebensjahr sollten einen „Erste Hilfe-Kurs“ absolvieren, um nach Ertrinkungsunfällen „Erste Hilfe“ leisten zu können!

Wenn etwas passiert, dann rasch und sicher die NOTRUFNUMMER 144 für die Wasserrettung und das Rote Kreuz wählen und professionelle Hilfe anfordern.



Sicheres Baden ist sehr einfach, wenn nur wenige Hinweise berücksichtigt werden.