

## Beachte Warnhinweise, Begrenzungen, Absperrungen und Bojen!



Hinweisschilder, Absperrleinen oder Bojen grenzen u. a. ab:

- Nichtschwimmerbereiche (flaches Wasser)
- Wassersportzonen (Wasserski)
- Strömungen, Schifffahrtsrinnen
- beaufsichtigte (Ufer-)Abschnitte

## Tauche nicht mit beschädigtem Trommelfell oder Erkältung!



Bei einer Erkältung ist ein Druckausgleich oft nicht möglich! Folgen sind

- Trommelfellschädigung
- Gleichgewichtsstörungen aufgrund von ins Ohr eindringendem Wasser
- Kopfschmerzen (auch Stirn- und Nasennebenhöhlen sind betroffen!)

## Springe nie in unbekanntes oder trübes Gewässer!

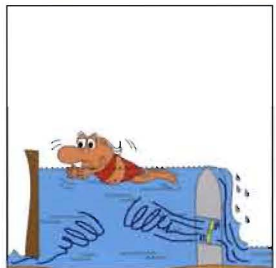


Ein trübes Gewässer beinhaltet Gefahren aufgrund nicht erkennbarer

- Gegenstände auf dem Boden (Müll)
- Information zur Wassertiefe
- Bodenbeschaffenheit (Schlamm)

**Unbekannte Gewässer verbergen Gefahren, z. B. kalte Strömungen!**

## Meide Wehre und Strudel!

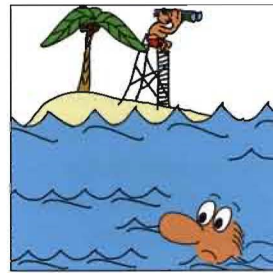


Strudel treten bei fließenden Gewässern, oft an künstlichen Bauwerken (z. B. Schleuse, Wehr), auf.

- Warnung durch Hinweisschilder
- Es besteht Lebensgefahr! Meist ist eine Selbstrettung unmöglich!

**Auch ein See kann Strudel haben (→ Strömungen unter Wasser)!**

## Bade nie allein! Schwimme lange Strecken nie ohne Bootsbegleitung!



- beim Baden alleine fehlt Person, die ggf. Hilfe leisten kann, z. B. bei Erschöpfung, Krampf oder Übelkeit
- Rettung einer hilf-/ bewusstlosen Person über lange Strecken ist anstrengend (oft aussichtslos)

**Daher: ohne Bootsbegleitung nie weit vom Ufer wegschwimmen!**

## Rufe im Notfall rechtzeitig laut um Hilfe!



Es gibt verschiedene Notsituationen, die einen Notruf rechtfertigen:

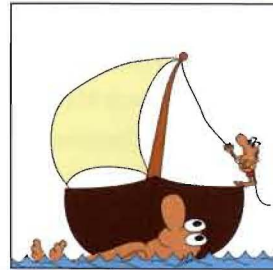
- Risswunde, Nasenbluten
- Kopfweg, Übelkeit (Sonnenstich!)
- Schwächeanfall (Unterzucker!)
- allergische Reaktion (Quallen!)
- Erschöpfung, Muskelkrampf

## Beachte die besonderen Gefahren am und im Meer!



- Strömung, Wellenbewegung
- Ebbe und Flut, Priele im Watt
- Brandung, Gischt
- Quallen, Seeigel (allergische Reaktionen, Verletzungen)
- Schreck wegen Berührung durch Meerestiere (Fische, Schlangen)
- Bissverletzungen durch Meerestiere

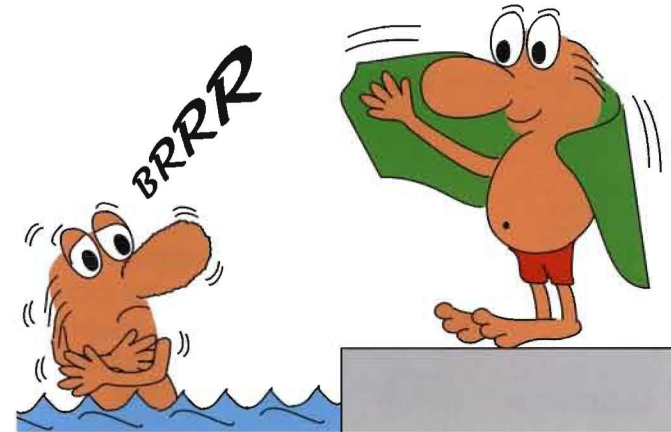
## Bleibe weg von Schiffen und Wasserfahrzeugen!



- Surfer übersehen oft Schwimmer
- toter Blickwinkel: Bereich vor dem Bug vom Schiff aus nicht einsehbar
- Frachtschiffe haben langen Bremsweg (mehrere 100 m); kein Ausweichen möglich (Schifffahrtsrinne)
- Sogwirkung am Schiffsrumpf
- Verletzung durch Schiffsschraube



# Baderegeln



## Informationsblätter zur Sicherheit an und in Gewässern

1. Sommerliche Gewässer  
(Gefahren bei übermäßiger Wärme- und Sonneneinwirkung)
2. Winterliche Gewässer  
(Gefahren bei Kälteeinwirkung; Selbst- und Fremdreitung)
3. Rettung Ertrinkender  
(Verhalten am Land und im Wasser)
4. Baderegeln  
(Verhalten am und im Wasser)
5. Eisregeln  
(Verhalten an und auf winterlichen Gewässern)
6. Rettungsschwimmen  
(praktische Übungen zur Ausbildung Rettungsschwimmer)

[www.wasserwacht-online.de](http://www.wasserwacht-online.de)

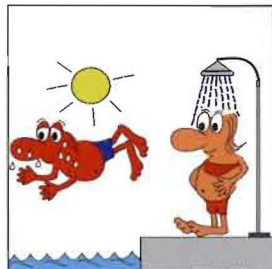
## Achte auf die Wassertemperatur!



Die Wassertemperatur sollte

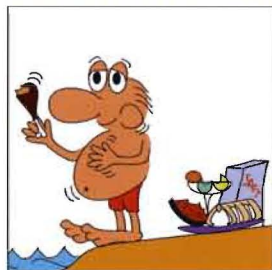
- an mehreren Stellen
- in mindestens 50 cm Wassertiefe (Kniertiefe)
- fortlaufend (auch während des Schwimmens) gefühlt und beachtet werden!

## Springe nie erhitzt ins Wasser! Kühle dich vorher ab!



- bei schneller Abkühlung drohen Kreislaufprobleme aufgrund sofortiger Engstellung der Blutgefäße
- während Sonnenbad auf Luftmatratze öfters mit Wasser abkühlen
- nach Alkoholgenuss besteht erhöhte Gefahr (gestörte Wärmeregulation des Körpers)

## Bade nicht mit vollem Magen!



- beim Verdauen wird der Kreislauf besonders beansprucht
- Muskeln können daher unterversorgt werden (eingeschränkte Kraft bei Schwimmbewegungen)
- Gefahr von Verkrampfung, Übelkeit und Erbrechen

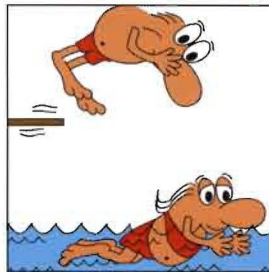
## Gehe nicht übermüdet ins Wasser!



Bei Übermüdung besteht

- eingeschränkte Reaktionsfähigkeit
- falsche Gefahrenbeurteilung (z. B. Geschwindigkeit von Surfern)
- gering belastbarer Blutkreislauf
- erhöhte Gefahr von Unterkühlung und Muskelkrämpfen

## Schwimme oder tauche nie im Bereich von Sprunganlagen!



- Verletzungsgefahr bei Schwimmer UND Springer
- Ertrinken aufgrund eingeschränkter möglicher Schwimmbewegungen
- Badetod aufgrund sofortiger Bewusstlosigkeit (Verletzungen an Kopf und Wirbelsäule)

## Unterlasse das Rennen am Beckenrand!



- bei Sturz am Beckenrand auf harte Fliesen: Verletzungen aller Art
- bei Sturz ins Wasser drohen
  - eigene Verletzung
  - Kreislaufprobleme (Körper ist beim Rennen ggf. erhitzt!)
- Verletzung anderer Personen

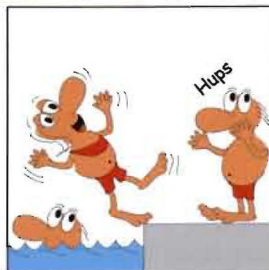
## Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst! Trockne dich nach dem Bad gut ab!



Die Wärmeleitfähigkeit von Wasser ist höher als die von Luft. Daher:

- schnellere Auskühlung im Wasser mit erhöhter Unterkühlungsgefahr
- auch an Land kühlt ein nasser Körper schneller aus als ein bekleideter bzw. trockener Körper

## Stoße nie andere ins Wasser!



- Gefahren für die gestoßene Person:
- Kreislaufprobleme (insbesondere nach vorausgegangener Mahlzeit)
  - Ertrinken bei Nichtschwimmern
  - Verletzungen

**Verletzungsgefahr besteht auch für die anderen Schwimmer!**

## Verlasse bei Sturm, Gischt oder Gewitter das Wasser!



- Abtreiben vom Ufer: Gefahr von Unterkühlung und Erschöpfung
- Blitzschlaggefahr
- Atemnot (Einatmen von Wasser-Luft-Gemisch)
- Windwarzeichen beachten (z. B. Flaggen, blinkende Lichtzeichen)

## Gehe nicht unter Alkohol-, Medikamenten- oder Drogeneinfluss ins Wasser!



- Alkohol und Drogen stören Wärmeregulation und Reaktionsfähigkeit; Gefahren werden unterschätzt, eigene Kräfte werden überschätzt
- Vorsicht nach Medikamenteneinnahme (Kreislauf- und Erkältungsmittel, auch nach Impfung!)

## Benutze als Nichtschwimmer NIE aufblasbare Schwimmkörper als Schwimmhilfe!

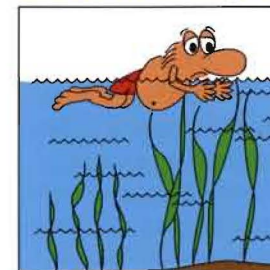


Es kann Luft entweichen

- langsam aus undichten Nähten, porösen Stellen, defekten Ventilen
- schnell aus Löchern (nach Kontakt mit spitzen Gegenständen)

**Auch aufblasbare Schwimmkörper mit mehreren Luftkammern geben keine absolute Sicherheit!**

## Meide Wasserpflanzen!



- Gefahr:** Umschlingen der Beine, eingeschränkte Schwimmbewegung
- Daher rechtzeitig auf Anzeichen achten (unterschiedliche Wuchshöhen!):
- treibende Blätter oder Halme
  - aufsteigende Luftblasen
  - Geruch (oft faulig)