

Baderegeln

- Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömung usw.)!
- Niemals mit vollem oder ganzen leerem Magen schwimmen!
- Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!
Unbekannte Ufer bergen Gefahren!
- Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
- Schiffsfahrtswege, Bühnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!
- Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können! Luftmatratze, Autoschlauch und Gummiteiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!
- Schwimmen und baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden:
Frage zuerst Ortskundige, bevor du ins Wasser gehst!
- Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!
- Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!
- Meide zu intensive Sonnenbäder!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!

Erläuterungen zum Thema Selbstrettungsfähigkeit in Hallen- und Freibädern

Maßnahmen zur Selbstrettung werden erforderlich, wenn trotz der Kenntnis aller Bewegungen und Gefahren der unterschiedlichen Gewässer Zustände eintreten, die selbst für gute Schwimmer eine bedrohliche Situation darstellen. Typische Situationen wären Erschöpfungszustände durch Selbstüberschätzung oder gesundheitliche Beeinträchtigungen sowie Muskelkrämpfe.

Verhaltensregeln bei Erschöpfungszustand:

- verhalte dich ruhig und besonnen
- überlege welche Maßnahmen du ergreifen kannst/musst
- rufe laut und deutlich um Hilfe!
- gib deutliche Handzeichen

Bei Erschöpfungszuständen:

- Rückenlage (Seestern): atme kontrolliert ein und aus
- Bauchlage: das Gesicht liegt dabei im Wasser, atmet ruhig und langsam aus, zum Einatmen wird der Kopf angehoben

Bei Krämpfen:

- Beachte, der verkrampte Muskel muss gedehnt werden!
- gegebenenfalls kann ein schneller Wechsel der Schwimmtechnik den Krampf schon lösen
- Wechsel der Körperlage
- Dehnung der Muskulatur bis der Krampf sich löst
- versuche den Beckenrand zu erreichen, falls nicht, in die Rückenlage wechseln

Wie löse ich einen Krampf:

- Wadenkrampf: Fußspitze anfassen und zum Körper ziehen
- Fußkrampf: entweder Massage oder die Fußspitze zum Körper ziehen
- Oberschenkelkrampf: den Unterschenkel am Fußgelenk fassen und gegen den Oberschenkel drücken
- Fingerkrampf: die Finger zusammenkrallen und spreizen