

# SICHERER BADESPASS

Wichtige Warnungen und Tipps der DLRG für den Sommer

## Allgemeine Baderegeln

---

Bevor Sie ins Wasser gehen, sollten Sie die grundlegenden Sicherheitsregeln der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) beachten:

- **Abkühlen:** Gehen Sie niemals erhitzt ins Wasser. Kühlen Sie sich vorher ab, um Kreislaufprobleme zu vermeiden.
- **Gesundheitszustand:** Gehen Sie nur zum Schwimmen, wenn Sie sich körperlich wohlfühlen.
- **Kein Alkohol:** Schwimmen unter Alkoholeinfluss ist lebensgefährlich.
- **Hinweisschilder:** Beachten Sie Warnungen und Verbote an den Gewässern.

## Gefahren in Seen

---

Stillgewässer wirken oft friedlich, bergen aber spezifische Risiken:

- **Temperaturschichten:** Tiefe Seen haben oft eiskalte Schichten unter der warmen Oberfläche. Dies kann zu plötzlichen Muskelkrämpfen oder Herz-Kreislauf-Versagen führen.
- **Pflanzenbewuchs:** Wasserpflanzen (Schlingpflanzen) können Schwimmer behindern. Bei Kontakt: Ruhe bewahren und vorsichtig wegschwimmen.
- **Uferbeschaffenheit:** Steil abfallende Ufer können für Nichtschwimmer und Kinder schnell zur Falle werden.

## Besondere Gefahren in Flüssen

---

Flüsse sind keine Badewannen und für ungeübte Schwimmer oft ungeeignet:

- **Strömung**: Die Kraft der Strömung wird fast immer unterschätzt. Selbst geübte Schwimmer kommen gegen starke Strömungen nicht an.
- **Sogwirkungen**: Brückenpfeiler, Buhnen und vorbeifahrende Schiffe erzeugen gefährliche Sog- und Wellenbewegungen.
- **Trübung**: Hindernisse unter Wasser (Baumstämme, Steine, Müll) sind oft nicht sichtbar. Ein Kopfsprung kann hier tödlich enden.
- **Schifffahrtswege**: Halten Sie großen Abstand zu Berufsschiffen. Diese können nicht ausweichen und haben einen enormen Bremsweg.

### WICHTIGER HINWEIS FÜR ELTERN

Lassen Sie Kinder am und im Wasser **niemals** aus den Augen! Kleinkinder ertrinken lautlos und in kürzester Zeit, selbst in flachem Wasser. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten keinen sicheren Schutz vor Ertrinken.

---

Herausgegeben im Sinne der Wassersicherheit. Im Notfall wählen Sie sofort die 112.  
Basierend auf den Empfehlungen der DLRG (Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft).