

Der aktuelle Selbstschutztipp: Sicheres Baden

Sommerszeit, strahlender Sonnenschein und angenehm erfrischendes Badewasser: Wen lockt es da nicht, ins kühle Nass zu springen. Und das geschieht dann oft unüberlegt, ohne zu denken, wohin man springt, wie tief das Wasser ist, ob man sich vorher entsprechend vorgeduscht hat oder auch gut genug schwimmen kann.

Hier die wichtigsten Selbstschutztipps, um sich beim Baden nicht in Gefahr zu begeben:

- Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
- 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!
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!
- Überschätze in freien Gewässern nicht Kraft und Können!
- Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!
- Schwimmen und Baden am Meer ist mit besonderen Gefahren verbunden!
- Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!
- Wechsle nach dem Bad das nasse Badezeug und trockne dich ab!
- Meide zu intensive Sonnenbäder!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist: aber hilf anderen, wenn Hilfe notwendig ist!
- 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!