



Von der Österr. Wasser-Rettung empfohlene

# BADEREGELN



für die SICHERHEIT IM WASSER



1. Nie mit trockenem oder verschwitztem Körper ins Wasser springen (**Hitze - Kälteschock**) - zuerst langsames Abkühlen von Beinen, Armen, Oberkörper!



2. Nie mit vollem Magen ins Wasser gehen (**Oberlastung des Herzens!**)



3. Bei Gewitter (**Blitzschlag**), beginnender Dunkelheit (**orientierungslos**) und hohem Wellengang (**Soggefahr**) aus dem Wasser gehen!



4. Nie in unbekannte Gewässer springen (**Pfosten, große Steine, Wasserpflanzen!**)



5. Nie in überfüllte Becken springen (**Verletzungsgefahr anderer Badegäste!**)



6. Nie andere ins Wasser tauchen oder unterschwimmen (**Schockgefahr, aus Spaß wird Angst und Tod!**)



7. Nie schwimmen oder baden bei Wassertemperaturen unter 16 Grad oder wenn man friert (**Unterkühlung!**)



8. Nie zu weit hinausschwimmen (**an den Rückweg denken!**)



9. Verunreinigte Gewässer meiden (**Infektionsgefahr!**)



10. Nie andere ins Wasser stoßen (**Schockgefahr!**)



11. Schiffs- und Bootsverkehrsstrecken melden (**Schraubensog, Ruderschläge!**)



12. Sicherheitsabstand von Wasserfällen, Stauanlagen und Stromschnellen einhalten (**Soggefahr!**)



13. Strudel oder Wasserwirbel bergen Todesgefahr (**keine Panik oder Befreiungsversuche, ruhig mitgehen lassen - Gegenzug treibt wieder nach oben!**)



14. Bei Krampf in Armen oder Beinen sofort in Rückenschwimmlage gehen (**Ruhe bewahren, Krampflösung durch Anziehen der Glieder oder kraftvolle Bewegungen!**)



15. In „Eiskalt-Strömung“ tief Atem holen und schnell durchschwimmen!



16. Nie alleine Tauchen (**nur unter Kontrolle und mit Tauchsicherung - Leine oder Boje!**)