Baderegeln für Seen

- Beachte, dass das Baden in Freigewässern grundsätzlich mit einem höheren Unfallrisiko verbunden ist als das Baden in öffentlichen Hallen- und Freibädern. Bevorzuge daher – wenn möglich – Hallen- und Freibäder.
- Beachte eventuell am Ufer vorhandene Hinweisschilder!
- Wenn möglich: Informiere dich vor dem Baden bei Ortskundigen über mögliche besondere Gefahren des Sees.
- Bade nur an von Rettungsschwimmern bewachten Seebereichen.
- Bade nicht allein! Dies gilt insbesondere für Kinder und schlechte Schwimmer.
- Beobachte deine Kinder ständig und bleibe in ihrer direkten Nähe – auch wenn sie nur am Wasserrand spielen.
- Sichere Kleinkinder am Wasser immer mit Schwimmflügeln – auch wenn sie nur am Wasserrand spielen! Bei Kleinkindern ist der Tod durch Ertrinken die zweithäufigste Unfall-Todesursache!
- Überschätze dein Können und deine körperliche Fitness nicht! Gehe nur schwimmen, wenn du gesund bist und gute Schwimm- und Tauchkenntnisse hast. Werde nicht leichtsinnig. Selbstüberschätzung und Leichtsinn sind wesentliche Ursachen für den Tod durch Ertrinken!
- Verlasse das Wasser frühzeitig bei Unwohlsein, Frieren, Müdigkeit, Kreislaufproblemen, Schmerzen und Krämpfen.
- Respektiere Badeverbote! Bade nicht an nicht freigegebenen Baggerseen.
- Bade nur in Seen mit guter Sichttiefe (mindestens ein Meter) und mindestens 18°C, besser 20°C, Wassertemperatur.
- Gehe niemals alkoholisiert oder unter Drogen-/Medikamenteneinfluss baden! Alkohol ist eine der wesentlichen Ursachen für den Tod durch Ertrinken!
- Vorsicht bei der Verwendung von Luftmatratzen, Schwimmreifen oder aufblasbaren Paddelbooten! Sie werden bei stärkerem Wind abgetrieben und bieten keine wirkliche Sicherheit. Kinder und Nichtschwimmer dürfen diese Gegenstände nicht unbeaufsichtigt nutzen und sich nicht damit aus dem unmittelbaren Uferbereich entfernen.
- Bedenke, dass es in Seen im Flachwasserbereich plötzlich tiefe Stellen und scharfkantigen Grund geben kann.
- Beachte die Gefahren, die von Wasserfahrzeugen ausgehen können. Gehe nicht dort baden, wo Schiffe, Segelboote oder Surfer unterwegs sind!
- Springe nicht von Brücken, anderen Wasserbauwerken und Geräten!
- Springe nicht in unbekannte Gewässer oder Flachwasserbereiche!
- Gehe nie erhitzt ins Wasser baden, sondern kühle dich langsam ab. Ein sofortiger Kreislaufzusammenbruch als Reaktion des Körpers auf plötzliches Eintauchen in kühles Wasser endet häufig tödlich! Konzentriere Dich darauf, Deine Atmung unter Kontrolle zu bringen, wenn der Körper mit reflexartigem, schnellem und tiefem Atmen auf kaltes Wasser reagiert. Vermeide das Einatmen von kaltem Wasser.
- Gehe niemals mit ganz vollem oder ganz leerem Magen baden. Warte mindestens drei Stunden nach einer größeren Mahlzeit, bevor Du in das Wasser gehst.
- Meide Seebereiche mit Wasserpflanzen, sehr schlammigem oder felsigem Grund.
- Sorge für ausreichenden Schutz gegen Sonnenstrahlen (Sonnencreme, Mütze, T-Shirt, Sonnenschirm, Sonnenbrille), auch im Wasser. Denke dabei insbesondere auch an Kinder!
- Wechsle nach dem Baden die Badesachen, und trockne dich und deine Kinder ab, damit es nicht zu einer Unterkühlung kommt.
- Bade niemals bei Gewitter! Und verlasse das Wasser sofort, wenn ein Gewitter aufzieht.
- Schwimme grundsätzlich in Ufernähe parallel zum Ufer. Vermeide das Durchschwimmen von Seen.
- Mache im Notfall andere Personen am Ufer auf deine Notlage durch lautes Rufen und Winken aufmerksam!
- Auch an von Rettungsschwimmern beaufsichtigten Badebereichen an Seen haben die Eltern ihre Aufsichtspflicht wahrzunehmen. Diese kann nicht auf die Rettungsschwimmer übertragen werden!
- Nehme Abfälle von mitgebrachter Verpflegung wieder mit nach Hause bzw. entsorge sie in bereitstehenden Abfallbehältern, damit sie nicht zu Gefahrenquellen für andere Badende werden.
- Alarmiere bei vermissten Personen am See sofort die Rettungsschwimmer bzw. Rettungsdienste (Tel. 112).
- Nutze am See vorhandene Toilettenanlagen, und verunreinige das Wasser nicht.

© Dr. Marc Hasenjäger / Markus Gregor / DLRG Ortsgruppe Burscheid e.V. – 03/2008
www.ogburscheid.de

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
Ortsgruppe Burscheid e.V.