


Der aktuelle Selbstschutztipp

Baderegeln

- 
- Nie mit trockenem oder verschwitztem Körper ins Wasser springen (Hitze – Kälteschock) – zuerst langsames Abkühlen von Beinen, Armen, Oberkörper!
 - Nie mit vollem Magen ins Wasser gehen (Überlastung des Herzens)!
 - Bei Gewitter (Blitzschlag), beginnender Dunkelheit (orientierungslos) und hohem Wellengang (Soggefahr) aus dem Wasser gehen!
 - Nie in unbekannte Gewässer springen (Pfosten, große Steine, Wasserpflanzen)!
 - Nie in überfüllte Becken springen (Verletzungsgefahr anderer Badegäste)!
 - Nie andere ins Wasser tauchen oder unterschwimmen (Schockgefahr, aus Spaß wird Angst und Tod)!
 - Nie schwimmen oder baden bei Wassertemperaturen unter 16 Grad oder wenn man friert (Unterkühlung)!
 - Nie zu weit hinausschwimmen (an den Rückweg denken)!
 - Verunreinigte Gewässer meiden (Infektionsgefahr)!
 - Nie andere ins Wasser stoßen (Schockgefahr)!
 - Schiffs- und Bootsverkehrsstrecken meiden (Schraubensog, Ruderschläge)!
 - Sicherheitsabstand von Wasserfällen, Stauanlagen und Stromschnellen einhalten (Soggefahr)!
 - Strudel oder Wasserwirbel bergen Todesgefahr (keine Panik oder Befreiungsversuche, ruhig mitgehen lassen – Gegenzug treibt wieder nach oben)!
 - Bei Krampf in Armen oder Beinen sofort in Rückenschwimmlage gehen (Ruhe bewahren, Krampflösung durch Anziehen der Glieder oder kraftvolle Bewegungen)!
 - In „Eiskalt-Strömung“ tief Atem holen und schnell durchschwimmen!
 - Nie alleine Tauchen (nur unter Kontrolle und mit Tauchsicherung – Leine oder Boje)!

Quelle: Österreichische Wasserrettung

Tiroler Zivilschutzverband
Herrengasse 1-3, 6020 Innsbruck
Telefon: 0664/ 38 46 393
0512/508-2269