

Baderegeln beachten: So wird Schwimmen zum Vergnügen

Ob im Freibad oder den Badegewässern im Kreis – Schwimmen macht Spaß, hält fit und bietet im Sommer eine willkommene Abkühlung. Doch immer wieder passieren Bade-Unfälle, die mitunter tödlich enden. „Beim Baden sollten ein paar einfache Regeln eingehalten werden“, rät deshalb der Amtsarzt des Kreises, Dr. Bernhard Jungnitz, und verweist auf entsprechende Empfehlungen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG).



Gefahrenquellen können nicht nur durch das Schwimmen in Bädern oder an beaufsichtigten Badegewässern ausgeschlossen werden, sondern vor allem durch das eigene Verhalten, erläutert der Mediziner und unterstreicht: „Es gilt, niemals alkoholisiert ins Wasser zu gehen und bei Kreislaufproblemen Vorsicht walten zu lassen. Unbekannte Gewässer wie Baggerseen sollten gemieden werden.“

Zehn Grundregeln, die die DLRG empfiehlt, helfen persönliche Fähigkeiten und Verhaltensweisen so einzuschätzen, dass niemand zu Schaden kommt:

1. Gehen Sie nur zum Baden, wenn Sie sich wohl fühlen. Kühlen Sie sich ab und duschen Sie, bevor Sie ins Wasser gehen.
2. Gehen Sie niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.
3. Gehen Sie als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.
4. Rufen Sie nie um Hilfe, wenn Sie nicht wirklich in Gefahr sind, aber helfen Sie anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
5. Überschätzen Sie sich und Ihre Kraft nicht.
6. Baden Sie nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.
7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlassen Sie das Wasser sofort und suchen Sie ein festes Gebäude auf.
8. Halten Sie das Wasser und seine Umgebung sauber, werfen Sie Abfälle in den Mülleimer.
9. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten keine Sicherheit im Wasser.
10. Springen Sie nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

„Beim Baden ist immer Vorsicht geboten“, sagt Dr. Bernhard Jungnitz. Vor allem offene Gewässer bergen oft nicht erkennbare Risiken im Uferbereich wie glitschige, scharfkantige Gegenstände, Untiefen, steile Uferabfälle und Temperaturunterschiede. Wer aber die Regeln kennt und beachtet, dem winken beim Sprung ins Nass Spaß und Wohlbefinden. Dr. Jungnitz: „Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt.“