



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 (**Überlastung 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 meiden (**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 Rücken-schwimm-lage 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!**)



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 (**Überlastung 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 meiden (**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 Rücken-schwimm-lage 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!**)

