



Baden und Schwimmen Oben bleiben

Baden und Schwimmen an warmen Tagen ist Genuss pur. Für den sicheren Spass im und am Wasser gilt: die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen – beim Baden und Schwimmen in unbeaufsichtigten Gewässern, aber auch beim Gummibootfahren auf Flüssen. Mit den Tipps in dieser Broschüre bleiben alle sicher obenauf.



Damit die Sicherheit nicht baden geht

Jedes Jahr ertrinken in der Schweiz rund 35 Personen beim Wassersport. Leichtsinn, Übermut oder Alkoholkonsum sowie Kälte und Strömung können sich verhängnisvoll auswirken. Gut schwimmen zu können, genügt nicht – im Wasser kommt es auch auf Energiereserven, Gesundheit sowie das richtige Einschätzen von Gefahren und des eigenen Könnens an.

Die sechs Baderegeln

Bei Sport und Spass im und am Wasser die sechs Regeln der Schweizerischen

Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) beachten. Ausserdem: Bei einem Gewitter sofort das Wasser verlassen!



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen! Kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen.



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.



Nie überhitzt ins Wasser springen! Der Körper braucht Anpassungszeit.



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! Unbekanntes kann Gefahren bergen.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! Sie bieten keine Sicherheit.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Kinder und das Wasser

Kinder im Auge behalten, kleine in Griffnähe

Bereits bei geringer Wassertiefe kann ein Kleinkind innert wenigen Sekunden ertrinken. In den meisten Fällen geschieht dies lautlos. Deshalb brauchen Kinder die volle Aufmerksamkeit der Eltern oder anderer Begleitpersonen: Kinder immer im Auge behalten – kleine in Griffnähe, d. h. in maximal drei Schritten erreichbar. Beim Bootfahren die Kinder mit einer Rettungsweste schützen.

Schwimmhilfen

Auch mit «Flügeli» und anderen, aufblasbaren Schwimmhilfen oder Spielsachen gehören Kinder nicht ins tiefe Wasser und müssen immer gut beaufsichtigt werden. «Flügeli» sind lediglich eine Schwimmhilfe und bieten keine ausreichende Sicherheit.

Biotope und Pools

Kleine Kinder dürfen nicht allein in den Pool oder ans Biotop gelangen. Dafür eignet sich eine vierseitige Umzäunung, die nicht überstiegen werden kann und einen Zugang hat, der für die Kleinen nicht zu öffnen ist. Pools können auch mit einer Abdeckung gesichert werden.

Mobile Bassins

Mobile Bassins nach Gebrauch entleeren oder sicherstellen, dass Kinder nicht unbeaufsichtigt ins Wasser gelangen können. Dazu eignet sich zum Beispiel eine Abdeckung.




Wasser-Sicherheits-Check WSC

Viele Ertrinkungsunfälle geschehen, weil Kinder unbeabsichtigt in tiefes Wasser stürzen. Nach bestandenerm Wasser-Sicherheits-Check WSC sollte sich ein Kind angstfrei im tiefen Wasser aufhalten und sich in einer Notsituation möglichst selbst an den Beckenrand oder ans Ufer retten können. Kinder sollen dennoch nie allein und unbeaufsichtigt baden oder schwimmen gehen.

Nach dem erfolgreich absolvierten WSC erhalten die Kinder einen Ausweis.

Mehr dazu auf water-safety.ch

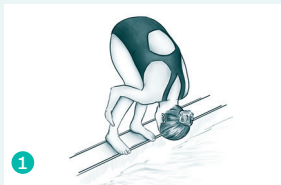
Wasser-Sicherheits-Check		bfu bpa Wasser-Sicherheits-Check WSC	
Dieser Ausweis bestätigt, dass das Kind folgende Kompetenzen nachgewiesen hat:		Vorname _____	
Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser		Name _____	
Sich 1 Minute an Ort über Wasser halten		Geburtsdatum _____	
50 m schwimmen und aussteigen		hat den WSC bestanden _____	
		Datum/Unterschrift _____	

Rettenskompetenz

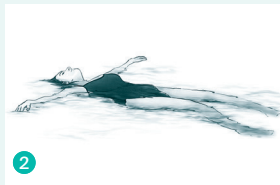
Für das Retten mit geringstem Risiko bietet die SRLG Kursmodule an. Rettungsmanöver im Wasser sollte nur durchführen, wer dazu kompetent ist.

Mehr dazu auf slrg.ch

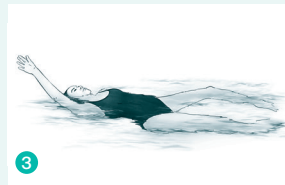
So läuft der Wasser-Sicherheits-Check WSC ab:



1 Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser



2 Sich 1 Minute an Ort über Wasser halten



3 50 Meter schwimmen und aussteigen

Die drei Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren. Schwimmschulen, die WSC-Kurse anbieten, finden Sie auf swimsports.ch und swiss-aquatics.ch.

Für Lehrpersonen gibt es das Unterrichtsblatt «Wasser-Sicherheits-Check WSC» aus der Reihe «Safety Tool».

Sie können es kostenlos beziehen oder herunterladen auf bfu.ch.

Im offenen Gewässer

Flüsse, Weiher, Seen

Schwimmen in offenen Gewässern ist nur etwas für Geübte. Wer sich nicht fit und gesund fühlt, lässt sich besser von einem Arzt oder einer Ärztin beraten. Immer eine Schwimmboje mitführen oder eine Schwimmweste tragen und nie allein schwimmen. Ein Neoprenanzug schützt vor Unterkühlung und gibt Auftrieb. Beim Flussschwimmen vorgängig die Ein- und Ausstiegstellen erkunden.

Gummibootfahren

Im Boot einen Fluss runterpaddeln, macht Spass – vor allem in einer Gruppe, in der man sich sicher und wohl fühlt. Wer auf ein Boot geht, sollte gut schwimmen können, fit sein, sich gesund fühlen und eine Rettungsweste tragen. Kinder sind nur mit an Bord, wenn sie den WSC erfolgreich absolviert haben. Kinder niemals am Boot festbinden.

Die sechs Flussregeln

Beim Bootfahren die sechs Regeln der SLRG beachten. Ausserdem: Auf Alkohol und

Drogen verzichten, verantwortungsbewusst handeln, und Babys nicht an Bord nehmen.



Schlauchbootfahrer/-innen müssen mit einer Rettungsweste ausgerüstet sein!



Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden!



Boote nicht zusammenbinden! Sie sind nicht mehr manövrierfähig.



Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden!



In freie Gewässer (Flüsse, Weiher und Seen) wagen sich nur gute und geübte Schwimmer/-innen!



Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, desto kürzer der Aufenthalt im Wasser!



Oben bleiben

Schwimmbojen geben bei Ermüdung Auftrieb. Beim Flussschwimmen dürfen sie nicht mit einer Leine mit dem Körper verbunden sein. Denn bleibt die Boje hängen, wird der Schwimmer, die Schwimmerin durch die Strömung unter Wasser gedrückt. Ausnahme: flusstaugliche Bojen mit einem Mechanismus, der im Notfall die Boje vom Körper trennt.

Baden im Meer

Im Meer am besten im freigegebenen Bereich zwischen den Flaggen baden, idealerweise an überwachten Stränden. Warnungen vor Strömungen, sogenannten Rip Currents, sind ernstzunehmen; dort auf keinen Fall schwimmen.

Schnorcheln und Seatrekking

Die ungewohnte Umgebung unter Wasser erfordert erhöhte Aufmerksamkeit. Gut unterwegs ist, wer seine Grenzen kennt, keine Risiken eingeht und die Freitauchregeln der SLRG befolgt.

Schnorchelmasken eignen sich nur für die Verwendung an der Wasseroberfläche. Da mit ihnen der Druckausgleich nicht oder nur eingeschränkt möglich ist, besteht die Gefahr von Trommelfellverletzungen.

Seatrekking kombiniert Schnorcheln, Freitauchen und Trekking. Mit einem wasserdichten und schwimmfähigen Rucksack reisen Seatrekkerinnen und Seatrekker über eine festgelegte Route an Land oder im Wasser eine Küstenlinie entlang, um die Natur hautnah zu erleben. Für diese Aktivität am besten eine Tauchschule mit ausgebildeten Guides wählen.

Tauchen

Gerätetauchen sollte nur, wer eine qualifizierte Ausbildung absolviert und bestanden hat.

Medikamente

Schwimmen und baden unter Medikamenteneinfluss kann gefährlich sein. Bei Medikamenteneinnahme die Ärztin oder den Apotheker fragen, ob beim Schwimmen und Baden ein Risiko besteht.

Die wichtigsten Tipps

- Die Kinder frühzeitig in Schwimmkurse schicken, wo sie den Wasser-Sicherheits-Check WSC absolvieren können.
- Kinder im und am Wasser immer im Auge behalten, kleine in Griffnähe.
- In offenen Gewässern eine Auftriebshilfe mitführen und nie allein schwimmen.
- Beim Bootfahren eine Rettungsweste tragen.

Weitere Broschüren und Publikationen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

bfu.ch

Partner: Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG (slrg.ch), Jugend + Sport (jugendundsport.ch), swimsports.ch, Swiss Aquatics (swiss-aquatics.ch), Schweizerischer Badmeister-Verband SBV (badmeister.ch)



Ihre Rettungsschwimmer



swimsports

swiss aquatics 



Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

bfu
bpa
upi

Beratungsstelle für
Unfallverhütung

Postfach, 3001 Bern
info@bfu.ch