



Foto: fotolia.com | © Tropical studio

## 11 Tipps zum unbeschwertem Schwimmvergnügen

Sommer! Wenn die Sonne vom Himmel strahlt und die Temperaturen die 25-Grad-Marke überschreiten, heißt es für viele: Ab ans Wasser! Eine Abkühlung kommt bei der Hitze gerade recht. Die Versuchung schnell mal in den nächstgelegenen Fluss oder See zu springen, ist groß. Doch leider kommt es immer wieder auch zu Badeunfällen. Mit diesen Tipps der Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) könnt ihr den Sprung ins kühle Nass unbeschwert genießen.

- 1 Nur an Stränden oder Seen baden, die zum Beispiel durch Wachstationen des DRK gesichert sind. So kann bei Notfällen schnell Hilfe geleistet werden.
- 2 Nicht in unbekannte Gewässer springen, da man nicht einschätzen kann, wie tief und sauber das Wasser ist.
- 3 Der Körper sollte sich langsam an die Wassertemperatur gewöhnen. Um den Kreislauf bei großer Hitze nicht zu stark zu belasten, lieber langsam ins Wasser gehen.
- 4 Wer mit vollem Magen ins Wasser geht, ist schneller erschöpft, weil der Körper mit der Verdauung beschäftigt ist. Auch Schwimmen mit leerem Magen ist nicht empfehlenswert. Hunger in Kombination mit anstrengenden Leistungen kann einen Zuckerschock auslösen. Vor dem Badespaß etwas Leichtes essen.
- 5 Alkohol macht leichtsinnig und lässt den Körper schneller auskühlen. Vor dem Baden auf Bier und Co. verzichten.
- 6 Immer mindestens zu zweit ins Wasser gehen und nicht zu weit hinausschwimmen, damit man im Falle eines Krampfes schnell wieder den Boden unter den Füßen gewinnt.
- 7 Rippstömungen sind eine Gefahr an vielen Stränden. Ein unsichtbarer Sog zieht Badende ins offene Gewässer hinaus. Man kann diesen Strömungen entgehen, indem man parallel zum Strand schwimmt.
- 8 Nicht gegen eine Strömung anschwimmen. Das ist schon nach kurzer Zeit sehr anstrengend. Besser sich auf den Rücken legen und treiben lassen bis man das Ufer erreicht oder Hilfe kommt.
- 9 Falls man in einen Strudel gerät und nach unten gezogen wird, versuchen am Grund des Wirbels seitlich wegzutauchen.
- 10 Kinder sollten nie unbeaufsichtigt im Wasser spielen. Auch nicht an flachen Stellen. Aufblasbare Schwimmhilfen und Luftmatratzen bieten keinen Schutz vor Ertrinken.
- 11 Auch die Kleinsten können spielerisch auf einen Strand- oder Schwimmbadbesuch vorbereitet werden. Auf unserer Internetseite (<http://wasserwacht.drk-nordrhein.de/downloads/projekt-henryette.html>) finden Sie kindgerechte Baderegeln auch zum Ausmalen, ein Memory und ein Wimmelbild.

