



## **Allgemeine Tipps zum schwimmen im Sommer** Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Jeden Sommer zieht es viele Menschen an idyllische Seen oder Flussabschnitte, um zu baden und sich abzukühlen. Doch Vorsicht: Gerade die unbewachten Badestellen bergen hohe Risiken. Die Gefahr, dort zu ertrinken ist um ein Vielfaches höher, als an den von Rettungsschwimmern bewachten Badestellen.

### **Damit der Badeausflug nicht mit einer Katastrophe endet, sollten folgende Sicherheitsregeln unbedingt beachtet werden:**

Nur an bewachten Badestellen und nur zu den offiziell bekannt gegebenen Zeiten schwimmen gehen, heißt die wichtigste Regel der Lebensretter. Jeder Schwimmer sollte sich vor dem Bad bei Ortskundigen über mögliche Gefahren wie Strömungen, Wassertiefe, Brücken und Schiffsverkehr informieren. Vorsicht auch bei fließenden Gewässern: In Flüssen gibt es starke, oft unerwartete Strömungen und überraschende Untiefen. Schwimmen Sie daher in Flüssen nur, wenn Sie fit sind und über eine gute Kondition verfügen. Überschätzen Sie nicht Ihre eigene Leistungsfähigkeit, vor allem bei gesundheitlichen Einschränkungen.

Gehen Sie stets vorsichtig ins Wasser. Ein eleganter Sprung führt leicht zu schmerzhaften Verletzungen oder im schlimmsten Fall sogar in den Rollstuhl. Benutzen Sie nur frei zugängliche und gut einsehbare Stellen. Meiden Sie steinige und bewachsene Uferzonen, geschützte Gebiete, Schilfgürtel, Brut- und Laichgebiete. Am Besten legen Sie schon vor dem Gang ins Wasser den Ort fest, wo Sie das Wasser wieder problemlos verlassen können. Berücksichtigen Sie dabei die Strömung. Die Kombination von Alkohol und baden sollte absolut tabu sein. Nicht nur dass Sie auf diese Weise Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Koordination schwächen, Sie werden zu Fehleinschätzungen verleitet, mit der sich viele Menschen jedes Jahr selbst gefährden oder sie sogar das Leben kostet.

Auch Brückenpfeiler stellen eine Gefahr dar. Die unter Wasser befindlichen Sockel sind nicht zu unterschätzende Hindernisse. Sie verändern die Strömungsverhältnisse (Sogwirkung). Gleiches gilt für Bühnenfelder, Häfen, Wehre, Schleusen, Industrieanlagen, Spundwände und Fahrrinnen der Schiffe. Umschwimmen Sie diese Bereiche weiträumig. Achten Sie beim Schwimmen sorgfältig auf Treibgut und Unterwasserhindernisse wie rechtswidrig entsorgte Fahrräder und anderen Unrat.

In Flussabschnitten mit Gezeitenströmung verstärkt diese zum Teil die normale Flusströmung erheblich oder kehrt sie sogar um. Bei ersten Anzeichen von Erschöpfung sollten Sie sofort mit der Strömung und nie dagegen ans Ufer schwimmen. Sandbänke und Flachwasserbereiche sind im Falle der Erschöpfung wichtige Zufluchtsorte.

Grundsätzlich gilt: Schwimmen Sie nie alleine und bleiben Sie nicht zu lange im Wasser. Flusswasser und Baggerseen erwärmen sich nicht so stark wie Wasser in flacheren Seen oder Bädern. Beachten Sie die Gefahr einer Unterkühlung. Besonders in den ersten Sommerwochen sind Nord- und Ostsee, Flüsse und große Seen noch sehr kalt.

Bei Baggerseen stellen die hohen Abbruchkanten eine besondere Gefahr dar. Es kann schnell passieren, dass der weiche Sand an den Kanten nachgibt und in großen Massen in den Baggersee rutscht und dabei die Schwimmer unter sich begräbt.

Machen Sie keine Extratouren. Denken Sie daran: Wenn Sie alleine baden, kann Ihnen bei einem Unfall niemand helfen oder Hilfe holen.