

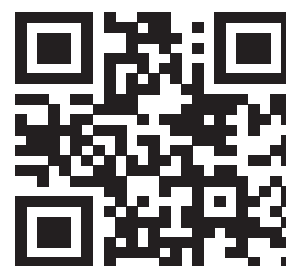


Baderegeln



LANDESVERBAND SALZBURG

5020 Salzburg, Sterneckstraße 32
office@sbg.owr.at · www.sbg.owr.at



- 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 Rückenschwimmlage 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)!

