

# Baden

Spass im Nass





Baden, Schwimmen und Schlauchbootfahren gehören zu warmen Tagen wie eine erfrischende Glacé. Sommerzeit bedeutet Spass im Nass. Baden Sie in offenen Gewässern nach Möglichkeit innerhalb des beaufsichtigten Bereichs – so gelangen Sie mit Sicherheit auch wieder ins Trockene.

# Damit die Sicherheit nicht baden geht

Die Gefahren im und am Wasser werden oftmals unterschätzt. Jährlich ertrinken in der Schweiz 43 Personen. Leichtsinn, Übermut oder Alkoholkonsum sowie Kälte und Wind können sich verhängnisvoll auswirken. Gut schwimmen können allein genügt nicht – im Wasser sollten auch Energiereserve, Gesundheit und Motivation im grünen Bereich liegen. Schätzen Sie deshalb Ihre Fähigkeiten richtig ein, insbesondere beim Baden und Schwimmen in unbeaufsichtigten Gewässern. Mit den Tipps in dieser Broschüre schwimmen Sie sicher obenauf.

## Die 6 Baderegeln

Beachten Sie bei Sport und Spass im und am Wasser die 6 Regeln der Schweizerischen

Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG).

Und ausserdem: Verlassen Sie bei Gewitter sofort das Wasser!



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 dürfen nicht ertrinken

Baden und Schwimmen ist ein Riesenspass für Kinder. Leider kommt es immer wieder zu Unfällen: Pro Jahr ertrinken in der Schweiz 3 Kinder zwischen 0 und 9 Jahren – am häufigsten in offenen Gewässern wie Seen, Flüssen und Bächen. Über 20 Kinder tragen schwere Verletzungen davon.

## Kinder im Auge behalten, Kleine in Reichweite

Lassen Sie kleine Kinder nie unbeaufsichtigt im, am oder auf dem Wasser. Bereits bei geringer Wassertiefe kann ein Kleinkind in weniger als 20 Sekunden ertrinken. In den meisten Fällen geschieht dies lautlos. Deshalb brauchen Kinder die volle Aufmerksamkeit der Eltern oder anderer Begleitpersonen. Behalten Sie Kinder im Auge und Kleine in Reichweite, d. h. in maximal 3 Schritten erreichbar.

## Schwimmhilfen

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

## Pool-Umzäunung

Achten Sie darauf, dass kleine Kinder nicht allein in den Pool oder ans Biotop gelangen können. Das erreichen Sie am besten mit einer vierseitigen Umzäunung und einer Türe, die von den Kleinen nicht überstiegen oder geöffnet werden kann.

## Mobile Bassins

Entleeren Sie mobile Bassins nach Gebrauch oder stellen Sie sicher, dass Kinder nicht unbeaufsichtigt ins Wasser gelangen können.



# Wasser-Sicherheits-Check WSC

Viele Ertrinkungsunfälle geschehen, weil Kinder unbeabsichtigt in tiefes Wasser stürzen. Deshalb sollten Ihre Kinder über Kompetenzen zur Selbstrettung verfügen. Im normalen Schwimmunterricht werden Wassergewöhnung, Wasserbewältigung und Schwimmtechniken geübt. Zusätzliche Sicherheit bietet der Wasser-Sicherheits-Check WSC. Er hat zum Ziel, dass sich ein Kind angstfrei im tiefen Wasser aufhalten und sich in einer Notsituation selbst an den Beckenrand oder ans Ufer retten kann. Kinder sollen dennoch nie allein und unbeaufsichtigt baden oder schwimmen gehen.



Bei erfolgreich absolviertem WSC erhält Ihr Kind einen Ausweis. Mehr dazu auf [www.water-safety.ch](http://www.water-safety.ch).

## Rettungskompetenz

Besuchen Sie ein Kurs-Modul der SLRG und werden Sie Lebensretter/-in. Führen Sie nur ein Rettungsmanöver im Wasser durch, wenn Sie sich dazu kompetent fühlen. Mehr dazu unter [www.slrp.ch](http://www.slrp.ch).

## So läuft der Wasser-Sicherheits-Check WSC ab:



**1.** Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser



**2.** 1 Minute an Ort über Wasser halten



**3.** 50 Meter schwimmen und aussteigen

Die 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren. Schwimmschulen, die WSC-Kurse anbieten, finden Sie auf [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) und [www.swiss-swimming.ch](http://www.swiss-swimming.ch).

Als Lehrerin oder Lehrer interessiert Sie bestimmt das Unterrichtsblatt «Wasser-Sicherheits-Check WSC» aus der Reihe Safety Tool. Sie können es kostenlos beziehen oder herunterladen unter [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

# Alles im Fluss

## Flüsse, Weiher, Seen

Schwimmen Sie nur in offenen Gewässern, wenn Sie ein geübter Schwimmer sind und sich fit und gesund fühlen. Lassen Sie sich bei Zweifeln von Ihrem Hausarzt beraten.

Schwimmen Sie nicht allein und nehmen Sie eine Schwimmhilfe mit oder tragen Sie eine Schwimmweste. Ein Neoprenanzug schützt vor Unterkühlung und gibt Auftrieb. Planen Sie Ihren Freiwasserausflug mit Hilfe der Aquamap [www.aquamap.ch](http://www.aquamap.ch).

## Kanu- und Schlauchbootfahrten

Im Boot einen Fluss runterpaddeln macht Spass. Am besten in einer Gruppe, in der Sie sich sicher und wohl fühlen. Fahren Sie nur, wenn Sie ein geübter Schwimmer sind und sich fit und gesund fühlen. Tragen Sie eine Rettungsweste und beachten Sie, dass für den Schiffsführer sowie für an der Führung beteiligte Personen ein Alkoholgrenzwert von 0,5 Promille gilt.

## Die 6 Flussregeln

Beachten Sie beim Bootfahren die 6 Regeln der SLRG. Und ausserdem: Verzichten Sie

auf Alkohol und Drogen. Handeln Sie verantwortungsbewusst und nehmen Sie Babys nicht an Bord.



Schlauchbootfahrer 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.



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

# Baden und Tauchen in den Ferien

## Baden

Informieren Sie sich über das Gewässer, in dem Sie baden möchten. Bleiben Sie am Meer im freigegebenen Bereich zwischen den Flaggen, am besten an überwachten Stränden. Nehmen Sie die Warnung vor Strömungen oder sogenannten Rip Currents ernst und schwimmen Sie dort auf keinen Fall.

## Schnorcheln

Unter Wasser sieht die Welt anders aus. Die ungewohnte Umgebung erfordert erhöhte Aufmerksamkeit. Überschätzen Sie sich nicht, gehen Sie keine Risiken ein und befolgen Sie die 6 Freitauchregeln der SLRG.

## Tauchen

Gerätetauchen sollten Sie nur, wenn Sie eine qualifizierte Ausbildung mit einem Test absolviert haben.

Mehr zum Tauchen in heimischen Gewässern erfahren Sie in der Broschüre 3.144 «Tauchen in der Schweiz» und Informationen zum Tauchen im Meer finden Sie in der Broschüre 3.086 «Tauchen in den Ferien» auf [www.bestellen.bfu.ch](http://www.bestellen.bfu.ch).

## Die 3 wichtigsten Tipps



- Überprüfen Sie, ob Sie «wasserfit» sind. Lernen Sie schwimmen und schicken Sie Ihre Kinder frühzeitig in Schwimmkurse, wo sie den Wasser-Sicherheits-Check WSC absolvieren und Wasserkompetenz erwerben können.
- Behalten Sie Kinder im und am Wasser immer im Auge, Kleine in Reichweite – auch wenn diese Schwimmhilfen tragen oder bereits schwimmen können.
- Tragen Sie beim Bootfahren gut sitzende Rettungswesten und verzichten Sie auf Alkohol.

# Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.001 Schlitteln
- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking
- 3.028 Lawinengefahr
- 3.086 Tauchen in den Ferien
- 3.121 E-Bikes
- 3.144 Tauchen in der Schweiz
- 4.033 Wasser-Sicherheits-Check WSC  
(Safety Tool für Schulen und Schwimmschulen)

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**

**Partner:** Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG ([www.slrg.ch](http://www.slrg.ch)), Jugend + Sport ([www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)), swimspots.ch, Swiss Swimming ([www.swiss-swimming.ch](http://www.swiss-swimming.ch)), Schweizerischer Badmeister-Verband SBV ([www.badmeister.ch](http://www.badmeister.ch))



Ihre Rettungsschwimmer



swimspots.ch

swiss  
swimming



© bfu 2014, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier