



# Im Wasser

Gut schwimmen können ist die wichtigste Voraussetzung für jede Aktivität im Wasser, denn jährlich verunfallen dabei ca. 14'000 Personen. Mehr als 50 Unfälle enden tödlich. Am leichtesten lernt man das Schwimmen als Kind. Eine gute Schwimm- und Tauchtechnik hilft mit, bei Gefahrensituationen die Nerven zu behalten und nicht in Panik zu geraten.



Unfälle im Wasser sind meistens schwere Unfälle. Fehlendes Gefahrenbewusstsein oder Leichtsinn und Übermut sind oft die Ursachen. Ebenso werden Kälte, Wind oder plötzlicher Wetterumschlag unterschätzt. Spiel, Sport und Spass im Wasser sind sicherer, wenn die Regeln der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG und einige weitere Tipps beachtet und angewendet werden.

### **Rettungsschwimmen**

Überlegtes und richtiges Handeln von Begleitpersonen oder Passanten verhindert Bade- und Wassersportunfälle oder mindert die schlimmsten Folgen. Leben retten kann man lernen. Falls man mit einer Gruppe unterwegs ist, empfiehlt es sich, pro 12 Teilnehmer einen Rettungsschwimmer vorzusehen.

- Werde Rettungsschwimmer der SLRG. In mehreren Lektionen lernst du Schwimm-, Tauch- und Rettungstechniken, Bergen von Verunfallten und Nothilfemassnahmen. Erwerbe das Brevet für Rettungsschwimmer.



## Baden in freien Gewässern

Die Kraft des Wassers in fliessenden Gewässern wird oft unterschätzt. Schwellen oder im Wasser liegende Felsen können gefährliche Wirbel verursachen. Weitere Gefahren sind Wehre, Brückenpfeiler, Gebüsche.

An See- und Flussufern bergen knapp unter der Wasseroberfläche liegende Hindernisse wie Holzpfähle, Baumstrünke, Schlingpflanzen sowie grosse Steine unsichtbare Gefahren.

- Benutze einen Schwimmsack der SLRG. Er hält nicht nur die Kleider trocken, seine Signalfarbe macht Schwimmer auch für Bootfahrer besser sichtbar.
- Sei vorsichtig, wenn du von Brücken, Stegen, Felsen und Bäumen ins Wasser springst. Ein Sprung in untiefes Wasser kann zu Wirbelsäulenverletzungen, Querschnittslähmungen und Tod führen.
- Verlasse bei Gewitter sofort das Wasser. Baden wird bei Blitzschlag lebensgefährlich.





## Freitauchen

Tauchen ist nicht gefährlicher als andere Sportarten, wenn es seriös betrieben wird. Die meisten Tauchunfälle werden durch Unkenntnis der Gefahren, Selbstüberschätzung oder Leichtsinn verursacht.

Für das Gerätetauchen gelten spezielle Regeln. Mit dem Gerät tauchen darf nur, wer sich einer tauchärztlichen Untersuchung unterzogen, eine anerkannte Ausbildung absolviert und die Prüfung bestanden hat.

Freitauchen = Tauchen mit Brille, Schnorchel und Flossen

Die wichtigsten Regeln der SLRG für das Freitauchen

- Tauche nie allein – überwache deinen Tauchkameraden.
- Tauche nur, wenn du dich wohl fühlst – Medikamente und Suchtmittel beeinflussen deinen Körper.
- Tauche nicht mit Schwimmbrillen oder Ohrpfropfen – eine falsche Ausrüstung ist gefährlich.
- Atme vor dem Tauchen normal – hyperventilieren ist lebensgefährlich.
- Sei nicht waghalsig – gehe keine Risiken ein.



Beim Freitauchen im Meer sind zusätzlich folgende Punkte zu beachten:

- Achte auf gefährliche Strömungen (Gefahr des Abtreibens).
- Meide bei starker Brandung und hohem Wellengang felsige Ufer.
- Achte auf Fischernetze und Quallen.
- Schütze dich vor intensiver Sonneneinstrahlung mit einem T-Shirt.
- Berühre wegen möglicher Verletzungsgefahr und der Umwelt zuliebe nichts.

## Kanu- und Schlauchbootfahren

### Die 6 Flussregeln der SLRG

- 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 jeder 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.

Die Rettungsweste muss gut sitzen und besonders bei Kindern der Körpergröße angepasst sein, um ein Hinausrutschen zu verhindern. Babys und Kleinkinder gehören nicht an Bord.

- Fahre nur dort, wo du auch schwimmen würdest.
- Befahre einen Fluss nie allein; wähle eine Gruppe, in der du dich sicher und wohl fühlst.
- Fahre nur, wenn du gesund und fit bist. Verzichte auf Alkohol und Drogen, sie vermindern Reaktions- und Wahrnehmungsvermögen.
- Fahre bei Hindernissen wie Brückenpfeilern, Eisenstangen, Pfählen und ins Wasser hängenden Bäumen und Ästen besonders vorsichtig.



## Die wichtigsten Fluss-Signale

Verbot



Verbot der Durchfahrt

Gebot



befohlene Fahrtrichtung



Vorsicht

Hinweis



empfohlene Fahrtrichtung



Wehr



Seilfähre



Einbooten



Ausbooten



Ende Verbot + Gebot



Durchfahrterlaubnis

Empfehlung



Empfohlene Durchfahrt bei Brücken für Verkehr in beiden Richtungen

## Die 6 Baderegeln der SLRG

- Springe nie überhitzt ins Wasser. Dein Körper braucht Anpassungszeit.
- Lass kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am Wasser. Sie kennen keine Gefahren.
- Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser. Sie bieten keine Sicherheit.
- Schwimme nie mit vollem oder ganz leerem Magen. Warte nach üppigem Essen zwei Stunden. Meide Alkohol!
- Springe nicht in trübe oder unbekannte Gewässer. Unbekanntes kann Gefahren bergen.
- Schwimme lange Strecken nie allein. Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Unsere Partner:



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen  
OFSPPO Office fédéral du sport Maccolin  
UFSPPO Ufficio federale dello sport Maccolin  
UFSPPO Uffici federal da sport Magglingen



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG  
Société Suisse de Sauvetage SSS  
Società Svizzera di Salvataggio SSS  
Societad Svizra da Salvament SSS



## Schwimmhilfen für Kinder

- Lassen Sie Ihr Kind auch mit «Flügeli» nie unbeaufsichtigt im Wasser; auf aufblasbare Schwimmhilfen ist kein Verlass. Sie dienen nur als Hilfe für Nichtschwimmer und beim Schwimmenlernen.
- Achten Sie auf einen guten Sitz am Oberarm. Verknüpfen Sie die beiden Flügel hinter dem Rücken des Kindes zusätzlich mit einem elastischen Band, damit sie sich nicht vom Arm lösen können. Flügel gehören nicht an die Füsse. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung.
- Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Flügel zwei aufblasbare Kammern mit je einem separaten Ventil haben. Die Ventile sollten versenkbar sein, damit das Kind sie nicht versehentlich öffnet. Schliessen Sie die Ventile immer ganz und versenken Sie diese.
- Lassen Sie Flügel und andere aufblasbare Schwimmhilfen nie an der prallen Sonne liegen. Durch die starke Erwärmung kann ein so hoher Druck entstehen, dass sie undicht werden. Zusätzlich macht die ultraviolette Strahlung den Kunststoff spröde und brüchig. Vernichten Sie sofort beschädigte Artikel.

© Abdruck unter Quellenangabe gestattet

bfu • Laupenstrasse 11 • Postfach • CH-3001 Bern  
Tel. 031 390 22 22 • Fax 031 390 22 30 • www.bfu.ch

Foto Titelseite: © Bern Tourismus