



# **Baderegeln ausführlich**

## **Achte auf die Wassertemperatur!**

Die Wassertemperatur kann horizontal und vertikal stark variieren. Daher sollte, insbesondere bei unbekanntem Gewässern z. B. im Urlaub, fachkundiger Rat bzgl. der Gewässereigenheiten eingeholt werden. Eine Prüfung der Wassertemperatur sollte an mehreren Stellen am Ufer in mindestens 50 cm Wassertiefe (und auch während des Schwimmens) durchgeführt werden.

## **Springe nie erhitzt ins Wasser!**

Kühle Dich vorher ab! Zum Verständnis sind Kenntnisse über die Wärmeregulation des Körpers unerlässlich (Weit- und Engstellung der Blutgefäße; Wirkung von Nikotin / Alkohol). Thematik auch für Ausflüge mit dem (Schlauch-)Boot oder Luftmatratze relevant. Auch die Gefahren eines langen Sonnenbades auf der Luftmatratze können erläutert werden: bei vielen Matratzen erfolgt von unten Kälteeinwirkung (Wassertemperatur!), von oben dagegen starke Wärmeeinwirkung (Sonnenstrahlung!) auf den Körper -> starke Kreislaufbelastung -> während des Sonnenbadens öfter mit Wasser abkühlen bzw. auf der Luftmatratze nicht lange Sonnenbaden!

## **Bade nicht mit vollem Magen!**

Thematische Anknüpfung an die vorherige Baderegeln (Blutkreislauf!). Die vorhandene Blutmenge bzw. der Blutkreislauf kann nicht alle Körperfunktionen gleichzeitig bedienen. Beim Verdauen üppiger Mahlzeiten verstärkt Zirkulation im Magen-Darm-Trakt (Pfortaderkreislauf!), weniger in den Muskeln der Arme/Beine -> Verkrampfungsgefahr. Ferner Müdigkeit („Gehe nicht übermüdet ins Wasser“). Diese Baderegeln untersagt nicht ausreichendes Trinken von Mineralwasser an warmen Sommerbadetagen bzw. eine maßvolle Ernährung, um bei Kräften zu bleiben.

## **Gehe nicht übermüdet ins Wasser!**

Ein übermüdet Körper ist u.a. hinsichtlich seiner Reaktionsfähigkeit geschwächt (beim Schwimmen oder Wassersport relevant) und hat daher eine mangelnde Fähigkeit, Gefahren richtig einzuschätzen bzw. darauf zu reagieren. Da der Blutkreislauf oft nicht zu 100% belastbar ist, steigt die Gefahr z. B. von Unterkühlung und Muskelkrämpfen.

## **Schwimme oder tauche nie im Bereich von Sprunganlagen!**

Verletzungsgefahr insbesondere von Kopf / Wirbelsäule für den „Schwimmer unter einer Sprunganlage“ und den Springer. Selbst ohne „chirurgische Verletzungen“ können beide durch den Aufprall bewusstlos werden und ertrinken. Verhaltensregeln für den Springer:



Vor dem Sprung vergewissern, dass die Wasserfläche „unten“ frei ist; nicht seitlich springen; nach dem Sprung selbst das Gebiet schnell verlassen. Zu Sprunganlagen zählen z. B. auch Startblöcke!

### **Unterlasse das Rennen am Beckenrand!**

Gefahren sind Verletzungen beim Sturz auf die harten Schwimmbadfliesen sowie Ausrutschen mit anschließendem Sturz ins Wasser. Besonderes Augenmerk gilt rennenden Kindern (evtl. noch mit Schwimmflügeln) am Beckenrand, da hier noch keine Schwimmfähigkeiten vorausgesetzt werden können.

### **Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!**

Trockne Dich nach dem Bade gut ab! Die Wärmeleitfähigkeit von Wasser ist 23mal größer als die von Luft -> ein menschlicher Körper kühlt im Wasser deutlich schneller aus als an Land. Auch an Land Wirkung des Windes auf einen nassen Körper bedenken -> Abtrocknen!. Beim ersten Frieren sofort an Land (oder zu einem Boot) schwimmen, um eine leichte Unterkühlung zu vermeiden.

### **Stoße nie andere ins Wasser!**

Verletzungsgefahr (vgl. „Schwimme nie im Bereich von Sprunganlagen“), Gefahr von Kreislaufschwäche als Reaktionen auf Sturz ins kalte Wasser („Springe nie erhitzt ins Wasser“). Diese Gefahr ist nach vorheriger Mahlzeit erhöht (Kreislauf!). Insbesondere besteht Gefahr, dass ein Nichtschwimmer ins Wasser gestoßen wird. Ferner besteht Gefahr für Schwimmer in der Nähe des Beckenrandes (analog zu „Schwimme nie im Bereich von Sprunganlagen“). Diese Baderegeln gelten auch für den aktiven Fall des „ins Wasser springen“ (Aufschrift am Beckenrand „Nicht vom Beckenrand ins Wasser springen“!).

### **Verlasse bei Sturm, Gischt oder Gewitter das Wasser!**

Gefahren bei Wind für Schwimmer und Wassersportler: Abtreiben vom Ufer, Unterkühlung, Erschöpfung. Am Ufer ist ein „Windwarnzeichen“ abgebildet: an bayerischen Seen existieren orangene Funkellichter zur Sturm(vor)warnung, am Meer wird oft durch das Setzen von Tonnen an der Wachstation bzw. Wachflagge Sturm(vor)warnung gegeben. Die Gefahr der Gischt (durch Wind/Regen/Wellen aufgepeitschtes Wasser) liegt zusätzlich u.a. im erschwerten Atmen bis hin zum Stimmritzenkrampf. Ein Gewitter ist generell für Schwimmer, Wassersportler und Bootsbesetzungen gefährlich (SEG-Einsatz!). Ein Blitz schlägt NICHT IMMER in den höchsten Punkt ein (im Freibad besteht auch bei Existenz eines 10m-Sprungturms in allen Becken Blitzeinschlaggefahr)! Gefahr droht auch bei entferntem Gewitter aufgrund der weiträumigen Wirkung eines Blitzeinschlags an einem entfernten Punkt im See/Fluss (vgl. den Spannungstrichter bei einem Hochspannungskabel, das den Erdboden berührt).



## **Gehe nicht unter Medikamenten-, Alkohol- oder Drogeneinfluss in Wasser!**

Es sind vier „Gegenstände“ nur schematisch als Diskussionsgrundlage dargestellt: Rauchen: Zigarette (Gefäßengstellung) oder „Joint“ (falsche Gefahreinschätzung oder Selbstüberschätzung). Trinken: Alkohol (Gefäßweitstellung, berauschende Wirkung) oder Aufputschgetränk (Verdrängung einer Übermüdung durch z. B. koffeinhaltige Getränke oder „vermeintlich heilende Getränke“ (Hustensaft, Erkältungsdrinks -> nicht mit Erkältung tauchen!) oder vermeintlich kraftspendende „Energydrinks“ (verleihen beim Ertrinken z.B. aufgrund Selbstüberschätzung leider keine zusätzlichen Kräfte oder gar(Schwimm-)Flügel). Tablettenglas: Ecstasy-Pillen (Aufputsch- und Wachhaltewirkung führen u. a. zu Selbstüberschätzung) oder normale Medikamente (Kreislaufmittel, Grippemittel). Spritze: Drogen (Wirkung siehe Ecstasy-Pillen) oder ärztlich verordnete Medikamente (z.B. Insulin -> daran sollte Wachpersonal bei erschöpften Patienten denken) oder z.B. eine erfolgte Impfung (Tetanus, Zecke, Grippe). Kinder sollten auf die Gefahr Spritzen hingewiesen und angewiesen werden, derartige Fundstücke am Strand (wie beim Sandkasten auf dem Spielplatz) einem Erwachsenen (oder der Badeaufsicht) zu melden.

## **Benutze als Nichtschwimmer NIE aufblasbare Schwimmkörper als Schwimmhilfe!**

Das Wort „NIE“ ist besonders markiert, da diese Gefahr von Nichtschwimmern und Kindern (und leider auch deren Eltern) oft nicht erkannt wird. Zu Schwimmhilfen gehören vor allem Schwimmreifen, Luftmatratze, Schlauchboote und Schwimmflügel. Gefahr besteht materialbedingt (poröse Stelle, Loch, geplatzten Naht, defektes Ventil) oder durch Gewalteinwirkung (Rammen eines Schlauchbootes, Kontakt mit spitzem Paddel oder mit scharfkantigem Untergrund/Steinen/Scherben). Auch qualitativ hochwertige Schwimmhilfen (gute Verarbeitung, mehrere separate Luftkammern) geben keine absolute Sicherheit! Angelegte Schwimmflügel entbinden die Eltern nicht von ihrer Aufsichtspflicht!

## **Springe nie in unbekanntes oder trübes Gewässer!**

Gefahren sind scharfkantige Gegenständen als Verletzungsursache sowie ein evtl. schlammiger Boden. Auch muss eine mögliche kalte Wassertemperatur in 2-3 Meter Wassertiefe erwähnt werden. Oft wird in unmittelbarer Nähe zu einem alten verfallenen Steg ein neuer Steg gebaut („Stumpf eines alten Steges“ -> siehe auch „tauche nicht im Bereich von Sprunganlagen“). Die Problematik von alten „Stegstümpfen“ neben einem existierenden (neuen) Steg gibt die Möglichkeit, zu den Gefahren von Bühnen am Meer überzuleiten.

## **Beachte Warnhinweise, Begrenzungen, Bojen und Absperrungen!**

Oft haben Baggerseen oder künstlich angelegte Weiher einen flachen Uferbereich(Nichtschwimmerbereich), der dann treppenartig an tiefes Wasser angrenzt.



Daher ist ein durch Schilder oder Bojen abgegrenzter Nichtschwimmerbereiche strikt zu beachten! Nicht immer ist nur tieferes Wasser der Grund für eine Abgrenzung. Auch vorhandene Strömungen, Schifffahrtsrinnen oder ausgewiesene Zonen für Wassersport (z. B. Wasserski) können der Grund für Begrenzungen sein. Oft grenzen derartige Absperrungen insbesondere im Ausland „lediglich“ den Bereich eines Strandes ab, der von der Wachstation der zuständigen Wasserrettungsorganisation einsehbar ist. Die Farben dieser Warnhinweise wurden in Anlehnung an die internationale Farbgebung des Wasserrettungsdienstes rot-gelb gewählt, auch wenn die tatsächlichen Abgrenzungsbojen meist nicht diese Farben haben.

### **Tauche nicht mit beschädigtem Trommelfell oder Erkältung!**

Der Druckausgleich beim Tauchen ist nicht möglich, falls die „Eustachische Röhre“ angeschwollen ist (Erkältung!). Wird mit Trommelfellschaden geschwommen/getaucht, kann durch die Druckzunahme beim Tauchen das Trommelfell weiter geschädigt werden oder aber Wasser ins Mittelohr eindringen (evtl. Probleme bei Orientierung; Ohrenschmerzen). Da bei einer Erkältung meist neben der Eustachische Röhre auch die anderen „schleimhautüberzogenen Verbindungen“ zwischen dem Mund-/Rachenraum und den knöchernen Nebenhöhlen des Kopfes (Stirnhöhlen, ...) geschwollen sind, ist so der Druckausgleich in diesen Nebenhöhlen ebenfalls nicht möglich (-> u. a. Kopfschmerzen). Keine Nasensprays (nur zeitlich begrenzte abschwellende Wirkung)!

### **Meide Wasserpflanzen!**

Wasserpflanzen wachsen in verschiedenen Höhen. Beim Schwimmen in einem See kann man sich so beim ersten Kontakt mit Wasserpflanzen bereits mitten im Wasserpflanzenbereich befinden. Daher sollte man sich vor dem Schwimmen in unbekanntem Gewässer nach Gebieten von Wasserpflanzen erkundigen oder beim Schwimmen auf erste Anzeichen (treibende Blätter, aufsteigende kleine Luftblasen, Geruch, ...) achten.

### **Meide Wehre und Strudel!**

Dargestellt sind die Gefahren von künstlichen Bauwerken im fließenden Gewässer: links die Entstehung eines Strudels. Typisches Beispiel dafür ist der Wasserablauf in einer Schleuse. Bei der Darstellung von Wehren wird meist nur die Gefahr der Wasserwalze genannt. Jedoch besitzen Wehre oft auch unter Wasser Öffnungen (->Strudel!).

### **Bade nie allein!**

Schwimme lange Strecken nie ohne Bootsbegleitung! Die frühere Formulierung „Schwimme lange Strecken nie allein“ wurde hinterfragt: da eine zweite Begleitperson einige 100 m vom Strand entfernt z. B. im Falle eines Schwächeanfalls einem Schwimmer nur bedingt helfen kann, ist ein Begleitboot eine verlässlichere Hilfestellung. Bei geringer



Entfernung zum Ufer/Strand gilt jedoch die uneingeschränkt Empfehlung „Bade nie allein“, da hier ein begleitender Schwimmer in vielen Fällen gut helfen kann.

### **Rufe im Notfall rechtzeitig laut um Hilfe!**

Auf dem ersten Blick könnte die Abbildung auch den Text „Rufe niemals grundlos oder aus Spaß um Hilfe!“ tragen. Dieses Bild kann/soll eine Diskussion veranlassen, was ein Wassernotfall ist: a) verletzungsbedingter Notfall (-> Risswunden aufgrund scharfer Steine/Glasscherben am Boden oder eben die unwahrscheinlicheren Bisswunden durch Krebse; Diskussion der Funktion der Blutgerinnung unter Wasser). b) „internistischer Notfall“ (allergische Reaktion aufgrund Kontakt mit z. B. Quallen oder anders bedingte Kreislaufschwäche bzw. Unwohlsein z. B. aufgrund Sonnenstich). c) Notfälle aufgrund (nicht) erkennbarer Gefahren (auch nicht erkennbare Gefahren wie Wasserverunreinigung können einen sofortigen Hilferuf rechtfertigen).

### **Beachte die besonderen Gefahren am und im Meer!**

Die Abbildung soll neben der oft überschätzten Gefahr durch Haie auf die „eigentlichen Gefahren“ des Meeres hinweisen: anhand der großen Welle „Wellenbewegung-Brandung“, „Strömungen“, „Ebbe/Flut“, „Priele“ und „Watt“. Ferner Diskussion der Gefahrendurch z. B. Quallen (allergische Reaktionen) und Seeigel (schmerzhafte Verletzungen).

### **Bleib weg von Wasserfahrzeugen!**

Mit Wasserfahrzeugen sind neben großen Schiffen auch kleinere Wasserfahrzeuge (Sportboote) gemeint. Der „unachtsame Bootsmann“ stellt eine gedankliche Verknüpfung zu unachtsamen Surfern dar. Hauptsächlich beinhaltet die Abbildung jedoch die Problematik des „toten Blickwinkels“. Ergänzend können weitere Gefahren durch größere Wasserfahrzeuge (Berufsschiffahrt) erläutert werden: Sogwirkung am Schiffsrumpf hin zur Schiffsschraube, langer Bremsweg insbesondere bei Fahrtrichtung des Schiffes in Fließrichtung des Wassers, mangelnde Ausweichmöglichkeit aufgrund von ausgebaggerten Schifffahrtrinnen.

Quelle:

Dr. Wolfgang Behr – Landesausbilder Rettungsschwimmen der Wasserwacht Bayern. Artikel veröffentlicht in der Aqua 02.

Hier können auch die Abbildungen angeschaut werden.