

# SICHERHEIT AM WASSER SOMMER UND WINTER



Rådet for Større Badesikkerhed

**Herausgegeben vom:**

**Dänischen Badesicherheitsrat**  
(Rådet for Større Badesikkerhed)  
Bybjergvej 14  
DK-3060 Espergærde  
Tel.: +45 70 27 55 55  
Fax: +45 70 27 55 56  
E-Mail: info@badesikkerhed.dk  
Internet: www.badesikkerhed.dk

Herausgegeben im Juni 2006 mit Unterstützung  
aus Totomitteln des dänischen Bildungsministeri-  
ums. Deutsche Fassung 2009.

Text: Per Leon Jørgensen  
deutsche Fassung: Lars Geerdes  
Layout/Druck: KLS Grafisk Hus A/S

**LERNE SCHWIMMEN**

Alle Kinder sollten Schwimmen lernen. Da der Schwimmunterricht an den Schulen aber zumeist erst in der 4. oder 5. Klasse beginnt, ist es wichtig, dass die Eltern die Initiative ergreifen, damit ihre Kinder so früh wie möglich das Schwimmen erlernen.

Es wird empfohlen, schon mit dem Baby-Schwimmen zu beginnen.



## BADEREGELN

- Bade niemals allein.
- Bade nur dort, wo es erlaubt ist.
- Gehe nur bis zum Bauchnabel ins Wasser.
- Mache nur dort einen Kopfsprung, wo das Wasser tief genug ist.
- Schwimme parallel zur Küste.
- Bade nie mit Alkohol oder Rauschmitteln im Blut.
- Verlasse das Wasser, wenn du frierst.

**Nur die Dümmsten wagen sich zu weit hinaus!**



## HIER DARFST DU NICHT BADEN:

- in Häfen, an Molen, Wellenbrechern und Grundnetzpfählen der Fischer.
- in Mooren und Kleinseen. Hier steht das Wasser fast immer still, daher kann es schon direkt unter der Oberfläche sehr, sehr kalt sein.
- in Seen und Bächen, in denen sich Entengrütze und Wasserpflanzen befinden.
- überall, wo das Baden durch Schilder untersagt ist.



## GEH NUR INS WASSER, WENN DU DICH FIT FÜHLST

### Pass auf, wenn Du:

- müde oder außer Atem bist.
- zuviel gegessen oder getrunken hast.
- überhitzt bist, weil Du zu lange in der Sonne gelegen hast.
- im Wasser beginnst zu frieren.



## AM STRAND

Am Strand halte Dich an folgende Regeln:

- Sorge dafür, dass immer ein Erwachsener mit im Wasser ist, der Dich beobachtet, wenn Du badest.
- Schwimme niemals Dingen hinterher, die auf das Meer hinaustreiben.
- Nimm Badespielzeug immer ganz mit hinauf auf den Strand, wenn es nicht gebraucht wird.
- Achte darauf, dass der Wind nicht plötzlich das Spielzeug erfassen kann.
- Wenn Du beobachtest, dass jemand auf einem Schwimmtier einer Luftmatratze oder Ähnlichem hinaustreibt, schlage sofort Alarm.



## RETTUNGSSCHWIMMER

An vielen größeren Badestränden in Dänemark und anderen Ländern gibt es Rettungsschwimmer. Nutze soweit möglich Strände mit Rettungsschwimmer-Aufsicht.

**Befolge stets die Anweisungen der Rettungsschwimmer.**

**Beachte die Flaggen der Rettungsschwimmer.**



Die grüne Flagge bedeutet "Baden erlaubt"!



Die rote Flagge bedeutet "Baden verboten"!



## RETTUNGSPOSTEN

Ein Rettungsposten enthält zwei Schwimmwesten, zwei Gürtel, einen Rettungsring und eine Tasche mit einem 220 Meter langen Seil.

Manche Rettungsposten sind zusätzlich mit einem Funkgerät ausgestattet.

**Der Rettungsposten wird folgendermaßen benutzt:**

1. Der Retter legt Schwimmweste und Gürtel an und befestigt Seil und Rettungsring am Gürtel.
2. Das andere Ende des Seils wird am Gürtel des Helfers befestigt. Der Helfer bleibt im flachen Wasser.
3. Der Retter schwimmt zu dem Verunglückten. Dabei sollten sich Seil und Rettungsring hinter dem Schwimmenden befinden.
4. Der Retter gibt den Rettungsring dem Verunglückten, so dass dieser sich daran festhalten kann.
5. Wenn der Retter dem Helfer ein Zeichen gibt, zieht dieser den Retter und den Verunglückten langsam an Land.



## SCHWIMMTIERE UND LUFTMATRATZEN

In jedem Sommer sind Spiele mit Schwimmtieren, Gummibooten und Luftmatratzen Auslöser vieler Rettungsaktionen an den dänischen Stränden.

Manche sind unnötig und sehr teuer, andere enden in tragischen Badeunfällen.

Deshalb ist große Vorsicht geboten, wenn man Schwimmtiere, Luftmatratzen und Gummiboote mit an den Strand nimmt.

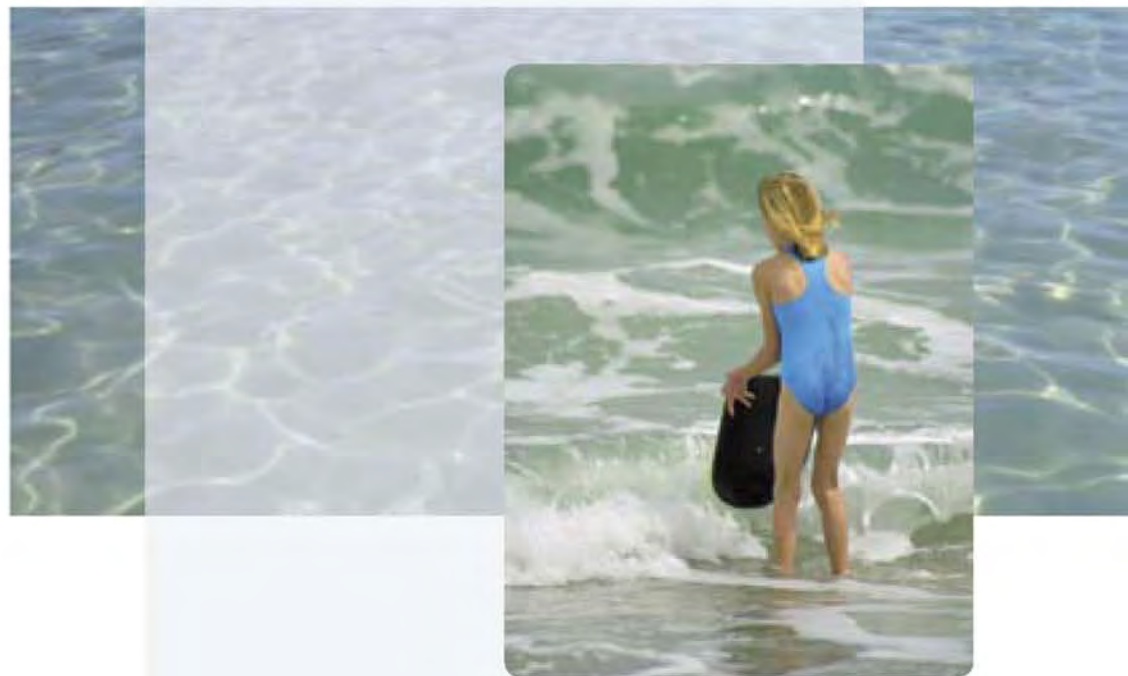


## VORSICHT AN SANDBÄNKEN

In Sandbänken können Löcher oder Vertiefungen entstehen, durch die das Wasser mit einer starken Strömung (Rip-Strömung) zurück zum Meer fließt.

Diese auf dänisch Pferdelöcher ("hestehuller") genannten Rinnen befinden sich oft genau dort, wo das Wasser am ruhigsten und verlockendsten wirkt.

Wer in ein solches Pferdeloch gerät und von der Strömung erfasst wird, sollte nicht gegen sie ankämpfen, sondern Ruhe bewahren und sich mit der Strömung treiben lassen bis sie schwächer wird. Schwimme dann parallel zur Küste bis zu der Stelle, wo sich die Wellen brechen und Du wieder Grund hast.



## UNANGENEHME BEGEGNUNGEN AM STRAND

### Feuerquallen

Wenn Du beim Baden von einer Feuerqualle verbrannt wirst:

- Schwimme ruhig an Land, vermeide unkontrollierte Bewegungen und reibe nicht an der verbrannten Stelle.
- Benutze ein Messer, einen Eisstiel oder einen scharfkantigen Stein, um die Nesseln der Qualle von der Haut zu schaben.
- Trage eine schmerzstillende Salbe oder Essig auf die schmerzende Stelle auf.

### Algen

Wenn im Laufe des Sommers an den Stränden eine Algenblüte entsteht, beachte folgende Ratschläge:

- Achte auf Schilder, die vom Baden abraten.
- Bade nicht, wenn Du im knietiefen Wasser Deine Füße nicht mehr sehen kannst.
- Lass keine Kinder baden, wo sich kräftiger Schaum bildet oder viele Algen zu sehen sind.

### Das Petermännchen

Das Petermännchen (dänisch: fjæsing) ist ein mit einem giftigen Stachel ausgestatteter Fisch, der sich im Sommer in den Sand eingräbt.

Es passiert gelegentlich, dass man auf ihn tritt und gestochen wird. Der Stich ist sehr schmerzhaft. Man sollte die Wunde in warmes Wasser halten und einen Arzt aufsuchen.

## NOTRUF BEI BADE- UND EISUNFÄLLEN

- Benutze das Funkgerät am Rettungsposten, das nächste Telefon oder ein Mobiltelefon.
- **Wähle: 1 1 2 (eins - eins - zwei)**
- Wenn sich die Alarmzentrale meldet, mache folgende Angaben:

1. **Wo befindet sich die Unfallstelle**
2. **Was ist passiert**
3. **Wie viele Personen sind betroffen**
4. **Von wo aus rufst Du an**

Sorge dafür, dass Du immer die genaue Adresse des Strandes kennst, an dem Du badest. Wenn der Strand an Pfählen oder Rettungsposten mit Nummern markiert ist, gib diese an.



## IN DER SCHWIMMHALLE ODER IM FREIZEITBAD

- Halte Dich an die jeweilige Hausordnung und folge den Anweisungen der Bademeister.
- Springe nur dort, wo das Wasser tief genug ist und wenn Du freie Bahn hast.
- Schubse niemanden und tauche niemanden unter.
- Laufe nicht auf nassen Fliesen (Rutschgefahr).

### Auf der Wasserrutsche:

- Rutsche nur bei freier Bahn und grünem Licht.
- Rutsche niemals mit dem Kopf nach vorn.
- Steh nicht auf während der Rutschfahrt.



## SCHWIMMEN UNTER WASSER

Vermeide den Wettstreit mit anderen darum, wer am längsten tauchen oder am längsten die Luft anhalten kann. Das ist lebensgefährlich!

**Nur ein Fisch bleibt unter Wasser!**





## PRIVATE SCHWIMMBÄDER

Als Gast in einem Hotel oder Kursuszentrum, auf einem Campingplatz oder anderen Orten mit Swimmingpool, achte auf Folgendes:

- Gibt es eine Aufsicht?
- Welches Rettungsmaterial gibt es und wie benutzt man es?
- Wie kann Hilfe herbeigerufen werden, wenn es zu einem Unfall kommt?

Halte Dich darüber hinaus an die Regeln für öffentliche Schwimmhallen und Freizeitbäder.



## FERIEN IN ANDEREN LÄNDERN

Frage im Reisebüro, wie es am Zielort um die Badesicherheit bestellt ist.

Frage am Zielort den Reiseleiter, ob besondere Dinge zu beachten sind.

- Im Hotelpool
- An den Badestränden
- In den Schwimmhallen oder Freizeitbädern

Gibt es Rettungsschwimmer?

Gibt es Besonderheiten in Bezug auf Wassertiefe, Strömungen sowie Ebbe und Flut?

**Gute Reise und gesunde Wiederkehr!**



## SICHERHEIT AUF DEM EIS

**Geh niemals allein aufs Eis.**

**Geh nur dort aufs Eis, wo es als sicher freigegeben ist.**

**Geh nach Möglichkeit nur dort aufs Eis, wo es einen Rettungsposten gibt.**

**Lass Kinder niemals aus den Augen, weder die eigenen noch andere.**

**Geh nur soweit hinaus, wie Du das Ufer noch sehen kannst.**

**Rufe niemals aus Spaß um Hilfe.**



Bist Du eingebrochen und unter das Eis geraten, versuche Ruhe zu bewahren und suche die dunkelste Stelle, um das Loch wiederzufinden.

Wende den Rücken zur Eiskante und lege die Ellenbogen rücklings auf die Eiskante. Mache Schwimmbewegungen mit den Beinen und rufe um Hilfe.

Wenn Du wieder auf dem Eis bist, rutsche auf dem Rücken möglichst weit weg von dem Loch. Drehe Dich dann vorsichtig auf den Bauch und rutsche weiter zum Ufer. Beachte dabei, dass Knie und Ellenbogen das Eis erneut brechen lassen können.

Trage warme Kleidung, wenn Du aufs Eis gehst. Wenn Du einen Unfall beobachtest, rufe um Hilfe.



## WIEDERBELEBUNG BEI BADEUNFÄLLEN

Bei der Lebensrettenden Ersten Hilfe geht es darum, den Verunglückten zu bergen und danach die Atmung und den Blutkreislauf des Verunglückten sicher zu stellen, das heißt, die vitalen Körperteile mit Sauerstoff zu versorgen.

Untersuche, ob der Verunglückte bewusstlos ist. Sprich mit ihm und schüttele ihn. Erfolgt keine Reaktion, ist er bewusstlos und Du musst sofort Hilfe rufen.

Sorge für freie Atemwege, indem Du den Kopf nach hinten beugst und das Kinn anhebst.

### Untersuche die Atmung

– **schau**, ob der Brustkasten sich hebt, **höre** nach Atemgeräuschen und **fühle**, ob Du den Atem an Deiner Wange spüren kannst.

### Ist Atmung vorhanden?

**Wenn JA:** Bringe den Verunglückten in die stabile Seitenlage und alarmiere Hilfe.

**Wenn NEIN:** Beatme den Verunglückten fünf Mal und massiere 30 Mal das Herz. Rufe dann um Hilfe.

Setze die Herzmassage und die Beatmung im Rhythmus 30 x massieren und 2 x beatmen fort, bis der Verunglückte Lebenszeichen gibt oder selbstständig zu atmen beginnt oder bis die Rettungsmannschaft die Versorgung übernimmt.



### Beatmung

Jede Atemspende soll etwa eine Sekunde dauern und beendet werden, wenn der Brustkorb sich hebt.

Die Stärke der Atemspende muss dem Alter des Verunglückten angepasst werden.

Wenn zu kräftig beatmet wird, kann es zum Erbrechen des Verunglückten kommen.

### Herzmassage

**Der Druckpunkt** ist mitten auf dem Brustkorb. Bei einem Erwachsenen soll die Handwurzel etwa 4 bis 5 Zentimeter tief drücken.

Bei Kindern ist die Drucktiefe 3 bis 4 Zentimeter, bei sehr kleinen Kindern nur 2 bis 3 Zentimeter und bei ihnen sollte nur mit zwei Fingern massiert werden.

### Rhythmus

Etwa 100 Mal pro Minute.

### Lerne die Wiederbelebung in einem Erste-Hilfe-Kurs!



## DER DÄNISCHE BADESICHERHEITSRAT

Der Dänische Badesicherheitsrat wurde im Frühjahr 1983 gegründet, nachdem im Sommer 1982 nicht weniger als 77 Menschen an den dänischen Küsten ums Leben gekommen waren. Seitdem hat der Rat gemeinsam mit angeschlossenen Organisationen viel unternommen, um die Zahl der Ertrunkenen zu reduzieren. Der Dänische Badesicherheitsrat ist eine gemeinnützige und humanitäre Organisation, die folgende Ziele verfolgt:

### Ziele

- Den Einsatz der Mitgliedsorganisationen zu unterstützen, um die Sicherheit an den natürlichen und künstlichen Gewässern zu verbessern.
- Kampagnen zur Vorbeugung von Unfällen in den genannten Gebieten durchzuführen.
- Den Gesetzgeber im Zusammenhang mit Freizeitunfällen und ihrer Vorbeugung an öffentlichen und privaten Badeanlagen zu beraten.
- Informationsmaterial zu erstellen sowie andere Initiativen zu ergreifen, um die Zielsetzungen des Rats zu erfüllen.

### Kontakt

Bei Fragen zur Badesicherheit wende Dich gerne an uns:

#### Rådet for Større Badesikkerhed

Bybjergvej 14

DK-3060 Espergærde

Telefon: (+45) 70 27 55 55

Telefax: (+45) 70 27 55 56

E-Mail: [info@badesikkerhed.dk](mailto:info@badesikkerhed.dk)

The background of the central section is a close-up photograph of water ripples, showing various shades of blue and green with white highlights from the sun's reflection.

**BADET NIEMALS ALLEIN**

**PASST AUFEINANDER AUF**

**ACHTET AUF EURE KINDER**

Hilf dem Rat – werde Mitglied  
Für die Sicherheit

**[WWW.BADESIKKERHED.DK](http://WWW.BADESIKKERHED.DK)**