

Schwimmen, Schnorcheln, Schlauchboot

Spass im Nass



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung





Baden, Schwimmen, Schnorcheln und Schlauchbootfahren gehören zu warmen Tagen wie ein erfrischendes Glacé. Sommerzeit bedeutet Spass im Nass. Gelingen Sie mit Sicherheit auch wieder ans Trockene.

Damit die Sicherheit nicht baden geht

Im Wasser ereignen sich jährlich rund 12 000 Unfälle und 50 Todesfälle. Zurückzuführen sind diese hauptsächlich auf unterschätzte Gefahren, Leichtsinn und Übermut. Ebenso können sich Kälte, Wind oder plötzliche Wetterumschläge verhängnisvoll auswirken. Die wichtigste Voraussetzung für Aktivitäten im Wasser: gut schwimmen können. Wenn Sie die Regeln der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) und die Tipps der bfu beachten, schwimmen Sie sicher obenauf.

Baderegeln

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

- Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen. Nach üppigem Essen 2 Stunden warten. Alkohol meiden.
- Nie überhitzt ins Wasser springen. Der Körper braucht Anpassungszeit.
- Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen. Unbekanntes kann Gefahren bergen.
- Kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am Wasser lassen. Sie kennen keine Gefahren.
- 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.

Und ausserdem: Verlassen Sie bei Gewitter sofort das Wasser.



Kinder und das Wasser

Kinder lernen leicht schwimmen. Lassen Sie aber kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am oder im Wasser. Auch mit «Flügeli» nicht. Diese sind lediglich eine Schwimmhilfe und bieten keine absolute Sicherheit. Sie gehören an die Oberarme und nicht an die Füsse und müssen gut sitzen. Wichtig sind zwei separat aufblasbare Kammern und versenkbare Ventile, damit das Kind sie nicht versehentlich öffnet. Die Sonne tut den Schwimmhilfen nicht gut; der durch die Wärme entstehende Druck macht sie undicht, der Kunststoff wird durch die UV-Strahlung spröde und brüchig.

Alles im Fluss

Flüsse, Weiher, Seen

2400 Flusskilometer, 1500 Seen – die Schweiz ist ein Land für Wasserratten. Unterschätzen Sie aber die Kraft des Wassers nicht. Schwelen oder Felsen verursachen Wirbel und Strömungen. Hindernisse knapp unter der Wasseroberfläche oder herabhängende Äste, Wehre und Brückenpfeiler sind Gefahrenstellen. Beachten Sie die Wassertiefe, kühlen Sie sich ab und steigen Sie erst dann vorsichtig ins Wasser.

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 gesund und fit sind und verzichten Sie auf Alkohol und Drogen. Babys gehören nicht an Bord. Beachten Sie 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 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.

Die wichtigsten Fluss-Signale



Verbot der Durchfahrt



Durchfahrtserlaubnis



Befohlene Fahrtrichtung



Vorsicht



Empfohlene Fahrtrichtung



Wehr



Seilfähre



Einbooten



Ausbooten



Ende Verbot/Gebot



Empfohlene Durchfahrt
bei Brücken

Ein- und abtauchen



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 Tauchregeln:

- Nie allein tauchen, Tauchkameraden überwachen.
 - Nur tauchen, wenn man sich wohl fühlt. Medikamente und Suchtmittel beeinflussen den Körper.
 - Nicht mit Schwimmbrillen oder Ohrenpfropfen tauchen. Eine falsche Ausrüstung ist gefährlich.
 - Vor dem Tauchen normal atmen, hyperventilieren ist lebensgefährlich.
- Gerätetauchen dürfen Sie nur, wenn Sie eine Ausbildung mit einem Test absolviert haben. Die bfu hat noch Meer-Informationen: in 3.086 «Tauchen in den Ferien», www.bfu.ch. Werden Sie Rettungsschwimmer; Kurse auf www.slrg.ch.

Die 3 wichtigsten Tipps



- Lernen Sie schwimmen! Schicken Sie Ihre Kinder frühzeitig in Schwimmkurse. Mehr Informationen auf www.swimsports.ch.
- Lassen Sie kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am oder im Wasser – auch mit Schwimmhilfen nicht.
- Tragen Sie beim Wassersport gut sitzende Rettungswesten.

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.

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 Freeriden
- 3.086 Tauchen in den Ferien

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: www.bfu.ch.

Partner: Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG), www.slr.ch,
Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO); Jugend+Sport (J+S), www.jugendundsport.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Sport BASPO



© bfu 2009, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht