

## Schwimmen – Aufenthalt im anderen Element



© shutterstock.com/DZiegler

Wenn wir uns ins Wasser begeben, „tauchen“ wir in eine andere Welt ein – vielleicht macht genau das den Reiz aus, warum Gewässer auf viele von uns eine fast magische Anziehung ausüben. Vom „sicheren Hafen“ aus sind uns die Voraussetzungen, Bedingungen und folglich auch Gefahren, die uns erwarten könnten, nicht immer bewusst und in vielen Fällen auch nur schwer absehbar. Das durchschnittlich jeder 5. Badeunfall tödlich endet, sollte mehr als genügend Anlass sein, sich mit den potenziellen Gefahren, die uns im Wasser drohen können, genauer auseinanderzusetzen

### Gewässer als Gefahrenquelle

Selbst als gute und erfahrene Schwimmerin und guter und erfahrener Schwimmer sollten Sie über die Tücken und Gefahren, mit welchen Sie in offenen Gewässern konfrontiert werden können, Bescheid wissen.

#### Gefahren, die auf Leichtsinns und Fehleinschätzung zurückzuführen sind:

- Das „Hineinspringen“, vor allem in unbekannte Gewässer, kann zu Unfällen führen, die von Verstauchungen und Verrenkungen bis hin zu Kopf- und Wirbelsäulenverletzungen führen können - warum? Weil wir schlicht und einfach nichts über die Wassertiefe und die Beschaffenheit des Grundes wissen.
- Das Baden und Schwimmen in Stauseen an Wehren oder in Stromschnellen ist normalerweise - und das zu Recht - verboten. Die Wasserdynamiken technischen oder natürlichen Ursprungs, wie Strudel oder Strömungen, sind weder abschätz- noch bewältigbar, sobald man erst einmal damit konfrontiert ist.
- Bevor Sie im Meer baden oder schwimmen, ist unbedingt den Empfehlungen der Einheimischen und Anweisungen von Aufsichtsorganen Folge zu leisten. Nicht nur

Veränderungen der Wasserdynamiken durch die Gezeiten oder die Brandung können eine Gefahr für Leib und Leben darstellen.

- Ebenso ist vom Aufenthalt im Wasser bei Gewitter, bei Dunkelheit und unter Alkoholeinfluss grundsätzlich abzuraten.

#### **Gefahren, die auf Erschrecken zurückzuführen sind:**

- Meiden Sie verkrautete Gewässer, oftmals löst schon eine einfache Berührung mit Schlingpflanzen Angstzustände aus. Tritt dieser Fall ein, schwimmen Sie - am besten in Rückenlage - wieder dorthin, wo Sie hergekommen sind. Bleiben Sie möglichst ruhig und richten Sie sich nicht im Wasser auf - so vermeiden Sie, sich in den Pflanzen zu verfangen.
- Ebenso kann die Begegnung mit Tieren Panik auslösen. Bei uns wird der Schreck vermutlich das Einzige sein, was von der Begegnung übrig bleibt - ganz im Gegensatz zum Meer, wo bestimmte Tierarten, wie Quallen oder Seeigel, schmerzhaft Hautverletzungen oder -reizungen verursachen können. Grundsätzlich sollten Sie in Ihnen unbekanntem Gewässern die Ratschläge durch Einheimische befolgen, deren Warnungen ernst nehmen und das Gewässer erst gar nicht aufsuchen, sofern dieses ein mögliches Revier für eine Tierwelt darstellt, die Ihnen gefährlich werden könnte.
- Ähnliches gilt auch für den Kontakt mit Strömungen und Wirbeln aller Art. Sind Sie nicht ortskundig und haben keine Erfahrung im Umgang mit einer plötzlichen Veränderung der Wasserdynamik, dann bleiben Sie Gewässern, die dafür bekannt sind, am besten gänzlich fern. Finden Sie sich unbeabsichtigt doch in einer Strömung wieder, kämpfen Sie nicht dagegen an, sondern lassen Sie sich von der Strömung treiben und versuchen parallel zu den Wellen aus dem Sog zu schwimmen. Kann ein Wirbel nicht „überschwommen“ werden, wird von der Wasserrettung empfohlen, sich von diesem kurz unter Wasser ziehen zu lassen, um unter der Oberfläche dann seitlich wegzuschwimmen.

Österreichische Wasserrettung, Landesverband Niederösterreich, Gefahren des Wassers, o. D.

#### **Baderegeln**

Die Arbeitsgemeinschaft österreichisches Wasserrettungswesen (ARGE) sieht folgende Baderegeln vor. Beachten Sie diese, denn so reduzieren das Risiko eines Unfalles - im und am Wasser - wesentlich:

- **Gesundheit:** Wenn Sie schwimmen gehen, müssen Sie gesund sein!

- Hinweisschilder beachten: Auf den Hinweisschildern steht, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran gilt es sich zu halten!
- Duschen und abkühlen: Gehen Sie erst dann ins Wasser, wenn Sie geduscht haben und abgekühlt sind!
- Kältegefühl: Bleiben Sie nicht im Wasser, wenn Ihnen kalt ist, da die Gefahr von Krämpfen besteht – diese sind für Schwimmerinnen und Schwimmer gefährlich!
- Ohrenerkrankungen: Wenn Sie Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung haben, dürfen Sie nicht schwimmen, springen oder tauchen!
- Essen: Wenn Sie viel gegessen haben, warten Sie eine Stunde, bevor Sie wieder ins Wasser gehen.
- Starke Sonne: Schützen Sie sich vor der Sonne (Sonnenscreme, Kappe und T-Shirt) – bei starkem Hitzeempfinden dürfen Sie nicht ins kalte Wasser springen!
- Übermut: Lassen Sie sich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was Sie nicht gut können (weit hinausschwimmen, ins Wasser springen oder tauchen).
- Springen: Nur dort, wo es erlaubt ist und man darf dabei niemanden in Gefahr bringen – springen Sie außerdem nicht in Gewässer, die Sie nicht kennen, es könnten viele Gefahren lauern!
- Vorsicht im Erlebnisbad: Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachten Sie daher auch die Leute in der Umgebung und rufen Sie Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!

Österreichisches Wasserrettungswesen, Baderegeln, o. D.