

# Baden und Gummibootfahren

Oben bleiben



# Damit die Sicherheit nicht baden geht

Baden, Schwimmen und Gummibootfahren gehören zu warmen Tagen wie eine erfrischende Glacé, Gross und Klein haben Spass im Wasser. Doch die Gefahren im und am Wasser werden oftmals unterschätzt. Jedes Jahr ertrinken in der Schweiz rund 30 Personen beim Wassersport. Leichtsinn, Übermut oder Alkoholkonsum sowie Kälte und Strömung können sich verhängnisvoll auswirken. Gut schwimmen können allein genügt nicht – im Wasser sollten auch Energiereserven, Gesundheit und Aufmerksamkeit im grünen Bereich liegen. Schätzen Sie deshalb Ihre Fähigkeiten richtig ein – beim Baden und Schwimmen in unbeaufsichtigten Gewässern, aber auch beim Gummibootfahren auf Flüssen. Dank den Tipps in dieser Broschüre bleiben Sie sicher obenauf.

## Die 6 Baderegeln

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

Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG).

Und ausserdem: Verlassen Sie bei Gewitter sofort das Wasser!



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen! Kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen.



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.



Nie überhitzt ins Wasser springen! Der Körper braucht Anpassungszeit.



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! Unbekanntes kann Gefahren bergen.



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.

**Rettungswesten sind  
für Warmduscher.**



**Bessere Tipps auf  
sport.bfu.ch**

**DENK MIT  
BEIM SPORT**

**Stopp Sportunfälle**  **bfu**

# Kinder und das Wasser

## **Kinder im Auge behalten, Kleine in Griffnähe**

Leider ertrinkt beim Wassersport pro Jahr ein Kind zwischen 0 und 9 Jahren. Lassen Sie kleine Kinder nie unbeaufsichtigt im, am oder auf dem Wasser. Bereits bei geringer Wassertiefe kann ein Kleinkind innert wenigen Sekunden ertrinken. In den meisten Fällen geschieht dies lautlos. Deshalb brauchen Kinder die volle Aufmerksamkeit der Eltern oder anderer Begleitpersonen. Behalten Sie Kinder im Auge und Kleine in Griffnähe, d. h. in maximal 3 Schritten erreichbar. Schützen Sie Kinder beim Bootfahren immer mit einer Rettungsweste.

## **Schwimmhilfen**

Auch mit «Flügeli» und anderen, aufblasbaren Schwimmhilfen oder Spielsachen

gehören Kinder nicht ins tiefe Wasser und müssen immer gut beaufsichtigt werden. «Flügeli» sind für kleine Kinder lediglich eine Schwimmhilfe und bieten keine ausreichende Sicherheit.

## **Pool-Umzäunung**

Achten Sie darauf, dass kleine Kinder nicht allein in den Pool oder ans Biotop gelangen können. Das erreichen Sie am besten mit einer vierseitigen Umzäunung und einer Tür, die von den Kleinen nicht überstiegen oder geöffnet werden kann.

## **Mobile Bassins**

Entleeren Sie mobile Bassins nach Gebrauch oder stellen Sie sicher, dass Kinder nicht unbeaufsichtigt ins Wasser gelangen können.





# Wasser-Sicherheits-Check WSC

Viele Ertrinkungsunfälle geschehen, weil Kinder unbeabsichtigt in tiefes Wasser stürzen. Nach bestandenerm Wasser-Sicherheits-Check WSC soll sich ein Kind angstfrei im tiefen Wasser aufhalten und sich in einer Notsituation selber an den Beckenrand oder ans Ufer retten können. Kinder sollen dennoch nie allein und unbeaufsichtigt baden oder schwimmen gehen.

Nach dem erfolgreich absolvierten WSC erhalten die Kinder einen Ausweis. Mehr dazu auf [www.water-safety.ch](http://www.water-safety.ch).



## Rettungskompetenz

Besuchen Sie ein Kursmodul der SLRG und lernen Sie Retten mit geringstem Risiko. Führen Sie nur ein Rettungsmanöver im Wasser durch, wenn Sie sich dazu kompetent fühlen. Mehr dazu auf [www.slrgr.ch](http://www.slrgr.ch).

## So läuft der Wasser-Sicherheits-Check WSC ab:



**1.** Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser



**2.** 1 Minute an Ort über Wasser halten



**3.** 50 Meter schwimmen und aussteigen

Die 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren.

Schwimmschulen, die WSC-Kurse anbieten, finden Sie auf [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) und [www.swiss-swimming.ch](http://www.swiss-swimming.ch).

Als Lehrerin oder Lehrer interessiert Sie bestimmt das Unterrichtsblatt «Wasser-Sicherheits-Check WSC» aus der Reihe Safety-Tool. Sie können es kostenlos beziehen oder herunterladen auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

# Alles im Fluss

## Flüsse, Weiher, Seen

Schwimmen Sie nur in offenen Gewässern, wenn Sie ein geübter Schwimmer sind und sich fit und gesund fühlen. Lassen Sie sich bei Zweifeln von Ihrem Hausarzt beraten.

Schwimmen Sie nicht allein und nehmen Sie eine Schwimmhilfe mit oder tragen Sie eine Schwimmweste. Ein Neoprenanzug schützt vor Unterkühlung und gibt Auftrieb. Erkunden Sie beim Flussschwimmen vorgängig die Ein- und Ausstiegsstellen.

## Gummibootfahrten

Im Boot einen Fluss runterpaddeln macht Spaß – vor allem in einer Gruppe, in der Sie sich sicher und wohl fühlen. Fahren Sie nur, wenn Sie ein geübter Schwimmer sind und sich fit und gesund fühlen. Tragen Sie eine Rettungsweste und beachten Sie, dass für den Schiffsführer sowie für an der Führung beteiligte Personen ein Alkoholgrenzwert von 0,25 mg/l bzw. 0,5 Promille gilt. Binden Sie niemals Kinder mit Leinen am Boot fest.

## Die 6 Flussregeln

Beachten Sie beim Bootfahren die 6 Regeln der SLRG. Ausserdem: Verzichten Sie auf

Alkohol und Drogen. Handeln Sie verantwortungsbewusst und nehmen Sie Babys nicht an Bord.



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, desto kürzer der Aufenthalt im Wasser!

# Baden und Tauchen

## Baden

Informieren Sie sich über das Gewässer, in dem Sie baden möchten. Bleiben Sie im Meer im freigegebenen Bereich zwischen den Flaggen, am besten an überwachten Stränden. Nehmen Sie die Warnung vor Strömungen oder sogenannten Rip Currents ernst und schwimmen Sie dort auf keinen Fall.

## Schnorcheln und Seatrekking

Die ungewohnte Umgebung unter Wasser erfordert erhöhte Aufmerksamkeit. Überschätzen Sie sich nicht, gehen Sie keine Risiken ein und befolgen Sie die 6 Freitauchregeln der SLRG.

Verwenden Sie Schnorchelmasken nur an der Wasseroberfläche. Da mit diesen Masken der Druckausgleich nicht oder nur eingeschränkt möglich ist, besteht die Gefahr von Trommelfellverletzungen.

Seatrekking kombiniert Schnorcheln, Freitauchen und Trekking. Mit einem wasserdichten und schwimmfähigen Rucksack reisen die Seatrekker über eine festgelegte Route an Land oder im Wasser einer Küstenlinie entlang, um die Natur hautnah zu erleben. Wählen Sie für diese Aktivität eine Tauchschule mit einem ausgebildeten Guide.

## Tauchen

Gerätetauchen sollten Sie nur, wenn Sie eine qualifizierte Ausbildung mit einem Test absolviert haben.

## Medikamente

Schwimmen und Baden unter Medikamenteneinfluss kann gefährlich sein. Wenn Sie ein Medikament erhalten, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob beim Schwimmen und Baden ein Risiko besteht.

## Die 3 wichtigsten Tipps

- Überprüfen Sie, ob Sie «wasserfit» sind. Lernen Sie schwimmen und schicken Sie Ihre Kinder frühzeitig in Schwimmkurse, wo sie den Wasser-Sicherheits-Check WSC absolvieren und Wasserkompetenz erwerben können.
- Behalten Sie Kinder im und am Wasser immer im Auge, Kleine in Griffnähe – auch wenn diese Schwimmhilfen tragen oder bereits schwimmen können.
- Tragen Sie beim Bootfahren gut sitzende Rettungswesten und verzichten Sie auf Alkohol.

**DENK MIT  
BEIM SPORT**

Stopp Sportunfälle  bfu

# 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](http://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 Lawinengefahr
- 3.086 Tauchen in den Ferien
- 3.121 E-Bikes
- 3.144 Tauchen in der Schweiz
- 4.033 Wasser-Sicherheits-Check WSC  
(Safety Tool für Schulen und Schwimmschulen)

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**

**Partner:** Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG ([www.slrg.ch](http://www.slrg.ch)), Jugend + Sport ([www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)), swimspots.ch, Swiss Swimming ([www.swiss-swimming.ch](http://www.swiss-swimming.ch)), Schweizerischer Badmeister-Verband SBV ([www.badmeister.ch](http://www.badmeister.ch))



Ihre Rettungsschwimmer



swimspots.ch

swiss  
swimming



© bfu 2018. Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier.