



# Baden und Gummibootfahren Oben bleiben

Baden, Schwimmen und Gummibootfahren gehören zu warmen Tagen wie eine erfrischende Glacé. Für den sicheren Spass im und am Wasser gilt: die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen – beim Baden und Schwimmen in unbeaufsichtigten Gewässern, aber auch beim Gummibootfahren auf Flüssen. Dank den Tipps in dieser Broschüre bleiben Sie sicher obenauf.



# Damit die Sicherheit nicht baden geht

Jedes Jahr ertrinken in der Schweiz rund 30 Personen beim Wassersport. Leichtsinn, Übermut oder Alkoholkonsum sowie Kälte und Strömung können sich verhängnisvoll auswirken. Eine gute Schwimmerin oder ein guter Schwimmer zu sein allein genügt nicht – im Wasser kommt es auch auf Energie-reserven, Gesundheit und Aufmerksamkeit an.

## Die 6 Baderegeln

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

Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG). Ausserdem: Bei einem Gewitter sofort das Wasser verlassen!



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.

# Kinder und das Wasser

## Kinder im Auge behalten, kleine in Griffnähe

Leider ertrinken pro Jahr durchschnittlich drei Kinder im Alter bis neun Jahre. 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 drei 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 einem Tor, die von den Kleinen nicht überstiegen oder geöffnet werden können.

## 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 bestandenen Wasser-Sicherheits-Check WSC soll sich ein Kind angstfrei im tiefen Wasser aufhalten und sich in einer Notsituation möglichst 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 [water-safety.ch](http://water-safety.ch)

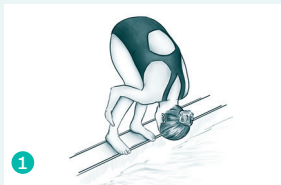
Wasser-Sicherheits-Check		bfu bpa Wasser-Sicherheits-Check WSC	
Dieser Ausweis bestätigt, dass das Kind folgende Kompetenzen nachgewiesen hat:		Vorname _____	
Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser		Name _____	
Sich 1 Minute an Ort über Wasser halten		Geburtsdatum _____	
50 m schwimmen und aussteigen		hat den WSC bestanden _____	
		Datum/Unterschrift _____	

## Rettenskompetenz

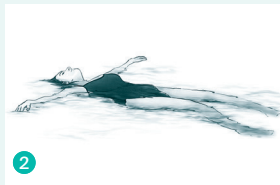
Besuchen Sie ein Kursmodul der SLRG und lernen Sie Retten mit geringstem Risiko. Führen Sie nur ein Rettungsmanöver im Wasser durch, wenn Sie sich dazu kompetent fühlen.

Mehr dazu auf [slrg.ch](http://slrg.ch)

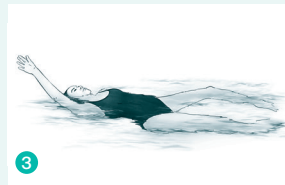
## So läuft der Wasser-Sicherheits-Check WSC ab:



1 Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser



2 Sich 1 Minute an Ort über Wasser halten



3 50 Meter schwimmen und aussteigen

Die drei Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren. Schwimmschulen, die WSC-Kurse anbieten, finden Sie auf [swimsports.ch](http://swimsports.ch) und [swiss-aquatics.ch](http://swiss-aquatics.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 [bfu.ch](http://bfu.ch).

# Alles im Fluss

## Flüsse, Weiher, Seen

Schwimmen in offenen Gewässern ist nur etwas für Geübte. Wenn Sie sich nicht fit und gesund fühlen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin 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 Ausstiegstellen.

## Die 6 Flussregeln

Beim Bootfahren die sechs Regeln der SLRG beachten. Ausserdem: Verzichten

## Gummibootfahren

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 gut schwimmen können und sich fit und gesund fühlen. Tragen Sie eine Rettungsweste und nehmen Sie nur Kinder mit an Bord, die den WSC erfolgreich absolviert haben. Kinder darf man niemals am Boot festbinden.

Sie auf Alkohol und Drogen. Handeln Sie verantwortungsbewusst, und Babys gehören 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, 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 sechs 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 Ihre Ärztin oder Ihren Apotheker, ob beim Schwimmen und Baden ein Risiko besteht.

# Die wichtigsten Tipps

- Schwimmen lernen und die Kinder frühzeitig in Schwimmkurse schicken, wo sie den Wasser-Sicherheits-Check WSC absolvieren und lernen, sich im Wasser sicher zu fühlen.
- Kinder im und am Wasser immer im Auge behalten, kleine in Griffnähe – auch wenn diese Schwimmhilfen tragen oder bereits schwimmen können.
- Beim Bootfahren eine gut sitzende Rettungsweste tragen und auf Alkohol verzichten.

Weitere Broschüren und Publikationen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

**bfu.ch**

Partner: Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG (slrg.ch), Jugend + Sport (jugendundsport.ch), swimsports.ch, Swiss Aquatics (swiss-aquatics.ch), Schweizerischer Badmeister-Verband SBV (badmeister.ch)



Ihre Rettungsschwimmer



swimsports.ch

swiss aquatics 



Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

**bfu**  
**bpa**  
**upi**

Beratungsstelle für  
Unfallverhütung

Postfach, 3001 Bern  
info@bfu.ch