

## Baderegeln

In jedem Sommer melden die Zeitungen eine Reihe von Badeunfällen. Die Gründe sind unterschiedlich.

1. Viele schwimmen in nicht dazu zugelassenen Gewässern: im Rhein, in den Kanälen oder in nicht zum Baden eingerichteten Badeseen. Das ist lebensgefährlich.
2. Andere überschätzen ihre Kräfte beim Hinausschwimmen. Auch ein Wadenkrampf kann manchen Badenden in Panik versetzen und in Not bringen.
3. Die häufigste Ursache für Badeunfälle ist allerdings der Leichtsinn. Wer einen Kopfsprung an unbekannter Stelle ins trübe Wasser wagt, kann auf dem Grund aufschlagen und zeitlebens querschnittsgelähmt sein.
4. Ebenso riskant ist es, nach gutem Essen und Trinken (Alkohol!) oder nach ausgiebigem Sonnenbad erhitzt ins kühle Nass zu stürmen. Der Kreislauf kann kollabieren.

Wenn das Baden ein Vergnügen bleiben soll, muss bei allem Spaß auch die Vernunft walten.

Denn wer die [Baderegeln der Deutschen Lebens- Rettungs- Gesellschaft \(DLRG\)](#) kennt und beachtet, badet sicherer!

- Bleiben Sie innerhalb der festgelegten Badezonen. In der Regel sind hier keine Wasserpflanzen und keine Steilabfälle des Untergrunds zu befürchten. Außerdem wird dieser Bereich häufig von geschultem Rettungspersonen bewacht.
- Machen Sie sich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut!
- Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
- Kühlen Sie sich ab, ehe Sie ins Wasser gehen, und verlassen Sie das Wasser sofort, wenn Sie frieren!
- Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- Nur springen, wenn das Wasser unter Ihnen tief genug und frei ist!
- Unbekannte Ufer bergen Gefahren!
- Meiden Sie sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!
- Überschätzen Sie im freien Gewässer nicht Kraft und Können!
- Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!
- Nehmen Sie Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- Verunreinigen Sie das Wasser nicht und verhalten Sie sich hygienisch!
- Meiden Sie zu intensive Sonnenbäder!

Rufen Sie nie um Hilfe, wenn Sie nicht wirklich in Gefahr sind, aber helfen Sie anderen, wenn Hilfe Not tut!

### Wo Sie nicht baden sollten

Die EG-Badegewässer werden regelmäßig durch die Gesundheitsbehörden überwacht. Dort sind oft auch Bademeister oder ehrenamtliche Rettungsschwimmer Vor-Ort, die dann eingreifen können, wenn trotz aller Vorsicht etwas passiert. Lassen Sie Ihre Kinder trotzdem nie unbeaufsichtigt.

Der Rhein, die Weser und die Kanäle in Nordrhein-Westfalen sind zum Baden gänzlich ungeeignet. Die Flüsse und Kanäle sind für Sie und Ihre Kinder so gefährlich wie es eine Autobahn für Fußgänger ist.

- Die Strömungen in der Schifffahrtsrinne und der Sog vorbeifahrender Frachter sind selbst für sehr geübte Schwimmer lebensgefährlich.
- Schon der Wellengang kann Kindern, die am Ufer spielen, die "Beine" wegreißen.

Auch die vielen Baggerseen im Land können, wenn das Baden nicht ausdrücklich erlaubt ist, sehr gefährlich sein. Das hat verschiedene Gründe:

- Die Temperaturschichtung in tiefen Seen kann dem Badenden zum Verhängnis werden, wenn er weit hinausschwimmt oder taucht und dabei einem Temperaturwechsel vom warmen Oberflächenwasser und dem kühlen Wasser der Sprungschicht ausgesetzt ist. Kälteschock mit Herzversagen kann die Folge sein.
- Bei den Baggerseen handelt es sich um ehemalige Kies- oder Sandgruben bzw. Steinbrüche. Daher kann die Tiefe in diesen Seen bis zu 30 Meter und mehr erreichen und die Ufer können entsprechend steil ins Wasser abfallen. Baden Sie nur dort, wo es ausdrücklich erlaubt ist. Hier sind die Ufer durch Anschüttung flach und sicher begehbar gemacht, Steilabfälle und große Tiefen sind nicht zu befürchten.
- Sand- und Steinwände können abstürzen und Badende verschütten. Beachten Sie deswegen die aufgestellten Warnschilder!
- In Baggerseen, in denen der Sand- oder Kiesabbau noch betrieben wird, besteht Verletzungs- und Lebensgefahr an Maschinen, auch wenn sie nicht im Einsatz sind. Durch aufgewirbelte Sedimente ist das Wasser in diesem Bereich oft besonders trüb.

### **Bade-Knigge**

1. Halten Sie sich an die ausgewiesenen Nutzungszonen: Zur Entlastung des Sees sowie zum Schutz der Tier- und Pflanzenwelt sind viele Seen in verschiedene Nutzungszonen untergliedert. So ist dann z.B. das Baden, das Angeln oder das Surfen nur in bestimmten Bereichen des Sees erlaubt.
2. Beachten Sie Schutzzonen: Bestimmte Gewässer- und Uferbereiche sind besonders abgegrenzt (Hinweisschilder), weil die Tierwelt Ruhe zum Brüten sowie ausreichende Gelegenheit zur Nahrungsaufnahme braucht und seltene Pflanzen erhalten bleiben sollen.
3. Schonen Sie die Ufervegetation und bewegen Sie sich nur in den freigegebenen Flächen.
4. Benutzen Sie den See nicht als Toilette, sonst gelangen Nährstoffe und Krankheitskeime ins Wasser.
5. Sonnenschutzprodukte vor dem Baden entfernen: Dass Sie beim Sonnenbaden Sonnenschutzmittel auftragen, ist sehr wichtig für die Gesundheit Ihrer Haut. Vor dem Baden in den frischen Fluten jedoch sollten Sie diese Produkte so gut wie möglich von der Haut entfernen (mit einem Handtuch oder unter der Dusche), damit Sie nichts davon ins Wasser tragen. Sie ersparen dem Gewässer unnötige Schadstoffe.
6. Werfen Sie keine Essensreste ins Wasser! Damit kommen überflüssige Nährstoffe ins Gewässer. Außerdem können auf diese Weise auch Salmonellen ins Wasser gelangen, was besonders im Hinblick auf die höheren Temperaturen, bei denen sich Salmonellen schneller in Nahrungsmitteln vermehren, bedenklich ist.
7. Füttern Sie keine Wasservögel und keine Fische. Auch damit begünstigen Sie die Eutrophierung (Eintrag von Nährstoffen). Darüber hinaus siedeln sich durch das Füttern übermäßig viele Wasservögel an, die mit ihrem Kot nicht nur Liegewiesen stark verschmutzen, sondern auch Ursache für bakterielle Verunreinigung des Wassers sein können.
8. Werfen Sie leere Dosen, Flaschen etc. nicht ins Wasser und nicht ins Gelände (Verletzungsgefahr). Verwenden Sie die dafür vorgesehenen Mülleimer. Sind keine vorhanden, sollten Sie Ihre Abfälle in mitgebrachten Tüten sammeln und zuhause entsorgen.