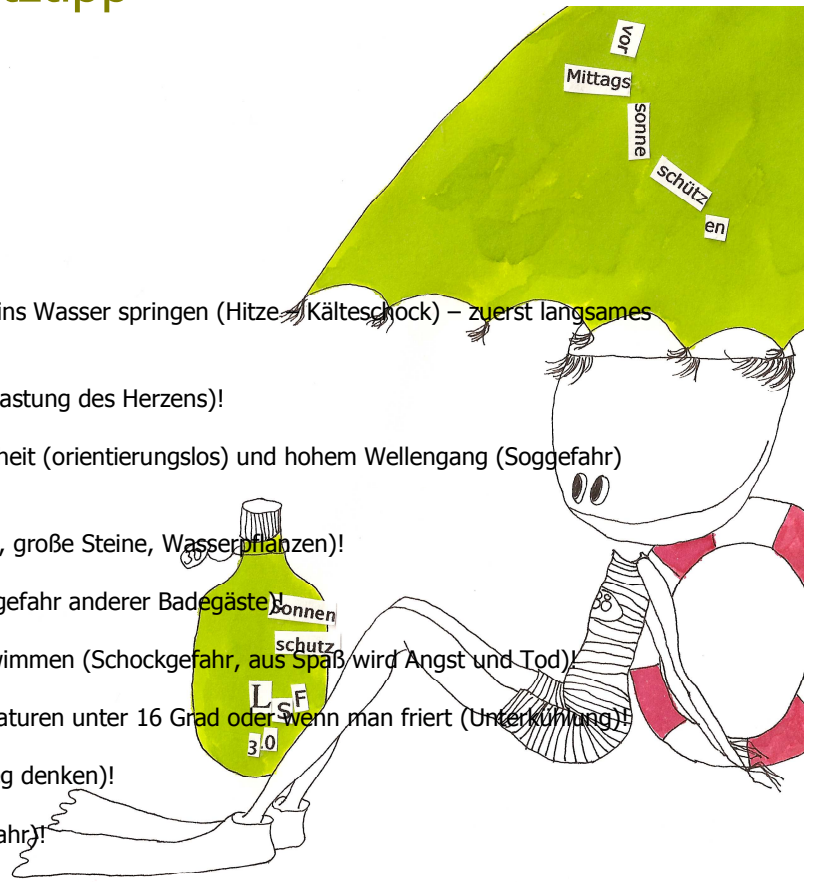


# Der aktuelle Selbstschutztipp

## Baderegeln

- Nie mit trockenem oder verschwitztem Körper ins Wasser springen (Hitze-/Kälteschock) – zuerst langsames Abkühlen von Beinen, Armen, Oberkörper!
- Nie mit vollem Magen ins Wasser gehen (Überlastung des Herzens)!
- Bei Gewitter (Blitzschlag), beginnender Dunkelheit (orientierungslos) und hohem Wellengang (Soggefahr) aus dem Wasser gehen!
- Nie in unbekannte Gewässer springen (Pfosten, große Steine, Wasserpflanzen)!
- Nie in überfüllte Becken springen (Verletzungsgefahr anderer Badegäste)!
- Nie andere ins Wasser tauchen oder unterschwimmen (Schockgefahr, aus Spaß wird Angst und Tod)!
- Nie schwimmen oder baden bei Wassertemperaturen unter 16 Grad oder wenn man friert (Unterkühlung)!
- Nie zu weit hinausschwimmen (an den Rückweg denken)!
- Verunreinigte Gewässer meiden (Infektionsgefahr)!
- Nie andere ins Wasser stoßen (Schockgefahr)!
- Schiffs- und Bootsverkehrsstrecken meiden (Schraubensog, Ruderschläge)!
- Sicherheitsabstand von Wasserfällen, Stauanlagen und Stromschnellen einhalten (Soggefahr)!
- Strudel oder Wasserwirbel bergen Todesgefahr (keine Panik oder Befreiungsversuche, ruhig mitgehen lassen – Gegenzug treibt wieder nach oben)!
- Bei Krampf in Armen oder Beinen sofort in Rückenschwimmlage gehen (Ruhe bewahren, Krampflösung durch Anziehen der Glieder oder kraftvolle Bewegungen)!
- In „Eiskalt-Strömung“ tief Atem holen und schnell durchschwimmen!
- Nie alleine Tauchen (nur unter Kontrolle und mit Tauchsicherung – Leine oder Boje)!



Quelle: Österreichische Wasserrettung

**Tiroler Zivilschutzverband**  
**Herrengasse 1-3, 6020 Innsbruck**  
Telefon: 0664/ 38 46 393  
0512/508-2269