



# Baden

aber sicher!



Ein Ratgeber des Zivilschutzverband Niederösterreich und  
der Österreichischen Wasserrettung Landesverband NÖ

[WWW.WASSER-RETTUNG.AT](http://WWW.WASSER-RETTUNG.AT)

[WWW.NOEZSV.AT](http://WWW.NOEZSV.AT)



„Ob im eigenen Pool, im Badesee oder im Fluss, wir möchten, dass Sie den Sommer am Wasser mit der ganzen Familie sicher genießen können.

Gemeinsam schaffen wir das. Selbstschutz, Vernunft und Verantwortungsbewusstsein sind der Schlüssel dazu. Wir haben die Tipps für Sie.“

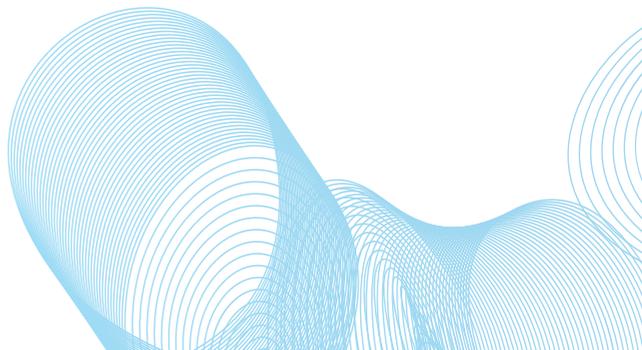
LAbg. Bgm. Christoph Kainz  
Präsident des NÖ Zivilschutzverbandes



„Baden, Schwimmen, Luftmatratze, Stand-up-Paddel usw. machen Spaß. Wir wollen, dass es für Sie ein sicherer Spaß ist.

Gemeinsam schaffen wir das – mit den wichtigsten Regeln und Vorsichtsmaßnahmen und mit Selbstverantwortung. Und im Ernstfall auch mit unserer Hilfe.“

Markus Schimböck  
Präsident der Wasserrettung Landesverband NÖ



# ERTRINKEN MUSS NICHT SEIN

Tod durch Ertrinken geschieht lautlos, schnell und ohne Gestrampel und Hilferufe. Leider wird die Gefahr immer wieder unterschätzt. Ein Gartenteich oder Pool, ja sogar eine Regentonne kann für Kinder zur tödlichen Gefahr werden. Deshalb:



**KINDER MÜSSEN IN DER NÄHE VON WASSER  
UNUNTERBROCHEN BEAUF SICHTIGT WERDEN!**



Kleine Kinder machen durch den „**Totstellreflex**“ nicht auf sich aufmerksam und gehen so lautlos unter. Vor allem Ablenkungen der Erwachsenen durch Smartphones und moderne Medien sowie Gespräche mit anderen stellen hier die größte Gefahr dar. Ein paar Minuten können reichen - und es kommt jede Hilfe zu spät!

Neben Schwimmhilfen und Sicherungsmaßnahmen ist vor allem wichtig, richtig schwimmen zu lernen. Leider können immer weniger Kinder richtig schwimmen. Dabei macht der Schwimmkurs nicht nur richtig Spaß - einmal gelernt, kann man viele Risiken abwenden und mit den weiterführenden Kursen sogar anderen Menschen das Leben retten.



**VIDEOS ZU  
WASSERSICHERHEIT!  
GLEICH ANSEHEN!**



# ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN

- 💧 Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf kleine Kinder!
- 💧 Als unsicherer Schwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- 💧 Verwende nur sichere Schwimmhilfen (mit anerkanntem Gütesiegel). Badetiere sind als „Schwimmhilfe“ ungeeignet und auch gefährlich!
- 💧 Bringe andere Schwimmer nicht durch Stoßen und Untertauchen in Gefahr!
- 💧 Verlasse beim Auftreten von Übelkeit/Schwindelgefühl sofort das Wasser!
- 💧 Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
- 💧 Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!
- 💧 Halte die Gewässer sauber!
- 💧 Rufe nie aus Spaß um Hilfe aber hilf anderen, wenn sie in Not sind!
- 💧 Bewahre im Falle einer Gefahrensituation Ruhe und handle überlegt!
- 💧 Lerne schwimmen - am besten in einem Schwimmkurs!

# ALLGEMEINE BADETIPS

- 💧 Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung!
- 💧 Beachte stets die Badeordnung (Hinweistafel, Anschläge usw.) und die Anweisungen des Badepersonals!
- 💧 Dusche und kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!
- 💧 Bei Kältegefühl verlasse sofort das Wasser (Krampfgefahr)!
- 💧 Bei Ohrenerkrankung nicht tauchen und springen!
- 💧 Schwimme nie mit vollem oder ganz leerem Magen!
- 💧 Vermeide zu lange Sonnenbäder!
- 💧 Mute dir nie zuviel zu und verleite andere nicht zu Waghalsigkeiten!
- 💧 Springe nie in unbekannte Gewässer und sei vorsichtig beim Wildbaden!
- 💧 Achte auf Gefahren im Erlebnisbad (Rutsche, Strömungskanal, etc.)!



# DIE BADEREGELN

- 🔹 Bade oder schwimme nicht in Gewässern, deren Wassertemperatur unter 16 Grad Celsius liegt.
- 🔹 Bei Kältegefühl (Frösteln, Gänsehaut, Zähneklappern, ...etc.) verlasse sofort das.
- 🔹 Gewöhne deinen Körper durch langsames Abkühlen an die Wassertemperatur.
- 🔹 Springe nie trocken oder erhitzt in das Wasser (Gefahr eines Kälteschocks).
- 🔹 Stoße nie andere Personen ins Wasser. Neben dem Kälteschock droht auch Gefahr durch das Erschrecken!
- 🔹 Gehe nie mit vollem Magen ins Wasser. Dieser drückt aufs Herz und beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit. Zudem ist durch die Verdauung der Kreislauf zusätzlich belastet.
- 🔹 Springe grundsätzlich nie in unbekannte Gewässer! Neben Untiefen können auch andere Hindernisse unter Wasser schwere Verletzungen verursachen (Felsen, Pflanzen, ...etc.)
- 🔹 Überzeuge dich vor einem Sprung, ob die Wasserfläche frei ist. Ein Sprung auf Kopf oder Rücken eines anderen Menschen kann schwerste Verletzungen und sogar den Tod verursachen.
- 🔹 Bei Gewässern, die keine klare Sicht auf den Grund erlauben, sei besonders vorsichtig. Tauchende Schwimmer sind hier schwer zu erkennen!

- 
- Tauche andere Personen nicht unter! Solche „Unterwasserangriffe“ können fatal enden: Angst und Tod sind Brüder!
- 
- Bei Gewitter, Sturm, hohem Wellengang und bei einbrechender Dunkelheit gehe aus dem Wasser.
- 
- Schwimme nicht zu weit hinaus. Du musst die gleiche Strecke wieder zurückschwimmen und es gibt keine Rastmöglichkeiten im Wasser! Schwimme größere Distanzen im Freigewässer möglichst immer in Begleitung!
- 
- Meide Schiff- und Bootsverkehrsstrecken (Ruderschläge, Schraubensog).
- 
- Schwimmen in verunreinigten Gewässern (Industriegewässer, Stadtabwässer, Schutt, Abfall) birgt eine hohe Infektionsgefahr!
- 
- Achte auf sichere Entfernung zu Stauanlagen, Wehren, Wasserfällen und Stromschnellen (jeder Sog ist gefährlich!). Wirst du in einen Wirbel gezogen, bewahre Ruhe und kämpfe nicht gegen den Sog. Der Gegensog treibt Dich wieder nach oben!
- 
- Bei Krämpfen in Armen oder Beinen gehe sofort in die Rückenschwimmlage und versuche, den Krampf durch Anziehen oder kraftvolles Bewegen zu lösen. Bewahre vor allem Ruhe und versuche, andere Personen auf deine Lage aufmerksam zu machen!
- 
- Gerätst du in so genannte „Eiskalt-Strömungen“, erschrick nicht, hole tief Luft und schwimme schnell durch. Das Wasser ist an der Oberfläche noch immer am wärmsten.
- 
- Auch wenn du gerne tauchst: am besten nur unter Kontrolle (Tauchpartner) und wenn möglich mit Tauchsicherung (Boje, Leine usw.)

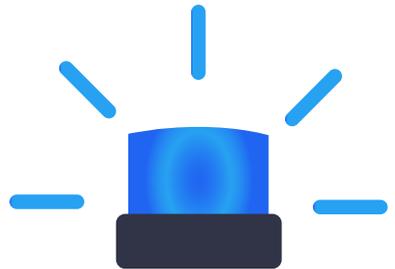
# RICHTIG HELFEN

Wenn ich mich selbst retten kann oder muss:

- 🔹 Übersicht und Ruhe bewahren
- 🔹 Hindernissen und Walzen ausweichen
- 🔹 bei starker Verblockung - passive Schwimmhaltung (Rücklage, Füße voran)
- 🔹 Gleithang oder Kehrwasser für Ausstieg suchen
- 🔹 nicht zu früh aufstehen - erst bei sicherem Stand

Wenn jemand gerettet werden muss:

- 🔹 **NOTRUF NÖ 144**
- 🔹 Ast, Stange, Ähnliches **reichen**
- 🔹 Seil, Schwimmkörper oder ähnliches **zuwerfen**
- 🔹 Niemals ohne Schwimmhilfe zu einer ertrinkenden Person schwimmen!



# SCHWIMMEN LERNEN

Immer weniger Kinder in Österreich können richtig schwimmen. Und das, obwohl es den Kleinen richtig Spaß macht. Von einem guten Schwimmkurs profitiert man das gesamte Leben! Besonders gefährdet sind Kinder bis ins Grundschulalter hinein.

Ein Schwimmkurs ist übrigens ab etwa fünf Jahren möglich. Aber auch für kleine Kinder gibt es diverse Angebote (zum Beispiel Babyschwimmen), um mit dem Element Wasser vertraut zu werden. Ein Schwimmkurs fördert zudem Geschicklichkeit und Ausdauer und hilft dabei, angstfrei auch in tiefem Wasser zu schwimmen. Dabei lernen die Kinder auch die wichtigen Verhaltens- und Ba-derregeln.



## **Achtung: Aufsicht trotz Schwimmkenntnissen**



Ein absolvierter Schwimmkurs entbindet nicht von der Aufsichtspflicht. Bis Ihr Kind richtig sicher im und unter Wasser ist, braucht es seine Zeit!

Auch mit Schwimmhilfen wie Schwimm-Flügerl, Schwimm-Reifen oder Schwimmkissen dürfen Kinder niemals aus den Augen gelassen werden. Diese stellen keine Sicherheit dar! Durch Spielsachen wie Reifen, aufblasbare Wassertiere oder Luftmatratzen können Kinder auf offenen Gewässern auch leicht abgetrieben werden. Hochwertige Schwimmkurse für Kinder und Jugendliche gibt es unter anderem bei der Österreichischen Wasserrettung.



# RETTEN LERNEN

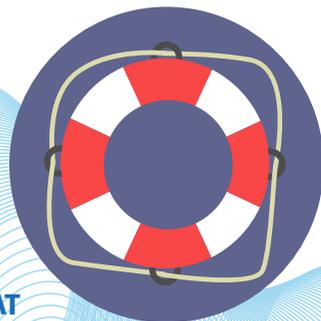
Für alle, die das „Wasser-Retten“ lernen wollen, bietet die Österreichische Wasserrettung Landesverband NÖ ein vielfältiges Ausbildungsangebot - schon von Klein an.

So gibt es für Kinder die Möglichkeit, in alle Fachbereiche der Wasserrettung hineinzuschnuppern. Vom Schwimmen über das Hantieren mit Rettungsgeräten für die Rettung in stehenden und fließenden Gewässern, die Vorstufe zum Tauchen mit Schnorchel-Übungen bis hin zur Nautik können hier viele wertvolle Erfahrungen gesammelt werden.

Auch die offiziellen Abzeichen: Frühschwimmer, Freischwimmer, Fahrtenschwimmer und Allroundschwimmer, sowie den Juniorretter und die Rettungsabzeichen wie den Helfer werden im Rahmen von Kinder- und Jugendtrainings angeboten.

Was lernt man also als Kind oder Jugendliche(r) bei Kursen der Österreichischen Wasserrettung?

-  **Schwimmen**
-  **Umgang mit Rettungsgeräten**
-  **Erste Hilfe**
-  **Teamarbeit**
-  **Nautik**

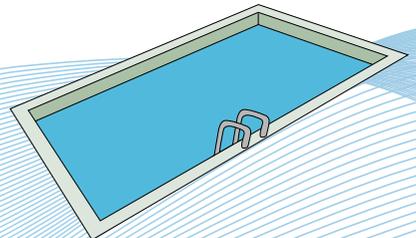


Weitere Infos unter: [WWW.WASSER-RETTUNG.AT](http://WWW.WASSER-RETTUNG.AT)

# RICHTIG ABSICHERN

Besser **vorsorgen** als nach**sorgen**. Damit es erst gar nicht zu Unfällen kommt, hier die wichtigsten Absicherungsmaßnahmen rund um Pool, Teich oder Biotop.

- 🔹 Pools und Teiche vor unbefugtem Betreten sichern.
- 🔹 Stabile Zäune aus Metall oder Holz montieren, die sich nicht überklettern lassen
- 🔹 Regentonnen kindersicher verschließen
- 🔹 Wasser aus Planschbecken und anderen Behältern gleich nach Gebrauch entleeren – auch geringe Wassertiefen können schon lebensgefährlich sein
- 🔹 Pools abdecken – auf eine feste und ev. begehbare Poolabdeckung achten. Auf keinen Fall normale Planen verwenden!
- 🔹 Keine Spielsachen oder Wasserspielzeuge im Wasser liegen lassen, sie animieren kleine Kinder, danach zu angeln
- 🔹 Stolperfallen am Beckenrand vermeiden
- 🔹 Pool-Alarm aktivieren (Bewegungsmelder) - er informiert, wenn jemand ins Wasser fällt
- 🔹 Ausstiegshilfen für Tiere montieren





# Notrufnummern

122



... die Feuerwehr eilt herbei!

133



... schon kommt die Polizei!

144



... die Rettung ist gleich hier!



Niederösterreichischer Zivilschutzverband  
Langenlebarnnerstraße 106, 3430 Tulln

Tel.: (+43)2272/61820

Fax.: (+43)2272/61820-13

E-Mail: [noezsv@noezsv.at](mailto:noezsv@noezsv.at)

[WWW.NOEZSV.AT](http://WWW.NOEZSV.AT)