



ZIVILSCHUTZ
Österreich

www.zivilschutzverband.at

SICHERES BADEN!

Sicher durch den Sommer

Die Österreichische Wasserrettung und
der Österreichische Zivilschutzverband
informieren!



Meer, Seen und Bäder laden wieder ein, sich in der freien Natur und im Wasser zu erholen: Aber Vorsicht ist geboten! Durch Selbstüberschätzung, leichtsinniges Handeln oder Unachtsamkeit gibt es jedes Jahr sehr viele Badeunfälle.

Der Österreichische Zivilschutzverband empfiehlt neben dem Einhalten der Baderegeln, auch auf seine Gesundheit zu achten. So ist es wichtig, sich vor großer Hitze zu schützen:

Bei großer Hitze gilt es viel zu trinken. Es geht darum den Körper vor dem Austrocknen zu bewahren! **ACHTUNG!** Eiskalte Getränke können Bauchschmerzen verursachen. Außerdem reagiert der Körper auf den Kältereiz damit, dass er sich erwärmt.

Der Körper mag es weder zu heiß noch zu kalt, sondern gemäßigt. Vermeiden Sie daher an heißen Tagen Alkohol und fettes Essen. Trinken Sie am besten nur Wasser bzw. ungesüßte Tees und essen Sie viel Obst und Gemüse.

Was auf keinem Fall bei einem Besuch im Freibad fehlen sollte sind Sonnencreme, Kopfbedeckung und insektenabweisende Mittel.

Notrufnummern:

Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Euronotruf	112



TIPPS Kinder und Kleinkinder:

- NIE alleine und unbeaufsichtigt schwimmen lassen! Kinder die nicht schwimmen können dürfen nicht ohne Schwimmflügel in das Wasser!
- Kinder vor der Sonne durch entsprechende Sonnenschutzprodukte, Sonnenhut, Kleidung und Sonnenbrille schützen.
- Kinder stündlich zum Trinken animieren.

Von der Österr. Wasserrettung empfohlene Baderegeln für die Sicherheit im Wasser



1 Nie mit trockenem oder verschwitztem Körper ins Wasser springen (Hitze – Kälteschock) – zuerst langsames Abkühlen von Beinen, Armen, Oberkörper!



9 Verunreinigte Gewässer meiden (Infektionsgefahr)!



2 Nie mit vollem Magen ins Wasser gehen (Überlastung des Herzens)!



10 Nie andere ins Wasser stoßen (Schockgefahr)!



3 Bei Gewitter (Blitzschlag), beginnender Dunkelheit (orientierungslos) und hohem Wellengang (Soggefahr) aus dem Wasser gehen!



11 Schiffs- und Bootsverkehrsstrecken meiden (Schraubensog, Ruderschläge)!



12 Sicherheitsabstand von Wasserfällen, Stauanlagen und Stromschnellen einhalten (Soggefahr)!



4 Nie in unbekannte Gewässer springen (Pfosten, große Steine, Wasserpflanzen)!



13 Strudel oder Wasserwirbel bergen Todesgefahr (keine Panik oder Befreiungsversuche, ruhig mitgehen lassen – Gegenzug treibt wieder nach oben)!



5 Nie in überfüllte Becken springen (Verletzungsgefahr anderer Badegäste)!



14 Bei Krampf in Armen oder Beinen sofort in Rückenschwimmlage gehen (Ruhe bewahren, Krampflösung durch Anziehen der Glieder oder kraftvolle Bewegungen)!



6 Nie andere ins Wasser tauchen oder unterschwimmen (Schockgefahr, aus Spaß wird Angst und Tod)!



15 In „Eiskalt-Strömung“ tief Atem holen und schnell durchschwimmen!



7 Nie schwimmen oder baden bei Wassertemperaturen unter 16 Grad oder wenn man friert (Unterkühlung)!



16 Nie alleine Tauchen (nur unter Kontrolle und mit Tauchsicherung – Leine oder Boje)!



8 Nie zu weit hinausschwimmen (an den Rückweg denken)!





ZIVILSCHUTZ

Impressum

Herausgeber, Verleger, Redaktion und Gestaltung:
Österreichischer Zivilschutzverband, Spiegelgasse 6/13, 1010 Wien
Mail: office@zivilschutzverband.at, Tel. 01/5339323

ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN DER LANDESVERBÄNDE:



Burgenländischer Zivilschutzverband

Hartlsteig 2, 7000 Eisenstadt
Tel. 02682/63 62 0
Mail: office@bzsv.at
Web: www.bzsv.at

Kärntner Zivilschutzverband

Haus der Sicherheit
Rosenegger Straße 20, 9020 Klagenfurt
Tel. 050/536 570 80
Fax: 050/536 570 81
Mail: zivilschutzverband@ktn.gv.at
Web: www.siz.cc/kaernten

Niederösterreichischer Zivilschutzverband

Langenlebarner Straße 106, 3430 Tulln
Tel. 02272/61 820
Fax: 02272/61 820 13
Mail: noezsv@noezsv.at
Web: www.noezsv.at

Oberösterreichischer Zivilschutzverband

Petzoldstraße 41, 4020 Linz
Tel. 0732/65 24 36
Mail: office@zivilschutz-ooe.at
Web: www.zivilschutz-ooe.at

Salzburger Zivilschutzverband

Karolingerstraße 32, 5020 Salzburg
Tel. 0662/83 999
Fax: 0662/83 999 20
Mail: office@szsv.at
Web: www.szsv.at

Steirischer Zivilschutzverband

Florianistraße 24, 8403 Lebring
Tel. 03182/7000 733
Fax: 03182/7000 730
Mail: zivilschutz.office@stzsv.at
Web: www.zivilschutz.steiermark.at

Tiroler Zivilschutzverband

Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck
Tel. 0512/508 2262
Fax: 0512/508 2265
Mail: katschutz@tirol.gv.at
Web: www.siz.cc/tirol

Vorarlberger Zivilschutzverband

Landhaus, Römerstraße 15, 6900 Bregenz
Tel. 05574/511 211 60
Fax: 05574/511 211 65
Mail: zivilschutz@vorarlberg.at
Web: www.siz.cc/vorarlberg

Die Helfer Wiens

Selbstschutz - Zivilschutz
Hermannngasse 24, 1070 Wien
Tel. 01/522 33 44
Fax: 01/522 33 44 5
Mail: office@diehelferwiens.at
Web: www.diehelferwiens.at

www.zivilschutzverband.at