

Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e. V.

Tipps für einen ungetrübten Badespass von Jung und Alt

Dank der in den sechziger und siebziger Jahren deutlich gestiegenen Zahl von Hallenbädern und Lehrschwimmbecken ist das Schwimmen in unserem Land für viele Bürger längst ein Ganzjahressport. Gleichwohl zeigt die Kurve der Schwimmer in den Sommermonaten gemessen an der übrigen Jahreszeit steil nach oben. Das Schwimmen im Freien, an dafür geeigneten Flüssen und Seen, am Meer oder im Freibad hat eben für Menschen jeden Alters seinen besonderen Reiz. Dies gilt besonders für die Ferien- und Urlaubszeit. Damit diese „schönste Zeit des Jahres“ kein böses Erwachen bringt, sondern eine Zeit ungetrübter Freude und Entspannung wird, sollten die Freunde des Schwimmens unbedingt elementare Verhaltensregeln beachten. Hierzu gibt der SV NRW aufgrund seiner langjährigen, auch auf medizinische Kenntnisse gestützten Erfahrungen, die folgenden 12 Hinweise:

- ***Es sollte möglichst nur an Badestellen geschwommen werden, die bewacht sind. Aufgestellte Warnhinweise bitte beachten.***

- ***Die eigene Gesundheit und damit Leistungsfähigkeit sollte kritisch eingeschätzt werden. Wer unter einem Infekt (z. B. Durchfall) leidet oder sich nicht wohl fühlt, gehört nicht ins Wasser.***

- ***Herz-Kreislauf-Patienten sollten ihre Schwimmabsichten mit ihrem Arzt besprechen. Er wird ihnen sagen, wie lange das Schwimmen für sie gut ist, und ob das Tauchen für sie Gefahren bringen kann.***

- ***Jeder Badegast sollte seinen Körper auf das nasse Element vorbereiten, indem er sich ausreichend abkühlt, insbesondere kühl duscht, wo dies möglich ist.***

- **Wer von der Sonne oder von körperlicher Bewegung aufgeheizt ist, sollte sich vor dem Sprung ins kühle Nass besonders sorgfältig abkühlen, da sonst ein Herz-Kreislauf-Kollaps auftreten kann.**
- **Nicht empfehlenswert ist es, sogleich nach Einnahme einer Mahlzeit ins kühle Nass zu springen. Für das körperliche Wohlempfinden besser ist eine Wartezeit von etwa 30 Min.**
- **Wenn keine Bewachung gewährleistet ist, sollte möglichst nicht alleine geschwommen werden.**
- **Kleine Kinder sollten nur unter der Aufsicht ihrer Eltern oder sonstiger Aufsichtspersonen am Wasser spielen oder ins Wasser gehen.**
- **Vor allem bei Kindern und Jugendlichen sind Luftmatratzen, Bälle und Gummitiere als Spielzeug im Wasser sehr beliebt. Sie können leicht abgetrieben werden und dann zur Gefahr werden. Dasselbe gilt für Schlauchboote.**
- **Das Bad in einem unbekanntem Gewässer birgt besondere Gefahren in sich. Bei Untiefen und starken Strömungen kann Lebensgefahr drohen. Vor allem Kopfsprünge im Ufer- und Flachwasserbereich können gefährlich sein.**
- **Ärzte warnen davor, sich bei Wassertemperaturen unter 18 Grad länger im Wasser aufzuhalten. Schon nach 10 Min. kühlt der Körper auf unter 36 Grad ab, und die normale Funktion der Organe wird gestört. Ratsam ist eine längere Pause zum Aufwärmen. Das gilt auch für den, der zittert oder blaue Lippen hat.**
- **Kontaktlinsenträger sollten ihre Sehhilfen beim Baden herausnehmen. Wasserkeime können leicht zu Entzündungen der Bindehaut oder Hornhaut führen. Wasserdichte Schwimmbrillen sind eine hilfreiche Alternative.**

verantwortlich: Adolf Hillebrand

Schwimmverband NRW, Postfach 101454, 47014 Duisburg, Tel 0203/7381-632
Fax 0203/7381-631, www.swimpool.de, e-mail: info@swimpool.de