

DIE BADEREGELN

Die Baderegeln sind wichtige Grundsätze, die im und am Wasser beachtet werden sollten, um sich selbst und andere nicht in Gefahr zu bringen. Besonders Kindern sollten sie vertraut gemacht werden.

- Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.
- Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.
- Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.
- Gehe nicht allein ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.
- Gehe niemals mit vollem oder leerem Magen ins Wasser.
- Springe nur ins Wasser, wenn du weißt, dass es tief genug und frei ist.
- Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
- Luftmatratze oder Gummitiere bieten keine Sicherheit.
- Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
- Tauche andere nicht unter.
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich.

ZNS – HANNELORE KOHL STIFTUNG

Jährlich erleiden 270.000 Menschen bei einem Unfall eine Schädelhirnverletzung, knapp die Hälfte von ihnen ist jünger als 25 Jahre. Ihr Leben ändert sich schlagartig: Viele können nach dem Unfall nicht mehr sprechen, gehen oder fühlen. Seit der Gründung 1983 durch Hannelore Kohl helfen wir Unfallopfern schnell, unbürokratisch und nachhaltig durch:

- **Prävention**, um die Anzahl von Unfällen und die Schwere der Verletzungen zu senken
- **Beratung**, damit sie und ihre Familie die Not besser bewältigen können, beispielsweise bei der Suche nach passenden Therapien oder der Klärung finanzieller Ansprüche
- **Begleitung**, damit Unfallopfer und Angehörige einen Weg finden, das Erlebte zu verarbeiten
- **Finanzhilfen**, etwa als Zuschuss für den Kauf eines Computers, damit Unfallopfer ihre Therapie zuhause fortsetzen können
- **Förderung** der Medizin durch die Finanzierung wichtiger Forschungsprojekte oder medizinischer Geräte für Krankenhäuser

Unsere Hilfe – wie dieser Ratgeber – ist kostenfrei und wird ausschließlich durch Spenden ermöglicht. **Bitte spenden auch Sie. Danke!**

Spendenkonto bei der Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE31 3705 0198 0030 0038 00
BIC: COLSDE33

ZNS – Hannelore Kohl Stiftung

Rochusstraße 24 · 53123 Bonn
Tel.: 0228 978450 · Fax: 0228 9784555
info@hannelore-kohl-stiftung.de
www.hannelore-kohl-stiftung.de



Ratgeber für mehr Sicherheit im und am Wasser

**BADEN, SCHWIMMEN,
PLANTSCHEN – ABER SICHER!**







Zentrales
Nerven
System
Hannelore
Kohl Stiftung

SOMMERZEIT IST BADEZEIT

Sommer, Sonne, Hitze – gerade bei heißen Temperaturen verschafft der Sprung ins kühle Nass die richtige Erfrischung. Wasser übt auf Kinder immer und überall eine besondere Anziehungskraft aus. Egal, ob es sich um eine kleine Pfütze oder das weite Meer handelt. Der frühe Umgang mit Wasser nimmt Kindern die Scheu und lässt sie später zu sicheren Schwimmern werden.

Aber Wasser birgt auch Gefahren – besonders für Kinder. Das Ertrinken im Kindesalter steht auf dem traurigen zweiten Platz der Todesursachen gleich nach den Verkehrsunfällen. Hinzu kommen noch ungezählte Beinahe-Ertrinkungsunfälle. Durch eine Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff kann es zu Schäden des Zentralen Nervensystems kommen. Viele Ertrinkungsopfer erleiden lang anhaltende Schäden oder gar andauernde Behinderungen und sind Zeit ihres Lebens auf fremde Hilfe angewiesen. Sie können sich nicht mehr bewegen, das Sprechen, Schlucken oder sogar das Atmen fällt ihnen schwer.

Unfälle im Wasser lassen sich vermeiden:

-  Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder frühzeitig schwimmen lernen.
-  Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt am oder im Wasser.
-  Sichern Sie Teich, Swimming-Pool und Regentonne.
-  Beachten Sie die Baderegeln!

MIT SICHERHEIT MEHR SPASS IM WASSER

Vom ersten Bad zum Freischwimmer

Bringen Sie Ihren Kindern frühzeitig das Schwimmen bei. Schon Säuglinge können in ersten Wassergewöhnungskursen die Atemschlussreflexe trainieren. Für kleine und größere Kinder bieten DLRG und Vereine Schwimmkurse an. Je früher und besser Kinder schwimmen können, umso geringer ist die Gefahr des Ertrinkens.

Seien Sie wachsam!

Kinder ertrinken meist in der Nähe des Elternhauses. Im Teich, im nahen Bach oder sogar in der Badewanne. Ursachen sind oftmals mangelnde Aufsicht der Eltern oder falsch eingeschätzte Gefahren. Kleinkinder können selbst in flachen Pfützen verunglücken, wenn sie mit dem Gesicht unter Wasser geraten. Zudem ertrinken Kinder leise: Sie schreien und rufen nicht, sondern sinken aufgrund ihres spezifischen Gewichts einfach nach unten. **Lassen Sie Kinder am oder im Wasser deshalb nie unbeaufsichtigt!**



Wasser in Haus und Garten

Achten Sie darauf, dass Gartenteich oder Swimming-Pool gut gesichert sind. Sollten Gewässer oder ein Pool in der näheren Umgebung locken, sorgen Sie dafür, dass das Kind nicht unbemerkt hingelangen kann. Auch die heimische Regentonne oder andere Wasserbehälter sollten durch verschließbare Deckel oder Gitter geschützt werden.

Eine sichere Hilfe!

Gerade auf Booten, an Stegen oder steil abfallenden Ufern sollten Kinder immer eine Schwimmweste tragen. Schwimmflügel müssen aus zwei getrennten Luftkammern bestehen und fest an den Oberarmen sitzen, so dass der Kopf nicht unter Wasser geraten kann. Luftmatratzen, aufblasbare Bälle oder Wassertiere bieten hingegen keine Hilfe. Sie sind sogar gefährlich, da sie in tiefere Gewässer abtreiben können.

Achten Sie stets auf ausreichenden Sonnenschutz. Gerade im Sommer kann ein so genannter Sonnenstich Ursache für einen Ertrinkungsunfall sein.

Übung macht den Meister

Ein Schwimmkurs vermittelt nur die Grundtechniken – Vertrauen und Sicherheit bedarf jedoch weiterer Übung und Unterstützung. Ein Ausflug mit der ganzen Familie und Freunden in ein Schwimmbad ist eine gute Gelegenheit, das Schwimmen zu üben. So lernen Kinder, sich sicher im Wasser zu bewegen und ihre Kräfte und Fähigkeiten einzuschätzen. Dabei gelten die gleichen Regeln wie im Schwimmkurs: viel loben, genau beobachten und wenn nötig, Hilfestellung geben.