

Beitrag

Pack die Badehose ein...

Sicher durch die Badesaison 2021

Anmoderationsvorschlag:

Auch wenn uns die Corona-Pandemie immer noch begleitet, dieses Jahr werden viele Menschen an den heißen Tagen wieder die Erfrischung im kühlen Nass suchen. Egal ob am Nord- und Ostseestrand oder im See um die Ecke. Welche Baderegeln besonders wichtig sind und wie wir sicher durch die Badesaison 2021 kommen, dazu Mike Wirth.

Sprecher: Es ist wieder so weit, die Schwimmbäder öffnen und auch die Badestrände an den Seen und Küsten werden bald wieder gut gefüllt sein, sobald es das Wetter zulässt. Höchste Zeit also, uns wieder die wichtigsten Baderegeln ins Gedächtnis zu rufen. Achim Wiese von der DLRG:

O-Ton 1: *„Bevor ich ins Wasser gehe, muss ich mich ein wenig abkühlen, dann auf jeden Fall nicht zu weit rausschwimmen, man muss nicht unbedingt über den See schwimmen, sondern man kann schön am Ufer längs schwimmen, wenn man längere Strecken schwimmen möchte.“*

Sprecher: Und natürlich ganz wichtig, bei einem aufkommenden Gewitter heißt es schnell raus aus dem Wasser. Aber es gibt noch mehr zu beachten:

O-Ton 2: *„Auf jeden Fall ganz gefährlich ist es in Flüssen baden und schwimmen zu gehen, denn ein Fluss ist in der Regel eine Schifffahrtsstraße und ich gehe mit meinen Kindern auch nicht auf der Autobahn spielen. Bei Binnengewässern muss man aufpassen, die haben verschiedene Temperaturschichten und die können wirklich etliche Grade unterschiedlich sein, das kann zu Krämpfen führen oder auch zu Herzinfarkt und damit auch zur Bewusstlosigkeit.“*

Sprecher: Und wenn wir sehen, dass jemand am Ertrinken ist, als erstes immer die 112 wählen...

O-Ton 3: *„... und dann muss ich mir die Frage beantworten: Kann ich wirklich diesen Menschen retten, traue ich mir das zu? Wenn nein, dann suche ich nach anderen Menschen, die helfen können, beziehungsweise versuche diesem Menschen, der dort in Gefahr ist, Gegenstände zuzuwerfen.“*

Sprecher: Das kann zum Beispiel ein großer Stock oder auch ein Rettungsring sein. Und vor allem: Niemals in Panik geraten!

Abmoderationsvorschlag:

Besonders an unbewachten Gewässern wie Seen ist beim Baden besondere Vorsicht geboten. Mehr Infos zu den Baderegeln gibt's auch unter dlrg.de.

Interview

Pack die Badehose ein...

Sicher durch die Badesaison 2021

Anmoderationsvorschlag:

Auch wenn uns die Corona-Pandemie immer noch begleitet, dieses Jahr werden viele Menschen an den heißen Tagen wieder die Erfrischung im kühlen Nass suchen. Egal ob am Nord- und Ostseestrand oder im See um die Ecke. Welche Baderegeln besonders wichtig sind und wie wir sicher durch die Badesaison 2021 kommen, darüber sprechen wir jetzt mit Achim Wiese von der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft, kurz DLRG – hallo!

O-Ton 1: „Hallo!“

Beeinflusst die Corona-Pandemie denn unser Badeverhalten?

O-Ton 2: „Das Badeverhalten wird tatsächlich durch die Corona-Pandemie beeinflusst in der Gestalt, dass viele Menschen einfach dort baden gehen, wo nämlich keine Aufsicht ist und da raten wir dringendst von ab. Im vergangenen Jahr hat sich gezeigt, dass die Zahl der Badetoten zwar insgesamt gesunken ist, aber gerade im Monat August gab es einen Höchststand bei den Monatszahlen und das lag eben teilweise tatsächlich daran, dass Menschen dort baden und schwimmen gingen, wo eben keine Aufsicht war und für die entsprechende Sicherheit sorgte. Hinzu kommen die Bäderschließungen, so konnten also keine Schwimmausbildungen stattfinden und das ist natürlich gerade für unsere Kinder besonders gefährlich!“ **00:41**

Können Sie uns kurz die wichtigsten Baderegeln zusammenfassen?

O-Ton 3: „Die wichtigste Baderegel ist, ganz klar, bevor ich ins Wasser gehe, muss ich mich ein wenig abkühlen, denn man muss sich vorstellen, der Körper, die Gefäße sind aufgeheizt und aufgewärmt und wenn ich dann einfach so ins Wasser gehe, dann ziehen die sich zusammen und das kann ganz klar zu einem Kreislauf-Kollaps, Herzschlag oder auch Herzinfarkt führen. Dann auf jeden Fall nicht zu weit rausschwimmen, man muss nicht unbedingt über den See schwimmen, sondern man kann schön am Ufer längs schwimmen, wenn man längere Strecken schwimmen möchte. Und dann aufpassen auf unsere Kinder und als Nichtschwimmer immer nur so baden, dass ich noch Grund unter den Füßen habe und eben auch stehen kann. Und ganz wichtig: bei Gewitter sofort raus aus dem Wasser!“ **00:42**

Gibt es da auch Mythen? Als Kinder haben wir ja alle immer gehört, nicht mit vollem Magen ins Wasser zu gehen, ist da etwas dran?

O-Ton 4: „Nicht mit vollem Magen ins Wasser gehen, ja, da ist tatsächlich etwas dran und zwar Folgendes: Wenn man zu viel fettiges Essen zu sich genommen hat, dann wird man schnell müde und schlapp, gerade im Wasser. Denn während unser Körper sich mit dem Verdauen beschäftigt und eben ganz viel Energie dafür auch verbraucht, benötigen wir natürlich auch Kraft und Energie für Schwimmen. Und so kann das unter Umständen zu einem Kreislaufkollaps kommen, weil der Körper jetzt nicht weiß, wohin mit der Energie oder wer bekommt sie denn nun, also die Verdauung oder die Energie fürs Schwimmen? Wer allerdings etwas Leichtes zu sich nimmt, also ein bisschen Obst oder so weiter, der kann unbesorgt auch ins Wasser gehen.“ **00:37**

Was ist denn der häufigste Grund für Badeunfälle?

O-Ton 5: „Der häufigste Grund für Badeunfälle ist tatsächlich weiterhin Selbstüberschätzung und auch die Unterschätzung der Gefahren, die dort im See beispielsweise oder auch in der See auf uns lauern können. Auf jeden Fall ganz gefährlich ist es in Flüssen baden und schwimmen zu gehen, denn ein Fluss ist in der Regel eine Schifffahrtsstraße und ich gehe mit meinen Kindern auch nicht auf der Autobahn spielen. Bei Binnengewässern muss man aufpassen, gerade bei Kiesteichen oder Baggerseen, die haben verschiedene Temperaturschichten, die sogenannten Sprungschichten und die können wirklich etliche Grade unterschiedlich sein, das kann zu Krämpfen führen oder auch zu Herzinfarkt und damit auch zur Bewusstlosigkeit.“ **00:41**

Woher weiß ich, dass ein Gewässer sicher zum Baden ist?

O-Ton 6: „Ob ein Gewässer sicher zum Baden ist, das kann ich natürlich so durch einfach nur Gucken nicht entscheiden, sondern da muss ich mich vorher schon mal erkundigen, gibt es dort bestimmte Strömungen oder ob es dort Pflanzen gibt, in die ich mich verfangen könnte und somit praktisch auch nicht weiter schwimmen kann. Besonders in Baggerseen, die muss man sich so vorstellen, es ist relativ seicht zu Beginn und dann geht es plötzlich schlagartig in die Tiefe und wer dann nicht sicher schwimmen kann, der gibt sich natürlich einer großen Gefahr hin. Generell gilt natürlich weiterhin und das ist auch der ganz große Appell: Unbewachte Gewässer sind immer gefährlich, also bitte bitte nur dort baden und schwimmen gehen, wo Rettungsschwimmer der DLRG vor Ort sind und auf Sie achten.“

00:39

Wie verhalte ich mich, wenn ich sehe, dass jemand zu ertrinken droht?

O-Ton 7: „Wenn ich sehe, dass jemand droht zu ertrinken, dann auf jeden Fall erst mal die 112 wählen und dann muss ich mir die Frage beantworten: Kann ich wirklich diesen Menschen retten, traue ich mir das zu? Wenn ich diese Frage mit ja beantworte, okay, dann gehe ich ins Wasser, wenn nein, dann suche ich nach anderen Menschen, die helfen können, beziehungsweise versuche diesem Menschen, der dort in Gefahr ist, Gegenstände zuzuwerfen. Rettungsring oder auch einen großen Stock, mit dem ich ihn dann ziehen kann, also alles Mittel, mit denen ich dann durchaus auch eine Rettung vornehmen kann, allerdings gilt für alle, niemals in Panik geraten und wie gesagt, möglichst andere Menschen hinzu holen, damit die möglicherweise helfen können.“

00:43

Achim Wiese von der DLRG – vielen Dank!

O-Ton 8: „Vielen Dank, Tschüss!“

Abmoderationsvorschlag:

Besonders an unbewachten Gewässern wie Seen ist beim Baden besondere Vorsicht geboten. Mehr Infos zu den Baderegeln gibt's auch unter dlrg.de.