

DLRG Bezirk Vorderpfalz e.V.

Beim Baden kühlen Kopf bewahren



Die DLRG rät allen Wasserratten und Wassersportlern bei hohen Temperaturen kühlen Kopf zu bewahren. Nach einem Sonnenbad heißt die Devise: erst abkühlen und dann langsam ins Wasser gehen. Die Temperaturen der Baggerseen liegen zurzeit bei nur 15 bis 18 Grad. Dennoch ist bei heißem Wetter dieser Temperaturunterschied groß. Auf keinen Fall mit einem sportlichen Kopfsprung in ein unbekanntes Gewässer springen, das kann lebensgefährlich sein.

„Unsere Baggerseen sind in der Regel sehr tief, und nur die oberen Schichten sind erwärmt. Tiefer liegende Wasserschichten sind deutlich kühler. Die Folge: Der Schwimmer kühlt aus, verliert Energie, die Leistung sinkt, Krämpfe drohen.“, so Kerstin Schassner, stellvertretende Medienreferentin des DLRG Bezirkes. „Daher lautet die Regel: Wer zu frieren beginnt, der sollte sofort das Wasser verlassen.“

Menschen jenseits der 50 sind besonders häufig vom Ertrinken bedroht. Ein vorgeschädigtes Herz-Kreislauf-System kann in Verbindung mit einer Überanstrengung beim Schwimmen zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Daher Überanstrengungen vermeiden und nicht alleine weit hinausschwimmen. Ein langes Sonnenbad belastet den Kreislauf zusätzlich. Untrainierten älteren Menschen empfiehlt die DLRG vorsorglich einen Gesundheitscheck.

Eltern sollten Kleinkindern im Strandbad, am Meer, am Badesee oder zu Hause im Planschbecken absolut IMMER im Auge behalten. Ebenfalls sind die Kleinen unbedingt vor der Sonne zu schützen und sollten sich stets im Schatten aufhalten. Sonnenschirm und Mütze sowie leichte Bekleidung mit Schutz der Arme und Beine gegen Sonnenbrand sind beim Strandbesuch für die Kleinsten selbstverständlich.

Die Lebensretter aus der Vorderpfalz empfehlen den Sonnenhungrigen, nur an bewachten Badestellen oder in Schwimmbädern die heißen Tage zu verbringen. Wer zu viel Sonne tankt, riskiert einen Sonnenstich oder Hitzschlag. Die Rettungsschwimmer raten allen Badegästen, sich nicht lange ungeschützt der Sonne auszusetzen, sich nicht zu überanstrengen sowie regelmäßig und in ausreichenden Mengen nichtalkoholische Getränke zu sich zu nehmen. Alkohol ist ein absolutes Tabu beim Baden und äußerst lebensgefährlich.

Beim Auftreten von Unwohlsein, Übelkeit, Schwindelgefühl, erhöhter und/oder niedriger Körpertemperatur soll sich unverzüglich an die Rettungsschwimmer in der DLRG-Wachstation gewendet werden. Die öffentlichen Badestrände in der Region der Vorderpfalz sind an den Wochenenden und Feiertagen ab ca. 10.00 bis 18.00 Uhr von ehrenamtlichen Rettungsschwimmern bewacht. Die Sicherheitshinweise können bei allen Wachstationen, bei jeder der 18 Ortsgruppen in der Region abgeholt oder unter www.dlrg.rund-um-die-sicherheit/baderegeln.html abgerufen werden.