



**ZIVILSCHUTZ**  
Österreich

[www.zivilschutzverband.at](http://www.zivilschutzverband.at)

# SICHERES BADEN!



**Sicher durch den Sommer**

Weitere Informationen, Broschüren und Produkte  
finden Sie unter [www.zivilschutzverband.at](http://www.zivilschutzverband.at)

*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 gibt Ihnen hier die wichtigsten Sicherheitstipps:**

• **SCHUTZ GEGEN HITZE**

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.



**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.

## Sicherheitstipps für sicheres Baden:

- **GESUNDHEIT**

Gesundheit ist wichtig. Wenn Sie schwimmen gehen, **MÜSSEN** Sie gesund sein!

- **HINWEISSCHILDER**

Beachten Sie die Hinweisschilder. Darauf erkennt man, was erlaubt und verboten ist.

- **ESSEN**

Gehen Sie niemals mit vollem Magen schwimmen!

- **ABKÜHLEN**

Gehen Sie erst schwimmen, wenn Sie sich geduscht und abgekühlt haben und an die Temperatur des Wasser gewöhnt haben. Ein Sprung ins Wasser kann einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen.

- **SONNE**

Immer eincremen, auch im Wasser. Besonders das Gesicht, denn im Wasser bekommt man schneller einen Sonnenbrand. Wenn es heiß ist, dürfen Sie **NICHT** ins kalte Wasser springen.

- **ÜBERMUT**

tut selten gut! Lassen Sie sich nicht von anderen zu Leichtsinnigkeiten überreden.

- **SPRINGEN**

Sie dürfen nur dort springen, wo es auch erlaubt ist. Springen Sie nie in Gewässer, die Sie nicht kennen. Bringen Sie auch niemanden in Gefahr, wenn z.B. jemand unter dem Springturm schwimmt.

- **SPIELEN IM WASSER**

Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere können im Wasser ein gefährliches Spielzeug werden.

- **OHRENERKRANKUNGEN**

Wenn Sie Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung haben, dürfen Sie **NICHT** ins Wasser!

- **GEWITTER UND STURM**

Bei Gewitter und Sturm ist Baden lebensgefährlich! Verlassen Sie sofort das Wasser! Überschätzen Sie nicht Ihre Kraft und Ihr Können.

- **ALKOHOL**

Trinken Sie **KEINEN** Alkohol vor dem Baden!

- **MEER, SEE UND FLÜSSE**

Passen Sie auf Treibholz oder Glasscherben am Boden auf. Vorsicht in Flüssen vor Strömungen, die mitreißen können. Im Meer auf die Gezeiten aufpassen und hohe Wellen meiden. Baden Sie niemals dort wo viele Boote und Schiffe unterwegs sind.

### Notrufnummern:

Feuerwehr **122**

Polizei **133**

Rettung **144**

Euronotruf **112**



**ZIVILSCHUTZ**

## Impressum

Herausgeber, Verleger, Redaktion und Gestaltung:  
Österreichischer Zivilschutzverband, Spiegelgasse 6/13, 1010 Wien  
Mail: [office@zivilschutzverband.at](mailto: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](mailto:office@bzsv.at)  
Web: [www.bzsv.at](http://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](mailto:zivilschutzverband@ktn.gv.at)  
Web: [www.siz.cc/kaernten](http://www.siz.cc/kaernten)

#### **Niederösterreichischer Zivilschutzverband**

Langenlebarner Straße 106, 3430 Tulln  
Tel. 02272/61 820  
Fax: 02272/61 820 13  
Mail: [noezsv@noezsv.at](mailto:noezsv@noezsv.at)  
Web: [www.noezsv.at](http://www.noezsv.at)

#### **Oberösterreichischer Zivilschutzverband**

Petzoldstraße 41, 4020 Linz  
Tel. 0732/65 24 36  
Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
Web: [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)

#### **Salzburger Zivilschutzverband**

Karolingerstraße 32, 5020 Salzburg  
Tel. 0662/83 999  
Fax: 0662/83 999 20  
Mail: [office@szsv.at](mailto:office@szsv.at)  
Web: [www.szsv.at](http://www.szsv.at)

#### **Steirischer Zivilschutzverband**

Florianistraße 24, 8403 Lebring  
Tel. 03182/7000 733  
Fax: 03182/7000 730  
Mail: [zivilschutz.office@stzsv.at](mailto:zivilschutz.office@stzsv.at)  
Web: [www.zivilschutz.steiermark.at](http://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](mailto:katschutz@tirol.gv.at)  
Web: [www.siz.cc/tirol](http://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](mailto:zivilschutz@vorarlberg.at)  
Web: [www.siz.cc/vorarlberg](http://www.siz.cc/vorarlberg)

#### **Die Helfer Wiens**

Selbstschutz - Zivilschutz  
Hermannsgasse 24, 1070 Wien  
Tel. 01/522 33 44  
Fax: 01/522 33 44 5  
Mail: [office@diehelferwiens.at](mailto:office@diehelferwiens.at)  
Web: [www.diehelferwiens.at](http://www.diehelferwiens.at)

[www.zivilschutzverband.at](http://www.zivilschutzverband.at)