

## bfu-Sicherheitstipp «Wassersport»

### Tipps für sorglosen Spass im Nass



Sommerzeit bedeutet Spass. Baden, Schwimmen und Schlauchbootfahren gehören zu warmen Tagen wie eine erfrischende Glacé. Die Gefahren im und am Wasser werden aber oftmals unterschätzt. Jährlich ertrinken in der Schweiz gegen 50 Personen.

Leichtsinn, Übermut und Alkoholkonsum sowie Kälte und Wind können sich verhängnisvoll auswirken. Gerade in den Sommerferien ist erhöhte Vorsicht geboten.

Gut schwimmen können allein genügt nicht – im Wasser sollten auch Energiereserve und Gesundheit im grünen Bereich liegen. Schätzen Sie deshalb Ihre Fähigkeiten richtig ein, insbesondere beim Baden und Schwimmen in unbeaufsichtigten Gewässern, und benutzen Sie eine Auftriebshilfe (z. B. Schwimmboje, Neoprenanzug usw.).

#### Mit den 7 Tipps der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung schwimmen Sie obenauf.

- Überprüfen Sie, ob Sie **«wasserfit»** sind. Lernen Sie schwimmen und schicken Sie Ihre Kinder in Schwimmkurse, wo sie den Wasser-Sicherheits-Check WSC absolvieren und Wasserkompetenz erwerben können. Schauen Sie sich dazu das Video auf [wsc.bfu.ch](http://wsc.bfu.ch) an.
- Informieren Sie sich über das **Gewässer**, in dem Sie baden möchten. Bleiben Sie am Meer im freigegebenen Bereich zwischen den Flaggen, am besten an überwachten Stränden. Schwimmen Sie bei Zweifel an Ihrem Gesundheitszustand nur in einem überwachten Bad.
- Behalten Sie **Kinder am und im Wasser** immer im Auge, Kleine in Griffnähe (max. 3 Schritte entfernt) – auch wenn diese Schwimmhilfen tragen oder bereits schwimmen können.
- Beachten Sie die **6 Baderegeln der SLRG**.
- **Schnorcheln**: Die ungewohnte Umgebung erfordert erhöhte Aufmerksamkeit. Überschätzen Sie sich nicht, gehen Sie keine Risiken ein und beachten Sie die 6 Freitauchregeln der SLRG.
- **Tauchen**: Gerätetauchen sollten Sie nur, wenn Sie eine qualifizierte Ausbildung mit einem Test absolviert haben.
- Tragen Sie beim **Bootfahren** gut sitzende Rettungswesten und verzichten Sie auf Alkohol. Beim Bootfahren gelten die gleichen Alkoholgrenzwerte wie im Strassenverkehr. Beachten Sie die Flussregeln der SLRG.

Viele weitere Informationen zum sommerlichem Spass im Nass finden Sie auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

Wir wünschen Ihnen gute und sichere Erfrischung.