



ZIVILSCHUTZ
Österreich

www.zivilschutzverband.at

SICHERES BADEN!



Sicher durch den Sommer

Weitere Informationen, Broschüren und Produkte
finden Sie unter 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:

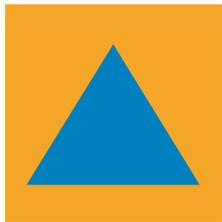
Feuerwehr **122**

Polizei **133**

Rettung **144**

Wasserrettung **130**

Euronotruf **112**



ZIVILSCHUTZ

Impressum

Herausgeber, Verleger, Redaktion und Gestaltung:
Österreichischer Zivilschutzverband, Spiegelgasse 6/13, 1010 Wien
Mail: 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
Web: 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
Web: www.siz.cc/kaernten

Niederösterreichischer Zivilschutzverband

Langenlebarner Straße 106, 3430 Tulln
Tel. 02272/61 820
Fax: 02272/61 820 13
Mail: noezsv@noezsv.at
Web: www.noezsv.at

Oberösterreichischer Zivilschutzverband

Petzoldstraße 41, 4020 Linz
Tel. 0732/65 24 36
Mail: office@zivilschutz-ooe.at
Web: www.zivilschutz-ooe.at

Salzburger Zivilschutzverband

Karolingerstraße 32, 5020 Salzburg
Tel. 0662/83 999
Fax: 0662/83 999 20
Mail: office@szsv.at
Web: www.szsv.at

Steirischer Zivilschutzverband

Florianistraße 24, 8403 Lebring
Tel. 03182/7000 733
Fax: 03182/7000 730
Mail: zivilschutz.office@stzsv.at
Web: 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
Web: 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
Web: www.siz.cc/vorarlberg

Die Helfer Wiens

Selbstschutz - Zivilschutz
Hermannngasse 24, 1070 Wien
Tel. 01/522 33 44
Fax: 01/522 33 44 5
Mail: office@diehelferwiens.at
Web: www.diehelferwiens.at

www.zivilschutzverband.at