



**Vorbereitung:** Bei allen Aktivitäten und trotz bester Planung und Vorbereitung kann immer etwas passieren. Jugendwarte und Betreuer müssen darauf vorbereitet sein.



HFUK Nord und die FUK Mitte informieren

## Baderegeln und Verhalten bei Gewittern (2)

**A**uch zur Verhütung von Unfällen bei Badeausflügen ist es besser, Gefährdungen von vornherein zu vermeiden und eine Reihe von Grundsätzen (Baderegeln) zu beachten. Weil viele Freizeitaktivitäten der Jugendfeuerwehr in und an Gewässern durchgeführt werden, soll hier im Folgenden auf einige wichtige Baderegeln hingewiesen werden. Diese sollen die Kinder und Jugendlichen vor den Gefahren des Wassers, aber auch vor eigenen Fehlern beim Aufenthalt im Freien und in der Sonne bewahren.

### Baderegeln

- Vertraut machen mit den Regeln zur Hilfe und Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen.
  - Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.
  - Abkühlen bevor man ins Wasser geht.
  - Als Nichtschwimmer nicht weiter als bis zur Brust ins Wasser gehen.
  - Nur ins Wasser springen, wenn das Wasser tief genug und frei ist.
  - Vorsichtig ins Wasser gehen, denn unbekannte Ufer bergen Gefahren.
  - Sumpfige und mit Pflanzen durchwachsene Gewässer sind zu meiden.
  - Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine und Badezonen.
  - Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich.
  - Kraft und Können nicht überschätzen.
  - Nicht allein weit hinaus schwimmen.
  - Luftmatratze, Autoschlauch und Schwimmtiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug.
  - Schwimmen und Baden an der See ist mit besonderen Gefahren verbunden.
  - Niemals um Hilfe rufen, wenn man nicht wirklich in Gefahr ist, aber anderen helfen, wenn Hilfe erforderlich ist.
  - Unterkühlung vermeiden, sofort das Wasser verlassen.
  - Nach dem Baden trockene Sachen anziehen.
  - Vermeiden von intensiven Sonnenbädern.
  - Durch Eincremen vor Sonne schützen.
- Im Sommer wünscht sich jeder lange Zeiten des Sonnenscheins und des schönen Wetters. Doch gerade im Sommer können plötzliche Unwetterfronten mit starkem Regen und Gewitter auftau-

chen. Umso besser wenn man auf diese Wetterlage vorbereitet ist. Entsprechende Kleidung spielt eine große Rolle. Nur Kleidung ist nicht alles, gerade wenn man z. B. bei einer Wanderung im Freien von einem Gewitter überrascht wird. Aber auch hier kann man sich und andere mit den entsprechenden Verhaltensregeln schützen.

### Verhalten bei Gewitter

Ist anhand der Wetterlage mit einem Gewitter zu rechnen, sollte der Aufenthalt im Freien vermieden werden. Es sollte möglichst schnell ein Gebäude oder ein Auto aufgesucht werden, denn sie bieten einen einsprechenden Schutz. Gibt es keine Möglichkeit für einen Unterschlupf, dann sollten folgende Punkte beachtet werden:

- einen möglichst tiefen Punkt im Gelände aufsuchen und dort mit zusammengezogenen Füßen hinhocken,
- keinen vermeintlichen Schutz unter Bäumen suchen. Bäume sind bei Gewittern extrem blitzschlaggefährdet und somit auch kein geeigneter Regenschutz.
- Ein Wald ist kein guter Ort, um sich bei einem Gewitter zu schützen. Jederzeit kann der Blitz in einen Baum einschlagen und Gewitterböen können Äste abbrechen lassen.
- Auf Wiesen, Feldern, Berggipfeln, Hügeln etc. nicht aufrecht stehen, sondern Mulden, Talsenken usw. aufsuchen und möglichst klein in hockender Stellung verweilen.
- Während eines Gewitters nicht im Wasser aufhalten.
- Beim Herannahen eines Gewitters sofort mit gesenktem Kopf hinhocken und die Knie mit den Armen umfassen.
- Nicht in Gruppen nahe beieinander stehen, sondern getrennt Schutz suchen.
- Zu Metallzäunen, Bäumen, Baumgruppen, Waldrändern sollte ein Mindestabstand von drei Metern eingehalten werden.

Mit diesen Tipps und Hinweisen hoffen wir zu einer sicheren unfallfreien Zeit bei Badeausflügen und in den Zeltlagern der Jugendfeuerwehren beigetragen zu haben.

Abteilung Prävention  
Feuerwehr-Unfallkasse Mitte  
Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord

**In der letzten Ausgabe waren wir mit unserem Artikel zu den Jugendfeuerwehren bereits auf die Vorbereitung und die Durchführung von Zeltlagern eingegangen. Jetzt geben wir einige Hinweise zum richtigen Verhalten bei Badeausflügen, aber auch beim Auftreten von Gewittern.**



**Sonnenschutz:** Zuviel Sonne schadet. Die Jugendlichen sollen sich entsprechend eincremen und regelmäßig Schattenplätze aufsuchen.