



ZIVILSCHUTZ

Impressum

Herausgeber, Verleger, Redaktion und Gestaltung:
Österreichischer Zivilschutzverband, Spiegelgasse 6/13, 1010 Wien
Mail: office@zivilschutzverband.at, Tel. 01/5339323



ZIVILSCHUTZ
Österreich

www.zivilschutzverband.at

ZIVILSCHUTZ SHOP



Tel: 0650/85 09 129
www.zivilschutz-shop.at



WASSERBALL GRATIS!

Bei jeder Bestellung bis Ende August gibt es einen Wasserball gratis dazu!*
Nähere Infos auf www.zivilschutz-shop.at

DIE ZIVILSCHUTZ-LANDESVERBÄNDE:

Burgenländischer Zivilschutzverband
Tel. 02682/63 62 0
Web: www.bzsv.at

Salzburger Zivilschutzverband
Tel. 0662/83 999
Web: www.szsv.at

Kärntner Zivilschutzverband
Haus der Sicherheit
Tel. 050/536 570 80
Web: www.siz.cc/kaernten

Steirischer Zivilschutzverband
Tel. 03182/7000 733
Web: www.zivilschutz.steiermark.at

Niederösterreichischer Zivilschutzverband
Tel. 02272/61 820
Web: www.noezsv.at

Tiroler Zivilschutzverband
Tel. 0512/508 2262
Web: www.siz.cc/tirol

Oberösterreichischer Zivilschutzverband
Tel. 0732/65 24 36
Web: www.zivilschutz-ooe.at

Vorarlberger Zivilschutzverband
Tel. 05574/511 211 60
Web: www.siz.cc/vorarlberg

www.zivilschutzverband.at

Die Helfer Wiens
Tel. 01/522 33 44
Web: www.diehelperwiens.at

SICHERES BADEN!



Sicher durch den Sommer

Der **Österreichische Zivilschutzverband**
und die **Österreichische Wasserrettung**
informieren!



Meer, Seen und Bäder laden bei warmen Temperaturen ein, sich in der freien Natur und im Wasser zu erholen und abzukühlen. Aber Vorsicht ist geboten - durch Selbstüberschätzung, leichtsinniges Handeln oder Unachtsamkeit gibt es jedes Jahr sehr viele Badeunfälle.

Der Österreichische Zivilschutzverband empfiehlt, neben dem Einhalten der Baderegeln, auch auf die Gesundheit zu achten. Es ist unter anderem wichtig, sich vor großer Hitze zu schützen.

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 muss der Körper die kalte Flüssigkeit erwärmen, um die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Das kostet Energie und dadurch kommt man erst recht ins Schwitzen.

Vermeiden Sie an heißen Tagen auch 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.

Notrufnummern

Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Euronotruf	112

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 mit entsprechenden Sonnenschutzprodukten, Sonnenhut, Kleidung und Sonnenbrille schützen.
- Kinder stündlich zum Trinken animieren.



Von der Österreichischen Wasserrettung empfohlene Baderegeln für die Sicherheit am und im Wasser



1 Nie mit trockenem oder verschwitztem Körper ins Wasserspringen (Hitze – Kälteschock) – zuerst langsames Abkühlen von Beinen, Armen, Oberkörper!



2 Nie mit vollem Magen ins Wasser gehen (Überlastung des Herzens)!



3 Bei Gewitter (Blitzschlag), beginnender Dunkelheit (orientierungslos) und hohem Wellengang (Soggefahr) aus dem Wasser gehen!



4 Nie in unbekannte Gewässer springen (Pfosten, große Steine, Wasserpflanzen)!



5 Nie in überfüllte Becken springen (Verletzungsgefahr anderer Badegäste)!



6 Nie andere ins Wasser tauchen oder unterschwimmen (Schockgefahr,...)!



7 Nie schwimmen oder baden bei Wassertemperaturen unter 16 Grad oder wenn man friert (Unterkühlung)!



8 Nie zu weit hinausschwimmen (an den Rückweg denken)!



9 Verunreinigte Gewässer meiden (Infektionsgefahr)



10 Nie andere ins Wasser stoßen (Schockgefahr)



11 Schiffs- und Bootsverkehrsstrecken meiden (Schraubensog, Ruderschläge)



12 Sicherheitsabstand bei Wasserfällen, Stauanlagen und Stromschnellen einhalten (Soggefahr)!



13 Strudel oder Wasserrudel bergen Todesgefahr (keine Panik oder Befreiungsversuche, ruhig mitgehen lassen - Gegenzug treibt wieder nach oben)



14 Bei Krampf in Armen oder Beinen sofort in Rückenschwimm- lage gehen (Ruhe bewahren, Krampflösung durch Anziehen der Glieder oder kraftvolle Bewegungen)!



15 In „Eiskalt-Strömung“ tief Atem holen und schnell durchschwimmen



16 Nie alleine tauchen (nur unter Kontrolle und mit Tauchsicherung - Leine oder Boje)!

