

# Einige Ratschläge für Badende

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Schweizerische Rote Kreuz**

Band (Jahr): **58 (1949)**

Heft 8

PDF erstellt am: **14.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-975814>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Einige Ratschläge für Badende



*Niemals in erhitztem Zustand ins Wasser springen. Vorher ab-duschen oder — wenn dies nicht möglich ist — langsam annetzen. Weshalb? Bei zu rascher Abkühlung kann plötzlich Herzstillstand eintreten.*

\*



*Nicht mit gefülltem Magen baden. Nach dem Essen befindet sich der Hauptteil des Körperblutes zur Besorgung der Verdauungsarbeit in den Bauchorganen. Dem Gehirn wird dadurch Blut entzogen. Wird dem Körper neben der Verdauungsarbeit noch anstrengende Muskelarbeit durch Schwimmen zugemutet, kann die Blutleere im Gehirn so stark werden, dass der Schwimmer bewusstlos wird und ertrinkt.*

\*



*Eine Zeitlang vor dem Baden und Schwimmen keine alkoholhaltigen Getränke zu sich nehmen.*

\*



*Rekonvaleszenten sollten mit Baden und Schwimmen sehr be-dächtig beginnen. Gefahr von Herzschwäche!*

\*



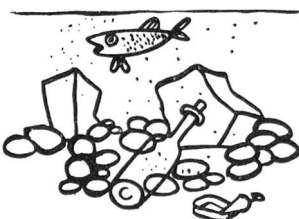
*Aeltere, untrainierte Personen dürfen niemals lange und inten-siv schwimmen. Allmähliche vorsichtige Leistungssteigerung, sonst Gefahr einer Herzschwäche.*

\*



*Nie mit einem durchlöcherten Trommelfell tauchen! Wasser dringt bis ins Mittelohr und trifft dort die Aussenwand des statischen Organs, das uns — einem Kompass vergleichbar — über unsere Körperlage unterrichtet. Dieses Organ ist gegen Umspülung sehr empfindlich, und seine Arbeit wird gestört. Wir vermögen nicht mehr zu erkennen, was oben und was unten ist, und schwimmen dann, der Schwere folgend, in die Tiefe. Es ist ratsam, vor der Badesaison einen Ohrenarzt zu konsultieren.*

\*



*Nie allein in einen See hinausschwimmen!*

\*

*Vorsicht beim Springen und Tauchen in unbekanntem Ge-wässer! Zuerst Absuchen des Grundes nach scharfen Steinen, Felsen, Wurzeln und Feststellen der Wassertiefe.*

\*



*Beim Baden in Flüssen Vorsicht vor Strudeln und Wirbeln. Geraten wir in einen Strudel, schwimmen wir möglichst flach in Brustlage. Durch Stromschnellen schwimmen wir mit den Füßen voran, leicht angehockt in Sitz-Rückenlage. Im Fluss schwimmen wir immer flussabwärts, um Pfeiler, Schiffe und Stege rechtzeitig zu bemerken. Die Nähe der Brückenpfeiler wegen Saugstrudel auf der Pfeilerrückseite vermeiden.*

Wenn wir von einem Strudel in die Tiefe gezogen werden, lassen wir uns nach tiefem Einatmen, ruhig und ohne emporzustreben, bis auf den Grund mitreissen. Dort versuchen wir durch Abstossen mit den Beinen und schwimmend, nicht aufwärts, sondern seitwärts in die normale Flußströmung zu gelangen, um dort wieder aufzutauchen.



Beim Langstrecken- oder Dauerschwimmen schützen wir uns gegen Wärmeverlust, indem wir uns mit einem Gemisch von  $\frac{1}{3}$  Bienenwachs,  $\frac{1}{3}$  Schweinefett und  $\frac{1}{3}$  Olivenöl einfetten.

Beim Baden in hochalpinen Seen denken wir daran, dass wir wegen Sauerstoffmangels in der dünnen Höhenluft sehr rasch ermüden. Muten wir uns nicht zu langanhaltendes Schwimmen zu!



Wenn wir im Meer schwimmen, denken wir an Ebbe, Flut und Meeresströmungen.

Wenn wir beim Schwimmen in Schlingpflanzen geraten, versuchen wir uns durch leichtes Paddeln in möglichst flacher Rückenlage daraus zu entfernen.



Wenn uns während des Schwimmens übel wird, ruhen wir uns in flacher Rückenlage bei langsamer und tiefer Atmung aus. Wenn nötig, erbrechen wir vor uns hin ohne Rücksicht auf Mitbadende. Vereinzelte Hilferufe in grösseren Abständen.



Bei Wadenkrampf Aufwärtsziehen des Fusses mit der Hand oder Anstemmen entweder gegen das andere Bein oder gegen einen festen Gegenstand. Beim Krampf im Oberschenkel Beugen des Unterschenkels gegen das Gesäss. Handrückenkrampf lösen wir durch Ballen der Faust.



Bei Gefahr rufen wir ruhig, in vereinzelt grösseren Abständen und laut, in Richtung des Ufers oder nächsten Bootes und möglichst mit Windrichtung um Hilfe.



Nach dem Baden sofortiges Umziehen in trockenes Badkleid. Wir schützen uns damit vor Wärmeverlust und nachfolgenden Erkältungen. Das Abtrocknen der Glieder nach dem Bade schützt uns vor der sogenannten Verdunstungskälte.



Wir schützen uns vor Sonnenstich, indem wir uns im Sonnenbad bewegen. Das so modern gewordene Herumliegen und an der Sonne Rösten ist ungesund. Bei Dauerschwimmen in praller Sonne schützen wir den Kopf mit einer Mütze aus hellem Tuch. Anfänger beginnen mit Sonnenbaden zweimal täglich 10 Minuten und steigern bis zweimal eine halbe Stunde. Nach dem Sonnenbad eine Dusche.



Bei hohem Wellengang schwimmen wir Front gegen die entgegenkommenden Wellen und richten uns im Wellenkamm mit geschlossenem Mund auf. Einatmung und allgemeine Entspannung im Wellental.

