

Sommertipps der Rotkreuz-Wasserwachten

Kein Sonnenbrand am Badestrand

Besonders Kinder haben eine helle und empfindliche Haut. Die DRK-Wasserwacht rät: Kindern in der Sonne immer lange Kleidung anziehen. Notfalls reicht auch ein übergroßes T-Shirt der Eltern aus. Und besonders der Kopf und das Gesicht sollten vor Sonneneinstrahlung geschützt werden, zum Beispiel mit einer Schirmmütze. Generell gilt: Kinder immer gut eincremen, bevor es an den Strand geht. Aber auch Erwachsene sollten nur in Maßen Sonnenbaden und sich viel im Schatten aufhalten.



Insektenstich – so schützt du dich

Beim Essen von süßen Sachen ist im Sommer besondere Vorsicht geboten: Schnell wird aus Versehen eine Wespe oder Biene verschluckt, die dann im Rachenraum zu sticht. Wenn der Stich anschwillt, kann es zu einer Verengung der Luftröhre und damit zu Atemnot kommen. Auf jeden Fall sollte sofort der Notarzt informiert werden. Und dann muss man den Hals zum Beispiel mit einem nassen Handtuch kühlen, um die Schwellung zu lindern. Grundsätzlich sollte man sehr aufmerksam sein, bevor man einen Löffel Joghurt, eine Melone oder Eis in den Mund steckt. Und Eltern sollten ihre Kinder nicht unbeobachtet Essen lassen.



Nackte Füße – blanke Gefahr

Gerade an Baggerseen oder unbewachten Ufern liegen oft kaputte Flaschen oder andere spitze Gegenstände rum. Immer wieder treten Badegäste in Scherben und ein Schnitt in der Fußsohle ist sehr schmerzhaft. Daher rät die DRK-Wasserwacht, möglichst mit Badeschuhen ins Wasser zu gehen. Leichte Neoprenschuhe zum Beispiel schützen die Füße und stören auch nicht beim Schwimmen.



Heißer Tee gegen klappernde Zähne

Zu langer Aufenthalt im Wasser kann schnell zu einer Unterkühlung führen. Besonders Kinder vergessen beim Spielen im Wasser alles um sich herum und kühlen schnell aus. Daher sollte man darauf achten, dass sich die Kinder zwischendrin immer wieder aufwärmen und trockene Sachen anziehen, rät die DRK-Wasserwacht. Aber auch Erwachsene sollten nach dem Schwimmen die nassen Badesachen wechseln.



Nass bringt Spass

Die DRK-Wasserwacht rät großen und kleinen Badefreunden, sich vor dem Sprung ins Wasser abzukühlen. Der Körper muss sich an den Temperaturwechsel gewöhnen können, damit der Kreislauf nicht zu sehr belastet wird.

Auch sollte man nicht in einem Baggersee ohne Ausrüstung abtauchen. Ab einer bestimmten Tiefe hat das Wasser dort auch im Hochsommer nur eine Temperatur von vier Grad, die so genannte Sprungschicht. Der plötzliche Temperaturwechsel kann bis zum Kreislaufstillstand führen.



Kein Sprung ins Ungewisse

Mutsprünge von hohen Brücken oder Felsen in dunkle Gewässer haben oft schlimme Folgen. Die DRK-Wasserwacht warnt davor, in unbekannte Gewässer zu springen. Das Wasser ist vielleicht nicht tief genug, oder Felsbrocken lauern unter der Oberfläche. Jedes Jahr gibt es dadurch Todesopfer oder leichtsinnige Badegäste landen im Rollstuhl.

