Sicherheitstipps

Schwimmen an der Ostsee

Wer in den Urlaub, an die Ostsee fährt, dem liegen nicht nur schöne Orte und Flaniermeilen. Ostseeurlaub ist meist auch Badeurlaub. Genau aus diesem Grund sollte man sich mit der eigenen Sicherheit an Stränden und im Wasser etwas näher beschäftigen, so können sie unnötige Situationen gekonnt vermeiden und ihrer Familie die gewohnte Sicherheit bieten. Deshalb sehen wir uns als Ostseemagazin verpflichtet, ihnen alle relevanten Informationen rund um die Sicherheit an Stränden und in der Ostsee zur Verfügung zu stellen.

Auf welche Gefahren sollte man bei Küstengewässern achten?

Jedem der in der Ostsee schwimmen geht, sollte bewusst sein, das hier das Schwimmen gefährlicher ist, als in Badeseen oder im Freibad. Badebedingungen können sich hier schnell ändern. Die allgemeine Wetterlage beeinflusst nicht nur die Temperatur am Strand oder ob der Wind weht, durch unterschiedliche klimatische Bedingungen können sich schnell Strömungen ändern. Durch Wind und Wellengang wird auch der Untergrund der Ostsee beeinflusst, so können Sandbänke schnell entstehen und genau so schnell wie sie entstanden sind, auch wieder verschwinden.

Starker Wind von der Landseite

Gefahr entsteht zu meist bei starkem Wind von Landseite. Schwimmer, besonders mit Wassersportgeräten wie Luftmatratzen, werden zur offenen See hinaus getrieben und es droht Ermüdung durch eine zu große Strecke, die wieder zurückgelegt werden muss, um das Land zu erreichen.

Brandung und Strömung

Das Meeresrauschen, was jedem bekannt ist, ist der Klang der Brandung. Sie entsteht in dem Wellen die flachen Bereiche des Meeres erreichen. Dieses oft auch eindrucksvolle Verhalten der Wellen tritt meist in den Küsten- und Uferzonen auf. Dies wird unter anderem dadurch hervorgerufen, dass im zunehmend flacher werdenden Wasser die Wellen immer höher werden und schließlich brechen. Die damit insgesamt verbundenen Turbulenzen und Strömungen haben einen bedeutenden Einfluss auf Erosion (das Abtragen von Ufern) und Sedimentation (Ablagerung von abgestorbenen Pflanzenteilen etc.) an Flachküsten.

Strömung

In Küstennähe ist es unwahrscheinlich, dass Strömungen gleichbleibend sind. Strömungen verändern hier laufend ihre Richtung und auch die Stärke.

Küstenströmung (Küstendrift)

Außerhalb der Brandungszone gibt es eine breite, etwa parallel zum Ufer verlaufende Küstenströmung (Küstendrift). Sie nimmt vom Ufer abgetragenes Material wie Sand, Erde und Steine, die sich an Hindernissen durch die geringere Fließgeschwindigkeit ablagern, mit. Diese Küstenströmung ist für Schwimmer, die weiter ins Meer hinausschwimmen, gefährlich.

Hinweis der Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG)

Aus diesen Gründen niemals an unbewachten Stellen baden und an bewachten Stellen immer auf die Sicherheits-Beflaggung achten.

- Suchen Sie nur bewachte Badestellen auf
- Bei gehisster roter Flagge niemals baden!
- Lassen Sie Kinder nie ohne Aufsicht am oder ins Wasser

Die Gefahr besteht für den Schwimmer darin, dass die Strömung nur etwa dem Küstenverlauf folgt, wohl aber flachere Stellen (Untiefen) und Ufervorsprünge umströmt. Dadurch kann diese Strömung auch weit ins Meer hinaus reichen.

Auch hier gilt der oben bereits genannte Hinweis!

Brandungssog und Unterströmung

Im Regelfall sind Wellen der Brandung nicht mit einer einheitlichen Strömung verbunden. Vor Stränden befinden sich häufig Hindernisse wie Sandbänke, vorgelagerte Felsen oder anderes. Durch diese Hindernisse kann das Wasser nicht wieder ungehindert ins offene Meer zurückfließen. An Lücken zwischen den Hindernissen kommt es deshalb zu einer gebündelten Rückstömung des Wassers. Durch diese erhöhte Strömung werden Badende oft aufs Meer hinaus gezogen. Ähnliche Phänomene treten auf, wenn parallel zum Strand verlaufende Strömungen an Buhnen oder Landzungen ins offene Meer abgelenkt werden.

Unerfahrene Schwimmer geraten hier oft in Panik und versuchen gegen diese Strömung zu kämpfen, verlieren nach einigen Minuten die Kraft und es besteht die Gefahr, dass Sie dann durch Erschöpfung ertrinken.

Beachten Sie deshalb auch hier den oben genannten Hinweis!

Brandungsströmung

Treffen Wellen schräg auf die Küste, fließt das aufgestaute Wasser im Allgemeinen nicht als Unterstrom ab. Es fließt als Brandungsströmung parallel zur Küste in unmittelbarer Ufernähe.

Rippströmung

Durch die Brandung wird das Wasser in unmittelbarer Strandnähe aufgestaut, wodurch ein Überdruck entsteht, der jedoch zunächst durch die Brandungszone am seewärtigen Rückfluss gehindert wird. Wenn aber an einem Ort dieses Gleichgewicht nicht mehr besteht, bricht das Wasser an dieser Stelle mit großer Kraft durch die Brandungszone. Sie ist besonders gefährlich!

Verhalten bei starken Strömungen und Wirbeln

Gerade im Meer können Strömungen sehr tückisch sein. Lassen Sie sich mit der Strömung treiben und schwimmen erst, wenn sie nachlässt, seitlich weg. Niemals gegen die Strömung anschwimmen oder versuchen, an derselben Stelle wieder aus dem Wasser zu kommen, an der man reingegangen ist.

Geraten Sie in einen Wasserwirbel, gilt das Gleiche: Lassen Sie sich erst nach unten ziehen und tauchen dann seitlich weg.

Buhnen

An den Stränden der Ostsee befinden sich häufig Pfähle aus Holz, Stein oder Beton, die Buhnen genannt werden ab und an handelt es sich auch um einen im Meer stehenden Steinwall. Sie erfüllen den Zweck, Wasserwellen zu brechen und Ufer-parallele Strömungen vom Strand fernzuhalten. Buhnen werden zur Landgewinnung eingesetzt.

Aufgrund ihrer Bauart sind Zwischenräume zwischen den einzelnen Pfählen entstanden. Hier entstehen bei Wellengang extreme Strömungsverhältnisse, die den Schwimmer an die Buhnenwand schleudern kann, oder er herangezogen wird und aus eigener Kraft nicht mehr weg kommt.

Auf den Buhnen haben sich über Jahre viele Algen und Muscheln angelagert, die das Betreten der Pfähle zu einem gefährlichen Vorhaben machen. Rutschgefahr und die scharfen Muscheln haben schon einige Schnittwunden, Prellungen und Knochenbrüche verursacht.

Buhnen an der Ostseeküste

Flaggen am Strand – bei welcher Flagge darf ich ins Wasser?

Strandabschnitte werden oft mit verschiedenen Flaggen markiert, viele Badeurlauber wissen leider nicht, was genau welche Flagge bedeutet. Darf man ins Wasser, oder sollte man dem kühlen Nass doch lieber fern bleiben? Dieses Unwissen erschwert die Arbeit der Rettungsschwimmer und bringt Urlauber unnötig in gefährliche Situationen. Aus diesem Grund möchten wir Sie hier aufklären.

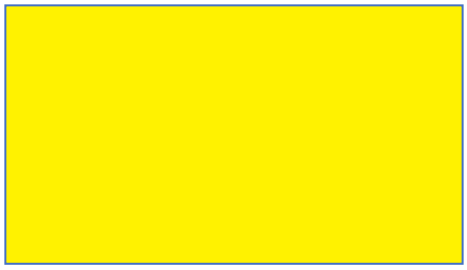
Gelb-rote Flagge

Wenn eine gelb-rote Flagge gehisst ist, signalisiert die Wasserrettung, dass Rettungsschwimmer diesen Strandabschnitt momentan bewachen. Bei einer Gelb-roten Flagge kann sich der Badegast also besonders sicher fühlen, weil ihn ein wachsames und geschultes Augenpaar beobachtet.

Sind solche gelb-roten Fahnen direkt an der Strandlinie platziert, begrenzen sie die erlaubte Badezone. Außerhalb dieser Zone gilt offiziell ein Badeverbot.

Gelbe Flagge

Die Gelbe Flagge stellt einen Warnhinweis der Wasserrettung dar. Die Bedingungen im Wasser sind nicht optimal, kleine Kinder, Senioren und unsichere Schwimmer sollten bei einer Gelben Flagge lieber das sicher Ufer aufsuchen. Ob man sich einer dieser Risikogruppen zurechnet, bleibt aber jedem Strandbesucher selbst überlassen.



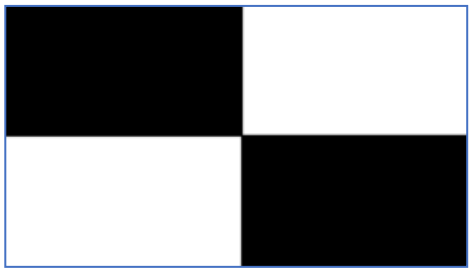
Rote Flagge

Eine rote Flagge signalisiert, dass nun Baden und Schwimmen verboten sind. Oft sind die Gründe offensichtlich, zum Beispiel wenn ein starker Wind das Wasser aufpeitscht.Manchmal kann der Besucher die Verbotsgründe nicht auf den ersten Blick erkennen:

Beispielsweise kann eine starke Strömung die Schwimmer gefährden. In der Regel kennen die Rettungsschwimmer den betreffenden Strand sehr genau und wissen, warum sie ein Verbot aussprechen.

Schwarz-weiße Flagge

Schwarz-weiß karierte Fahnen, die direkt am Strand eingesteckt sind, markieren eine spezielle Zone für Wassersportgeräte. Zwischen den Fahnen herrscht freie Fahrt für Jetskis oder Kites. Baden ist hier dagegen verboten.



Blaue Flagge

Eine weitere Flagge verziert einige Strände der Ostsee, die Blaue Flagge. Diese besitzt eine ganz andere Bedeutung, als die zuvor genannten Flaggen.

Die Blaue Flagge (früher: Blaue Europaflagge) ist eine weltweite Auszeichnung, die ein Kurort für die Qualität eines oder mehrerer Strandabschnitte erhält. Dieses touristische Umwelt-Gütesiegel wird jeweils für ein Jahr verliehen. Die Auszeichnung erfolgt durch eine unabhängige Umweltstiftung, wenn der Badeort die Erfüllung bestimmter Anforderungen bezüglich des Umweltmanagments nachweisen kann.

Checkliste - Diese Sachen sollten sie nicht vergessen!

- ✓ **Trinkwasser**

Im Normalfall weiß jeder, das gerade bei starker Sonneneinstrahlung und hohen Temperaturen eine ausreichende Versorgung mit Wasser besonders wichtig ist. An heißen Tagen sollten sie auf jeden Fall über 2 Liter pro Person mitnehmen. Kinder vergessen an Strandtagen gern das Trinken, erinnern sie Ihre Kinder in regelmäßigen Abständen daran.

- ✓ **Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor**

Wer sich lange am Strand aufhält, sollte natürlich die Sonnencreme nicht vergessen, das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt für Erwachsene einen Lichtschutzfaktor von 30 und für Kinder oder Personen mit empfindlicher Haut einen Lichtschutzfaktor von 50.

Bei der Anwendung der Sonnencreme sollten Sie darauf achten, diese nach jedem Bad in der Ostsee wieder neu auf zu tragen, denn durch das salzige Wasser wird die Wirkung der Creme reduziert.

- ✓ **Schutz vor der Sonne**

Der Schutz vor der Sonne spielt bei einem ausgiebigen Strandbesuch eine entscheidende Rolle, sonst droht im schlimmsten Fall ein Hitzschlag. Besonders der Kopf sollte vor starker Sonneneinstrahlung stets geschützt werden. Hier ist es im Grunde egal wie, setzt eine Schirmmütze auf, stellt euch eine Strandmuschel an euren Platz oder nutzt ein Sonnensegel, welches ihr über eure Liegefläche spannt, Hauptsache sie können sich an ein schattiges Plätzchen zurückziehen und ihren Kopf schützen.

Für Vierbeiner sollte ebenfalls gesorgt werden!

Hunde mögen extreme Temperaturen nicht besonders und sollten deshalb möglichst nicht mit in die pralle Sonne genommen werden. Lässt es sich bei einem Strandausflug nicht vermeiden lassen, denken Sie bitte an einiges, was für Ihren Hund wichtig ist.

- ✓ **Nasses Handtuch**

Ein nasses Handtuch kann für Ihren Hund sehr angenehm wirken. Wickeln sie das Handtuch einfach um den Brustkorb des Hundes, durch die Verdunstungskälte wird Ihr Hund angenehm und schonend abgekühlt.

- ✓ **Wassernapf oder Trinkflasche**

Für einen Hund ist Trinkwasser ebenso wichtig wie für uns, denken Sie deshalb bitte an einen Trinknapf oder eine Flasche speziell für Hunde und das entsprechende Wasser. Ihr Hund wird es Ihnen danken.

- ✓ **Sonnencreme**

Sind Sie mit ihrem Hund am Strand könnte Ihrem Vierbeiner dieser Rat helfen: Hunde mit sehr dünnem oder kurzem Fell sollten sie ebenfalls mit Sonnencreme behandeln. Die Haut unter dem Fell ist starke Sonneneinstrahlung nicht gewohnt und neigt schnell zu Verbrennungen.

- ✓ **Schattenspender**

Auch Ihr vierbeiniger Freund erfreut sich an heißen Tagen an etwas Schatten. Lassen Sie ihm einen Platz in der Strandmuschel oder unter dem Sonnensegel.

Allgemeine Tipps zur Wassersicherheit von Kindern

Kindern fehlt oft die Fähigkeit, die gesamte Tragweite ihres Handelns zu überschauen. Sie sind einfach eher bereit ein Risiko einzugehen, ihnen fehlt die Erfahrung, sie sind oft einfach unbekümmert und benötigen deswegen eine Aufsichtsperson, die sie im Auge behält. Besonders wenn es Spaß macht, im Meer zu toben, kennen Kinder keine Grenzen und überschätzen sich gern selbst. Behalten Sie deshalb auch die körperlichen und geistlichen Eigenschaften der Kinder immer im Auge. Seien Sie sich immer bewusst: Wasser übt auf fast alle Kinder eine quasi magische Anziehungskraft aus.

Frühzeitig mit den Kindern ins Bad gehen und ihnen das Schwimmen vertraut zu machen ist ein guter Schritt den Kindern Sicherheit zu bieten. Kinder können schon im jungen Alter Schwimmen lernen, sollten aber bereits davor erste Kenntnisse und Fertigkeiten zum sicheren Verhalten am und im Wasser erfahren!

Am Strand spielt es keine Rolle, ob Rettungsschwimmer vor Ort sind, Aufsichtspersonen und Eltern von Kindern haben immer die Pflicht ihre Schützlinge aktiv im Auge zu behalten.

10 Baderegeln für Kinder

- ➢ Du solltest nur Baden gehen, wenn es Dir auch wirklich gut geht. Spring nicht ins Wasser, wenn Du überhitzt bist. Dusche vorher oder mache Dich langsam mit den Händen nass.

- Wer nicht richtig Schwimmen kann, sollte nur bis zum Bauch ins Wasser gehen.
- Mit leerem Magen oder kurz nach dem Essen, solltest Du nicht ins Wasser gehen.
- Rufe nicht unnötig um Hilfe, wenn Du diese nicht wirklich benötigst. Achte auf andere und Helfe im Notfall, wenn sie Hilfe benötigen.
- Überschätze Dich und Deine Kraft nicht.
- Wo Schiffe, Boote und andere Wassersportgeräte im Wasser sind, solltest Du nicht baden.
- Bemerkst du, dass ein Gewitter aufzieht, solltest Du das Wasser so schnell wie möglich verlassen und ein festes Gebäude aufsuchen. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich.
- Schwimmärmel, Luftmatratzen und andere aufblasbare Schwimmhilfen bieten Dir keine Sicherheit im Wasser.
- Achte auf deine Umwelt, verschmutze das Wasser nicht. Wirf Abfälle in den Mülleimer, da gehören sie auch hin.
- Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

Wie Sie im Notfall reagieren sollten

Ist jemand im Wasser in Not geraten, sofort Hilfe holen, den Geborgenen möglichst warmhalten und Bewusstlose wiederbeleben. An bewachten Stränden können ausgebildete Rettungsschwimmer mit Boards oder Rettungskanus schnell helfen. Das gilt besonders für Situationen, in denen Ertrinkende in Panik oder nicht ansprechbar sind oder bei ihrer Rettung nicht mithelfen oder sich sogar wehren. Die Rettungsschwimmer üben solche Situationen immer wieder und wissen genau, was zu tut ist.

In den meisten Fällen versuchen in Not geratene Schwimmer den Kopf über der Wasseroberfläche zu halten. Dabei strecken sie beide Arme beiseite. In dieser Position befindet sich der Mund nur knapp über dem Wasser und der Kopf wird immer wieder abtauchen.

Wenn Ihnen auffällt, dass jemand Hilfe benötigt, ist es wichtig, dass Sie sich merken, wo genau sich der Hilfebedürftige aufgehalten hat. Bevor Sie eventuell einen Rettungsversuch starten (wenn Sie sich in der Lage fühlen), sollten Sie um Hilfe rufen.

Für alle, die sich auch die Rettung im Wasser zutrauen, gilt:

1. Bewahren Sie auf jeden Fall Ruhe und verschaffen sich einen Überblick über die Situation.
2. Nehmen Sie einen schwimmfähigen Gegenstand mit. Rettungsbojen sind hier am besten geeignet. Ist keine Rettungsboje greifbar, nutzen Sie einen Gegenstand, welcher ähnliche Eigenschaften besitzt zum Beispiel ein Surfbrett.
3. Geben Sie dem Opfer nicht die Hand um zu helfen, durch eventuelle Panik könnte er Sie ernst verletzen und Sie geraten ebenfalls in Not. Ist kein Gegenstand greifbar, ist Vorsicht geboten.

4. Schwimmen sie den Betroffenen von hinten an und geben Sie Bescheid, dass Sie ihm helfen möchten.
5. Greifen sie dem Opfer mit dem Achselgriff unter die Arme und ziehen ihn so zum Ufer.

Trivial, aber lebenswichtig: Beim Herausziehen darauf achten, dass der Kopf über Wasser bleibt.

Weitere Infos auf: https://ostseemagazin.net/sicherheitstipps-schwimmen-ostsee/