

## Regeln fürs Baden und Sonnen

Das Ministerium für Arbeit und Soziales Baden-Württemberg gibt jährlich die Badegewässerkarte Baden-Württemberg heraus. Auf der Karte sind nicht nur alle EU-Badegewässer in Baden-Württemberg mit einem Vermerk über deren hygienischen Zustand im Vorjahr verzeichnet, es werden auch folgende beim Baden in Gewässern oder beim Sonnen zu beachtende Grundregeln ausgesprochen:

### Beachten Sie die Grundregeln beim Baden in Gewässern

- Halten Sie stets Ihre Kinder im Auge!
- Gehen Sie nie mit vollem oder leerem Magen ins Wasser!
- Für Nichtschwimmer gilt: Nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- Überschätzen Sie nie Ihre Kraft und Ihr Können! Schwimmen Sie nicht weit hinaus und nicht allein!
- Springen Sie nur dann ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist und die Sichttiefe mindestens 1 Meter beträgt!
- Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich!
- Luftmatratze, Autoschlauch und Gummiteiere sind in Freigewässern gefährliche Spielzeuge!
- Nehmen Sie Rücksicht auf andere Schwimmer, besonders auf Kinder und ältere Menschen!
- Halten Sie Wasser und Umwelt sauber. Abfälle gehören in den Mülleimer oder in Ihre Badetasche!

### Wie viel Sonne tut mir gut?

Ein Bad in der Sonne ist für unsere Haut nicht immer ein Jungbrunnen. Beachten Sie also folgende Ratschläge:

- Sonnenbrände vermeiden
- Beim Sonnenbaden Hauttyp und UV-Index beachten
- Vermehrt im Schatten sonnen
- Sonnenschutz durch Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel sicherstellen
- Kinder besonders gut vor Sonne schützen
- Ausreichend trinken bei Hitze (Tee, Wasser; kein Alkohol).

Die Badegewässerkarte Baden-Württemberg finden Sie im Internet auf der Homepage der Landesanstalt für Umwelt, Messungen und Naturschutz Baden-Württemberg.

[Link zur Badegewässerkarte auf der lubw-Homepage](#)