

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](#)