

17.08.2012 - 09:20 Uhr

Heißestes Wochenende des Jahres erwartet / DLRG: Beim Baden kühlen Kopf bewahren

Bad Nenndorf (ots) -

Die Meteorologen haben das heißeste Wochenende des Jahres mit viel Sonne und rekordverdächtige Temperaturen vorhergesagt. Millionen Menschen werden dann auf der Suche nach Abkühlung an die Strände, die Badestellen an Binnengewässern und in die Schwimmbäder strömen. "Sonnenschein hat viele positive Wirkungen auf den menschlichen Körper. Er erzeugt Wohlbefinden und sorgt für gute Stimmung. Zuviel davon kann aber ins Gegenteil umschlagen, Leichtsinn und Selbstüberschätzung können im Wasser fatale Folgen haben und lebensgefährlich sein", sagt Achim Wiese, Leiter Verbandkommunikation im Präsidium der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft.

Die DLRG rät allen Wasserratten und Wassersportlern bei der Hitze kühlen Kopf zu bewahren. Nach einem Sonnenbad heißt die Devise, erst abkühlen und dann langsam ins Wasser gehen. Auf keinen Fall mit einem sportlichen Kopfsprung in ein unbekanntes Gewässer springen, das kann lebensgefährlich sein.

Die Wassertemperaturen der Nord- und Ostsee liegen zurzeit bei 17 bis 18 Grad, flache Binnenseen sind etwas wärmer. Dennoch ist der Temperaturunterschied groß. Baggerseen sind in der Regel sehr tief und nur die oberen Schichten sind erwärmt. Tiefer liegende Wasserschichten sind deutlich kühler. Die Folgen: Der Schwimmer kühlt aus, er verliert Energie, die Leistung sinkt, Krämpfe drohen. Die Regel lautet: Wer zu frieren beginnt, der sollte das Wasser sofort verlassen.

Menschen jenseits der 50 sind besonders häufig vom Ertrinken bedroht. 225 Personen, 55% aller Opfer im vergangenen Jahr, waren älter als 50 Jahre. Ein vorgeschädigtes Herz-Kreislauf-System kann in Verbindung mit einer Überbelastung beim Schwimmen zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Sie sollten Überanstrengungen vermeiden und nicht alleine weit hinausschwimmen. Ein langes Sonnenbad belastet den Kreislauf zusätzlich. Untrainierte ältere Menschen, die sich im Urlaub sportlich betätigen wollen, empfiehlt die DLRG vorsorglich einen Gesundheitscheck.

Eltern sollten Kleinkinder im Strandbad oder am Badensee besonders vor der Sonne schützen und stets im Schatten halten. Sonnenschirm und Mütze sowie leichte Bekleidung mit Schutz der Arme und Beine gegen Sonnenbrand sollten beim Strandbesuch für die Kleinsten selbstverständlich sein.

Die DLRG empfiehlt allen Sonnenhungrigen, nur an bewachten Badestellen oder in Schwimmbädern die Sonnentage zu verbringen. Wer zu viel Sonne tankt, riskiert einen Sonnenstich oder Hitzschlag. Die Rettungsschwimmer raten allen Badegästen, sich nicht lange ungeschützt der Sonne auszusetzen, sich nicht zu überanstrengen sowie regelmäßig und in ausreichenden Mengen antialkoholische Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Beim Auftreten von Unwohlsein, Übelkeit, Schwindelgefühl oder erhöhter Körpertemperatur wenden Sie sich sofort an die Rettungsschwimmer in der DLRG-Wachstation.

Pressekontakt:

Redaktionskontakt: Martin Janssen, Pressesprecher der DLRG,
Telefon: 05723 - 955441

Original-Content von: DLRG - Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft, übermittelt durch news aktuell
Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.de/pm/7044/2308234> abgerufen werden.