

Sommer, Sonne, Sicherheit: Baderegeln nicht vergessen

17.6.2026 - | Land Tirol

Tipps der Österreichischen Wasserrettung und des Landes Tirol erhöhen die Sicherheit am und im Wasser

- Badeunfälle betreffen alle Generationen: Eine realistische Selbsteinschätzung trägt zu einem sicheren Badesommer bei
- Besondere Aufmerksamkeit für Kinder erforderlich – „stilles Ertrinken“ als große Gefahr

Die sommerlichen Temperaturen locken derzeit wieder zahlreiche Menschen an Tirols Seen, Gewässer und Schwimmbäder. Damit der Aufenthalt rund ums Wasser sicher bleibt, erinnern Sicherheitslandesrätin Astrid Mair und die Wasserrettung Tirol an die wichtigsten Baderegeln und appellieren an Eigenverantwortung und Aufmerksamkeit: „Schwimmen und Baden gehören zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten im Sommer. Gleichzeitig dürfen die damit verbundenen Risiken nicht unterschätzt werden. Mit einfachen Verhaltensmaßnahmen können viele Unfälle verhindert werden“, betont LRin Mair. Die wichtigsten Regeln seien zwar allgemein bekannt, müssten jedoch regelmäßig ins Bewusstsein gerufen werden. „Besonders Eltern und Erziehungsberechtigte tragen eine große Verantwortung. Kinder sollten Gefahren einschätzen lernen und die Baderegeln kennen. Noch wichtiger ist jedoch, dass sie beim Aufenthalt am Wasser niemals unbeaufsichtigt bleiben“, so die Landesrätin.

Ein besonderes Augenmerk gilt dem sogenannten „stillen Ertrinken“. Dabei geraten Kinder oft unbemerkt in Not, ohne laut um Hilfe zu rufen oder auffällige Bewegungen zu machen. „Viele Menschen erwarten Schreie oder heftiges Strampeln. Tatsächlich verlaufen Notsituationen im Wasser häufig nahezu lautlos“, erklärt Christian Burger, Leiter der Wasserrettung Tirol. „Schon wenige Zentimeter Wasser können insbesondere für Kleinkinder gefährlich werden. Deshalb ist eine durchgehende Beaufsichtigung unerlässlich.“

„Sicherheit beginnt vor dem Sprung ins Wasser“

Die Wasserrettung weist zudem darauf hin, dass Badeunfälle keineswegs nur Kinder betreffen. Auch Erwachsene und geübte SchwimmerInnen können durch Selbstüberschätzung, gesundheitliche Probleme, Erschöpfung oder die Unterschätzung von Strömungen und Wassertemperaturen in Gefahr geraten. „Sicherheit beginnt bereits vor dem Sprung ins Wasser. Wer seine eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzt und die Baderegeln beachtet, reduziert das Risiko erheblich“, sagt Burger.

Für unsichere SchwimmerInnen sowie ältere Personen empfiehlt die Wasserrettung die Verwendung geeigneter Auftriebshilfen. Moderne, leicht zu tragende Schwimmhilfen oder Schwimmbojen können in Notfällen wertvolle Unterstützung bieten und erhöhen gleichzeitig die Sichtbarkeit im Wasser. Dazu zählen beispielsweise selbstaufblasende Schwimmkörper, die über einen Auslösemechanismus aktiviert werden und im Ernstfall schnell zusätzlichen Auftrieb geben. Ebenso eignen sich Schwimmbojen in Signalfarben, die die Sichtbarkeit erhöhen und das Risiko von Kollisionen mit Wasserfahrzeugen reduzieren.

Factbox: Erweiterte Baderegeln der Österreichischen Wasserrettung

1. Nie mit trockenem oder verschwitztem Körper ins Wasser springen (Hitze – Kälteschock) – zuerst langsames Abkühlen von Beinen, Armen, Oberkörper
2. Nie mit vollem Magen ins Wasser gehen (Überlastung des Herzens)
3. Bei Gewitter (Blitzschlag), beginnender Dunkelheit (Orientierungslosigkeit) und hohem Wellengang (Soggefahr) aus dem Wasser gehen
4. Nie in unbekannte Gewässer springen (Pfosten, große Steine, Wasserpflanzen)
5. Nie in überfüllte Becken springen (Verletzungsgefahr anderer Badegäste)
6. Nie andere ins Wasser tauchen oder unterschwimmen (Schockgefahr, aus Spaß wird Angst und Tod)
7. Nie schwimmen oder baden bei Wassertemperaturen unter 16 Grad oder wenn man friert (Unterkühlung)
8. Nie zu weit hinausschwimmen (an den Rückweg denken)
9. Verunreinigte Gewässer meiden (Infektionsgefahr)
10. Nie andere ins Wasser stoßen (Schockgefahr)
11. Schiffs- und Bootsverkehrsstrecken meiden (Schraubensog, Ruderschläge)
12. Sicherheitsabstand von Wasserfällen, Stauanlagen und Stromschnellen einhalten (Soggefahr)
13. Strudel oder Wasserwirbel bergen Todesgefahr (keine Panik oder Befreiungsversuche, ruhig mitgehen lassen – Gegenzug treibt wieder nach oben)
14. Bei Krampf in Armen oder Beinen sofort in Rückenschwimmlage gehen (Ruhe bewahren, Krampflösung durch Anziehen der Glieder oder kraftvolle Bewegungen)
15. In „Eiskalt-Strömung“ tief Atem holen und schnell durchschwimmen
16. Nie alleine tauchen (nur unter Kontrolle und mit Tauchsicherung – Leine oder Boje)

Weiterführende Informationen und Tipps zu Wasseraktivitäten für alle Jahreszeiten sind auf der Website der Österreichischen Wasserrettung zu finden.

<https://www.tirol.gv.at/presse/meldungen/meldung/sommer-sonne-sicherheit-baderegeln-nicht-vergessen>