



HINWEISE ZUR SICHERHEIT AM WASSER



Anhalten und nachdenken, die Gefahren erkennen

Haben Sie für Aufenthalte am oder im Wasser Folgendes bedacht?



Seien Sie sich den Gefahren eines Kälteschocks bewusst.

www.watersafetyscotland.org.uk/coldwatershock



Betreten Sie keine gefrorenen Gewässer.



Achten Sie auf Warnschilder.



Vermeiden Sie Alkohol und Drogen.



Die **Tiefe** des Wassers kann **Vorsprünge, versteckte Strömungen und Gegenstände** verbergen.



Achten Sie auf andere Wasseraktivitäten.



Wenn Sie **sicher ins Wasser gehen** können, sorgen Sie für einen sicheren Rückweg.



Achten Sie an der Küste auf **Strömungen, den Wind und die Gezeiten**.



Zusammenbleiben, in der Nähe bleiben

Es ist besser, mit einem Freund oder Familienmitglied ans Wasser zu gehen



Wenn Sie im Wasser in Schwierigkeiten geraten, lassen Sie sich treiben, bis Sie sich beruhigt haben.

Lehnen Sie sich zurück, strecken Sie Ihre Arme und Beine aus.

Lassen Sie sich treiben, bis Sie Ihre Atmung kontrollieren können. Rufen Sie dann um Hilfe oder schwimmen Sie in Sicherheit.



Rufen Sie im Notfall die 999 an



Wenn Sie jemanden in Not sehen, gehen Sie **NICHT** ins Wasser.



Suchen Sie eine Rettungsleine oder einen Rettungsring, um zu helfen, bis der Rettungsdienst eintrifft.



Rufen Sie die 999 oder die 112 an.

TOP-TIPP: Sie möchten an einer organisierten Aktivität teilnehmen?

Um Ihre Aktivität in vollen Zügen zu genießen, überprüfen Sie, ob Ihr Anbieter umfassend versichert ist, qualifizierte Mitarbeiter hat und die entsprechende Zulassung besitzt.