

Sommer, Sonne, Hitze, Abkühlung – aber richtig

Die DLRG Monheim gibt Tipps zum richtigen und ungefährlichen Umgang mit Wasser als Abkühlung



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

Allgemeine Tipps um die aktuelle Hitze gut zu überstehen:

1. Trinken Sie viel Flüssigkeit (hier bitte am besten auf nicht-alkoholische Getränke, wie Wasser, ungesüßten Tee oder Fruchtsaftchorlen zurückgreifen)
2. Vermeiden Sie die Mittagssonne, wenn es keine andere Möglichkeit gibt, bedecken Sie am besten Ihren Kopf und nutzen Sonnenschutzmittel
3. Sporttreiben sollten Sie auf den frühen Morgen oder den späten Abend verschieben
4. Sonnenschutzmittel sollten sie auf jeden Fall auftragen (insbesondere Kinder sollten vor der hohen UV-Strahlung geschützt werden)
5. Kinder und Tiere dürfen NIEMALS im Auto zurückgelassen werden. Innerhalb von Minuten heizt sich der Innenraum auf; erst kürzlich kam es zu einer lebensbedrohlichen Situation für Hundewelpen in Hilden.

Sehr wichtige Tipps für die Abkühlung am und im Wasser:

1. Bevorzugen Sie ein Besuch im städtischen Schwimmbad oder einen öffentlichen Badensee
2. Der Rhein ist kein geeigneter Ort um sich abzukühlen – ein Gewässer mit vielen unberechenbaren Gefahren, wie Unter- oder Gegenströmung, Schifffahrtssog und dadurch bedingt ein schneller Anstieg des Wasserstandes oder Temperaturschwankungen
3. Nicht freigegebene und unbewachte Baggerseen sind ebenfalls ungeeignete Orte um eine Abkühlung zu finden
4. Bevor Sie in das Wasser gehen, nehmen Sie eine kurze Dusche oder kühlen Sie sich vorher etwas ab
5. Auch beim Schwimmen ist auf den richtigen Sonnenschutz (Creme, Cappy) zu achten
6. Kinder dürfen auf gar keinen Fall am und im Wasser alleine gelassen werden – schnell sind die Kleinen ausgerutscht und können sich im (nur knietiefen) Wasser nicht mehr selbstständig aufrichten
7. Nichtschwimmer dürfen maximal bis zum Bauch ins Wasser gehen
8. Bei einem aufziehenden Gewitter verlassen Sie umgehend das Wasser

Sollten Sie ein ungewöhnliches Ereignis an einem Gewässer sichten, melden Sie dies bitte unter bekannter Notrufnummer (112).

Möchten auch Sie helfen oder Informationen über die DLRG Monheim erhalten, besuchen Sie uns doch im Internet: info@monheim.DLRG.de

Für die DLRG Monheim: Angelika Barkey