



Immer auf Posten: Die Retter in der Not

Es herrscht nicht immer eitel Sonnenschein im beruflichen Alltag der Rettungsschwimmer. In diesem Moment zum Beispiel entlädt sich gerade eine üppige Regenwolke über dem menschenleeren Strand. Doch kaum eine halbe Stunde später, das bisweilen recht launische Sylt-Wetter macht's möglich, strahlt die Sonne mit ganzer Kraft vom Himmel und lockt wieder zahlreiche Badegäste ans Meer. Jetzt ist höchste Wachsamkeit gefragt.

Die Tätigkeit der Rettungsschwimmer offenbart bei näherer Betrachtung eine erstaunliche Vielseitigkeit. Denn die beherzte Rettung eines Ertrinkenden stellt glücklicherweise die Ausnahme dar – vielmehr erfüllen die durchtrainierten Frauen und Männer, die an Lists Stränden von Mai bis September tagtäglich von 10.30 bis 17.00 Uhr

ihren verantwortungsvollen Dienst versehen, auch diverse andere Pflichten.

So dient das Rettungsschwimmer-Häuschen vielen Gästen als Auskunftsbüro. Scheint morgen die Sonne? Wann ist Ebbe? Und welche Ausflugsziele lohnen? Fragen, die in

schöner Regelmäßigkeit gestellt und artig beantwortet werden. Gelegentlich indes können sich die Rettungsschwimmer ein Grinsen nicht verkneifen: Wenn ein Badegast die Rückenflosse eines harmlosen Schweinswals für die eines gefährlichen Hais hält oder ein Sylter Ersturlauber ganz ernsthaft fragt, ob dies denn nun die Nord- oder die Ostsee sei, dann fällt es schon schwer, ernst zu bleiben.

Ernsthafter geht es hingegen zu, wenn der Erste-Hilfe-Kasten ausgepackt werden muss. Schnittwunden an Füßen durch Muscheln, Schürfwunden durch einen kräftigen Bodenaufprall in der Brandung, Kreislaufschwächen oder Verbrennungen durch die Sonne – am Rettungsstand werden kleine und große Wehwehchen verarztet. Aber auch als Fundbüro wird das Häuschen gern frequentiert: Handys, Sonnenbrillen, Fotoapparate – hier sammelt sich alles Mögliche an. Die Strandwächter sind auch stets zur Stelle, um alte oder behinderte Badegäste ans Wasser zu begleiten.

Die Nordsee ist kein Baggersee – doch manchmal badet die Arglosigkeit mit. Da wird einfach das durch eine rote Flagge signalisierte Badeverbot missachtet oder die Leute schwimmen zu weit raus. Und dann passiert schon mal so etwas: Eine Mutter und ihr kleines Kind wurden draußen von einer Welle überrollt – Der Rettungsschwimmer hastete los und brachte die beiden sicher an Land.



Baderegeln



Es gibt wichtige Regeln, die Sie beim Baden beachten sollten, damit nichts Ihren Badespaß stört:

Achten Sie auf die Wassertemperatur!

Die Wassertemperatur kann am Meer stark variieren. Daher sollten Sie, insbesondere bei unbekanntem Gewässer fachkundigen Rat bezüglich der Gewässereigenheiten einholen.

Springen Sie nie erhitzt ins Wasser!

Das könnte Kreislaufprobleme verursachen. Seien Sie auch bei Sonnenbädern sehr vorsichtig und kühlen Sie sich zwischenteilig ab.

Baden Sie nicht mit vollem Magen!

Der Blutkreislauf kann nicht alle Körperfunktionen gleichzeitig bedienen. Der Körper braucht Zeit und Energie um schwere Mahlzeiten zu verarbeiten, daher ermüdet der Körper schneller.

Gehen Sie nicht übermüdet ins Wasser!

Ein übermüdeter Körper ist geschwächt und kann in Gefahrensituationen nicht mehr schnell reagieren.

Verlassen Sie das Wasser sofort, wenn Sie frieren!

Trocknen Sie sich nach dem Baden gut ab! Die Wärmeleitfähigkeit von Wasser ist 23mal größer als die von Luft, was bedeutet dass ein menschlicher Körper im Wasser deutlich schneller auskühlt als an Land.

Verlassen Sie bei Sturm oder Gewitter das Wasser!

Die Gefahren bei Wind oder Sturm sind unter anderem: Abtreiben vom Ufer, Unterkühlung, Erschöpfung. Ein Gewitter ist generell für Schwimmer und Wassersportler gefährlich, denn ein Blitz schlägt nicht immer in den höchsten Punkt ein! Gefahr droht auch bei entferntem Gewitter aufgrund der weiträumigen Wirkung eines Blitzeinschlags an einem entfernten Punkt.

Gehen Sie nicht unter Medikamenten-, Alkohol- oder Drogeneinfluss ins Wasser!

Die Gefahreinschätzung kann vermindert sein. Eine Selbstüberschätzung der Kräfte kann zum Ertrinken führen.

Benutzen Sie als Nichtschwimmer NIE aufblasbare Schwimmkörper als Schwimmhilfe!

Sie könnten abtreiben und allein nicht mehr an Land schwimmen.

Springen Sie nie in unbekanntes oder trübes Gewässer!

Es könnten sich scharfkantige Gegenstände (z.B. Holzreste) unter der Wasseroberfläche befinden. Ein rotes Kreuz weist auf diese Stellen hin.

Beachten Sie Warnhinweise, Begrenzungen, Bojen und Absperrungen!

Vorhandene Strömungen, Schifffahrtsrinnen oder ausgewiesene Zonen für Wassersport können der Grund für Begrenzungen sein. Oft grenzen derartige Absperrungen den Bereich eines Strandes ab.

Baden Sie nie allein!

In Gefahrensituationen (z.B. Krampf) kann ein zweiter Schwimmer Hilfe leisten.

Tauchen Sie nicht mit beschädigtem Trommelfell oder Erkältung!

Der Druckausgleich beim Tauchen ist bei einer Erkältung nicht möglich. Wird mit Trommelfellschaden geschwommen/getaucht, kann durch die Druckzunahme beim Tauchen das Trommelfell weiter geschädigt werden oder aber Wasser ins Mittelohr eindringen (evtl. Probleme bei Orientierung; Ohrenschmerzen).

Rufen Sie im Notfall rechtzeitig laut um Hilfe!

Damit die Rettungsschwimmer sie auch rechtzeitig erreichen und Hilfe leisten können.

Beachten Sie die besonderen Gefahren am und im Meer!

Wie z.B. Wellen, Buhnen, Strömungen, Quallen und Seeigel. Holen Sie sich am besten fachkundigen Rat bezüglich der ortseigenen Gefahren.

Halten Sie Abstand von Wasserfahrzeugen!

Mit Wasserfahrzeugen sind neben großen Schiffen auch kleinere Wasserfahrzeuge (Sportboote, Surfer u.ä.) gemeint. Eine Sogwirkung am Schiffsrumpf hin zur Schiffsschraube kann in unmittelbarer Nähe eines Bootes entstehen.

Baden verboten!

An manchen Stellen in List ist das Baden aufgrund von starken und gefährlichen Strömungen verboten.

