

# WAS MAN WISSEN MUSS UM OHNE GEFAHR ZU SCHWIMMEN

112

## NOTRUFNUMMERN 112 - 18 - 15

112 ist die europäische Notrufnummer, die gebührenfrei und überall in Europa. 112 setzt den Anrufer mit dem zuständigen Notdienst in Verbindung.

Sie werden wieder sehr viele sein, die diesen Sommer an der Küste von Gironde mit Freude schwimmen werden.

**Damit diese Momente nicht verdorben werden, muss man sich gewisser Grundregeln bewusst sein.**

*Dieses Faltblatt soll da ran erinnern.*

Schwimmen ist auch eine gefährliche Aktivität aufgrund der **Strömungen** und **Uferwellen**.

Damit Sie ohne Gefahr schwimmen können, denken Sie daran sich zu informieren.



Eine Übersicht der Strandwachen entlang der Küste finden Sie unter :

<http://plages-nsl.com>

Überprüfen Sie dort, ob Ihr Badestrand überwacht wird!



La plaquette est consultable sur le site des services de l'État



You can refer to the leaflet on the Prefecture website



Se puede consultar el folleto en el sitio web de la Prefectura



Das Faltblatt kann auf der Internetseite der Präfektur eingesehen werden

[www.gironde.gouv.fr](http://www.gironde.gouv.fr)



@PrefAquitaine33



@PrefetNouvelleAquitaine33

Préfecture de la Gironde  
2, esplanade Charles-de-Gaulle - CS41397  
33077 BORDEAUX cedex  
courriel : [pref-courrier@gironde.gouv.fr](mailto:pref-courrier@gironde.gouv.fr)



Plaquette rédigée en collaboration avec le SAMU 33 chargé de la régulation des plages

# RATSCHLÄGE ZUR SICHERHEIT

## STRÖMUNGEN

## UFERWELLEN

## SICHER SCHWIMMEN AN DER KÜSTE VON GIRONDE



Préfecture de la Gironde  
[www.gironde.gouv.fr](http://www.gironde.gouv.fr)

# WAS IST EINE STRÖMUNG BAÏNE ?

Diese Art von Strömung ist eine Wasserformation, die durch die Bewegungen von Ebbe und Flut entsteht. Im örtlichen Dialekt bedeutet dieses "Becken, Wasserschüssel". Man findet sie entlang der Sandstrände an der Atlantikküste.

Diese "baïnes" bilden sich bei Ebbe. Die "Becken" aus feinem Sand sieht man bei Ebbe am Ufer.

Es sind Absenkungen, in denen das Wasser ruhiger erscheint als andernorts, es gibt dort keine Wellen, was die Schwimmer anzieht.



Aber bei Flut, wenn das Wasser dieser Becken über Meereshöhe ansteigt, leeren sie sich plötzlich und bewirken eine Strömung in Richtung Meer, die sogenannte Beckenströmung ("courant de baïne"), die die Schwimmer in Meeresrichtung zieht. Es ist daher sehr schwierig, wieder ans Ufer zu kommen, und der Schwimmer ist in Gefahr zu erschöpfen und zu ertrinken, wenn er versucht, gegen die Strömung anzukämpfen. Dieses Phänomen entsteht zu bestimmten Momenten der Gezeiten, abhängig von Wellenhöhe und Koeffizienten. Je höher die Wellen und die Koeffizienten sind, desto gefährlicher sind diese spezifischen Strömungen.



# WAS MACHT MAN IM FALLE EINER "BECKENSTRÖMUNG" ?

## Sich gut informieren, um sich nicht der Gefahr auszusetzen

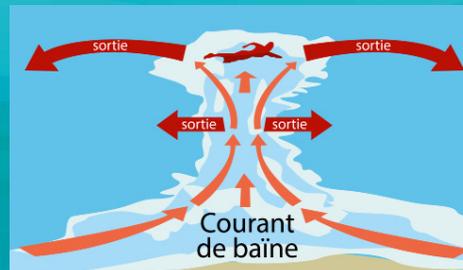
- am gefährlichsten sind diese Strömungen während der ersten 3 Stunden der Flut und der letzten 3 Stunden der Ebbe ;
  - die sicherste Art und Weise, das Ertrinken zu verhindern, ist die Strömungen zu vermeiden, also sich genau über ihren Ort zu informieren ;
- Dazu gibt es Skizzen am Eingang von jeder Strandwache!

## Wenn Sie sich trotzdem in so einer Strömung befinden...

- versuchen Sie, nicht in Panik auszubrechen ;
- auf keinen Fall dagegen ankämpfen, lassen Sie sich von der Strömung treiben, auch wenn es in Richtung Meer ist ;
- während Sie sich von der Strömung treiben lassen, geben Sie sich durch Armbewegungen zu erkennen, und warten sie auf den Rettungsdienst ;
- nutzen Sie den Moment, an dem die Strömung abschwächt, um aus der Gefahrenzone herauszukommen, indem Sie sie umschwimmen (siehe Skizze)...

## Strömungen (im Allgemeinen):

- versuchen Sie nicht, um jeden Preis ihren Ausgangspunkt wieder zu erreichen ;
- selbst wenn Sie erst 300 m weiter herauskommen, sind Sie am Leben und in Sicherheit.



Bitte informieren Sie sich auch über die Gezeiten und Strömungen im Allgemeinen

# WIE VERHÄLT MAN SICH GEGENUEBER EINER STRANDWELLE?

Die Strandwellen sind eine der Lieblingsbeschäftigungen der Schwimmer. Kleine Wellen sind amüsant, stärkere können den Schwimmer verletzen auf Grund ihres kräftigen Wellenkamms.

## ALS VORSICHTSMASSNAHME

Ratschläge, um Unfälle zu vermeiden

DRAPEAUX DE BAIGNADE		
		
Baignade surveillée absence de danger particulier	Baignade dangereuse mais surveillée	Interdiction de se baigner

- die Wellen immer gerade durchschwimmen ;
- sich immer dem Profil der Welle entgegenstellen, wenn die Welle bricht oder man sich dem Wellenkamm gegenüber befindet ;
- Auf Wellenserien Acht geben, die die Schwimmer in die Tiefe ziehen ;
- und zuletzt, damit Sie unter besten Bedingungen schwimmen können, bevorzugen Sie die von Rettungsschwimmern bewachten Strandzonen.

