

Baderegeln

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **9 (1901)**

Heft 14

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-972789>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

eine Stunde vorher laufen läßt, wenigstens dort, wo der Hahn direkt an die Straßenleitung angeschlossen ist und nicht durch einen dazwischen geschalteten Wasserbehälter im Hause gespeist wird. Wenn man nämlich den Hahn öffnet, ist die Geschwindigkeit in der Zuleitung nicht viel weniger als 1 m. Nun liegen aber die höchsten Stockwerke in Deutschland kaum über 20 m hoch. Daraus ergibt sich nun, daß längstens innerhalb einer Minute die gesamte Steigleitung frisches Wasser empfangen hat, daß es also geradezu ein Frevel genannt werden muß, wenn jemand das Wasser stundenlang oder gar während der ganzen Nacht laufen läßt, um morgens ein frisches Glas Wasser trinken zu können. Laufen doch schon durch einen offenen Hahn in einer einzigen Stunde 600—1000 l Wasser fort, in einer Nacht, von 10 Uhr abends bis 6 Uhr morgens, also 5—8 cbm, eine Wassermenge, welche unter normalen Verhältnissen genügen würde, 10—16 Haushaltungen, jede zu fünf Personen, einen Tag lang mit Wasser zu versorgen.

Man sieht, daß es geradezu ein sträflicher Leichtsinns genannt werden muß, zwecklos den Wasserhahn längere Zeit geöffnet zu halten; aber auch das Tropfenlassen der Hähne sollte unterbleiben, und es sollte streng gerügt werden, wo diese Nachlässigkeit von der Behörde entdeckt wird.
 („Dtsche. Bl. f. Volksgesundheitspfl.“)

Baderregeln.

Wenn gesunde Leute beginnen wollen, im Flusse oder See frei zu baden, so soll das Wasser eine Wärme von mindestens 12° R oder 15° C haben. Bei 12° R bleibe man anfangs nur 3 Minuten im Wasser, später 5 Minuten und allmählich länger. Je wärmer das Wasser wird, desto länger kann man ohne Schaden darin bleiben, je kälter es zeitweilig wird, desto kürzer sei der Aufenthalt in demselben. Magere Personen, und dazu gehören die meisten Kinder, erreichen den zulässigen Grad von Abkühlung weit eher als wohlgenährte Personen. Kinder thun deshalb am besten:

bei einer Wassermenge von 12° R	nur 1—2 Minuten
" " " " 14° R	" 3—4 "
" " " " 16° R	" 5—7 "
" " " " 17° R	" 7—10 "

zu baden. Das erste Bad bestehe aus Hineingehen ins Wasser, erstem Untertauchen und Herauspringen. Nicht sehr kräftige Personen baden anfangs jeden zweiten oder dritten Tag, aber bald täglich, denn gerade das tägliche Bad von kurzer Dauer härtet den Körper ab. Wenn einem gesunden Menschen das Baden oder Schwimmen nicht gut bekommt, so hat das meistens seinen Grund in der zu langen Dauer des Bades. Die besten Zeiten zum Freibaden sind der Morgen (6—8 Uhr) und der Abend (5—8 Uhr). Niemand bade unmittelbar nach den Mahlzeiten, also mit vollem Magen. Umgekehrt bade man nicht mit ganz leerem Magen, da sich dann leicht große Ermattung und selbst Übelbefinden nach dem Bade einstellt. Wer nicht sehr kräftig ist, esse beim Ankleiden oder bald nachher etwas Brot, Schokolade oder dergleichen. Solange man nicht fertig schwimmen kann, bade man nie allein, sondern stets in Gesellschaft einiger Bekannter. Der Badende lege den Weg nach der Badestelle in mäßiger Bewegung zurück, damit er nicht erhitzt ankommt. Dort angekommen, ruhe er 5—10 Minuten angekleidet aus. Dann kleide er sich rasch aus, und zwar zuerst den Oberkörper. Vor dem Ablegen des Hemdes ist die Badehose anzuziehen. Der Nichtschwimmer gehe nach dem Auskleiden sofort ins Wasser, tauche den ganzen Körper unter und mache dann die Schwimmbewegungen. Nie stehe er längere Zeit unthätig und ruhig im Wasser, weil er sich dann der Gefahr einer Erkältung aussetzt. Nach dem Baden trockne man den Körper durch kräftiges Abreiben gut ab. Am besten eignen sich zum Abreiben ein sogen. Frottirtuch oder grobes Haartuch. Die Kopfschmähre müssen wiederholt getrocknet werden (nicht gleich die Kopfbedeckung ansetzen). Es bekommt gut, während des Anziehens oder bald nach demselben etwas Brot oder dergl. zu essen. Nach dem Bade mache man sich Bewegung. („Dtsch. Rotes Kreuz.“)

Die Jahresversammlung des schweiz. gemeinnützigen Frauenvereins

sand Donnerstag den 20. und Freitag den 21. Juni in Bern statt; sie war sehr zahlreich besucht und wurde in gewohnter vorzüglicher Weise geleitet von der Centralpräsidentin Frau