



# REGELN UND EMPFEHLUNGEN FÜR DAS WINTERSCHWIMMEN

## MEDIZINISCHER CHECK



Unterziehe Dich im Vorfeld einem medizinischen Check und lasse von einem Arzt Deinen allgemeinen Gesundheitszustand überprüfen!

## IMMER IN DER GRUPPE



Man sollte niemals allein, sondern immer in einer Gruppe zum Winterbaden gehen.

## SUCHTMITTEL VERMEIDEN



Jegliche Suchtmittel wie Rauschgifte und Alkohol aber auch Nikotingenuss sind Problemfelder und möglichst zu vermeiden!

## LANGSAME GEWÖHNUNG



Man sollte zunächst das Sommerschwimmen verlängern, dann mit einer Periode von Wechselduschen und regelmäßigen Saunaanwendungen fortfahren.

## MENTALE VORBEREITUNG



Bereite Dich mental auf das Winterschwimmen vor und kenne die medizinischen Vorgänge und ihre Auswirkungen auf den menschlichen Körper - dazu gibt es ausreichend Literatur!

## STARKE WÄRME VERMEIDEN



Vermeide zu starke Erwärmung vor dem Winterschwimmen, da dadurch die Gefäße zusätzlich belastet werden - nutze lieber eine mentale Vorbereitung!

## KEINE SPRÜNGE



Steige weder zu ängstlich, noch zu langsam, noch zu dreist und zu plötzlich (keine Sprünge!) ins Wasser und tauche aber dann den ganzen Körper bis zum Hals unter.

## KOPF- BEDECKUNG



Bei Schwimmbeginn Kopf über Wasser halten - eine Kopfbedeckung schützt vor zu rascher Auskühlung. Ruhige Bewegungen und eine gleichmäßige Atmung erleichtern die Anpassung an die Kälte.

## KÖRPERLICHE SIGNALE



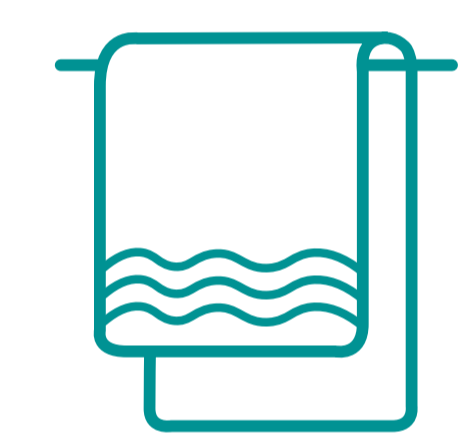
Achte bewusst auf körperliche Signale im Eiswasser! Anfänger müssen ihr Schmerzempfinden und die Atmung kontrollieren (keine „Schnappatmung“).

## ABBRUCH BEI UNWOHLSEIN



Scheue Dich nicht, Deinen Eisschwimmversuch abzubrechen, wenn Du Dich körperlich unwohl fühlst.

## UNVERZÜGLICH ABTROCKNEN



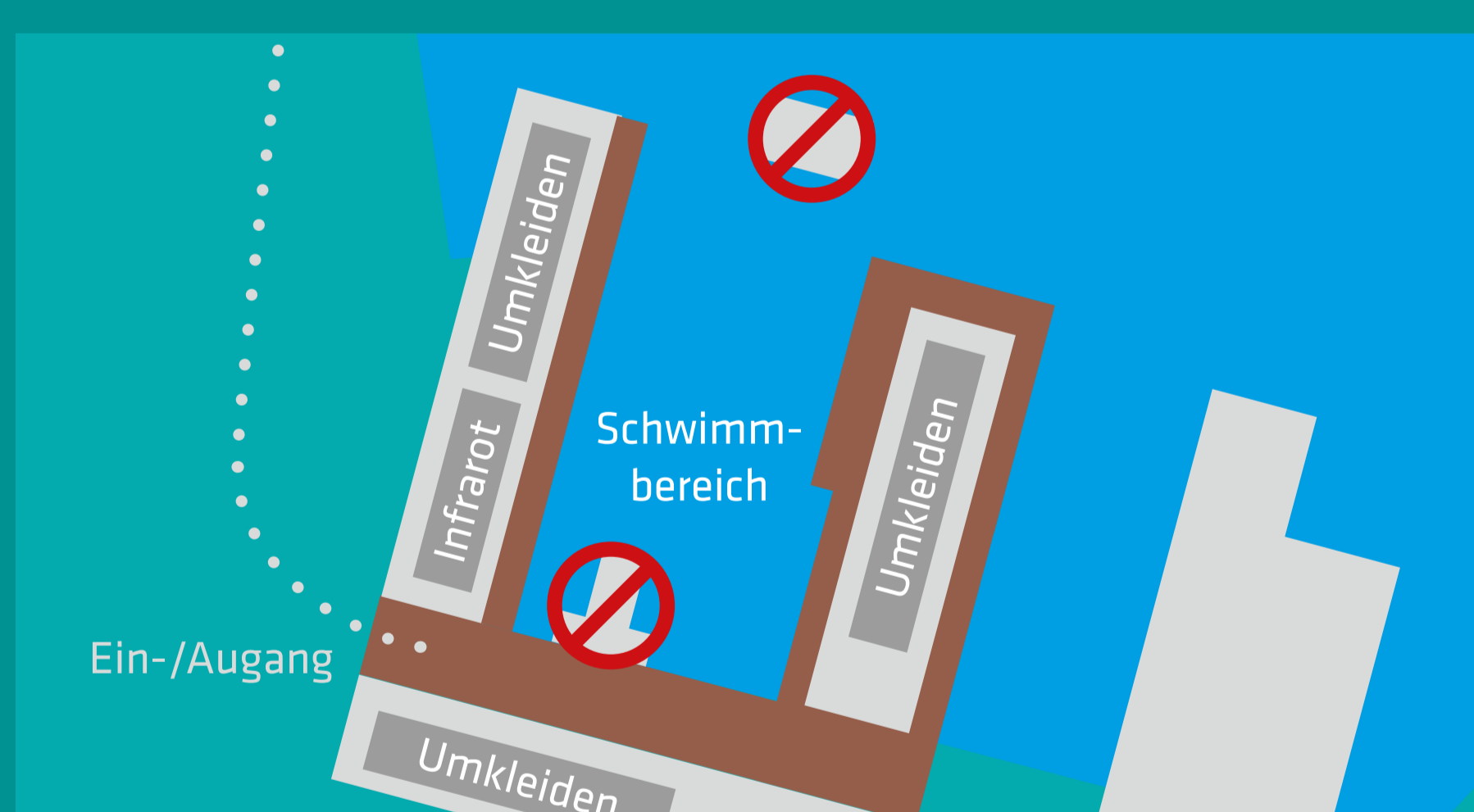
Nach dem Schwimmen sollte man unverzüglich die nasse Badekleidung ablegen, sich gründlich frottieren und erwärmen. Infrarotkabine nutzen!

## KEINE HEISSEN GETRÄNKE



Bitte keinen zu heißen Getränke zu sich nehmen - lauwarm reicht aus.

## LAGEPLAN



## WIRKUNG

Die Wirkungen des Winterbadens lassen eine Sofortreaktion und längerfristige Umstellungen des Körpers erkennen. Als unmittelbare Reaktion erleben wir außerhalb des Wassers eine starke Gefäßkontraktion der Peripherie, die zur Hautrötung und Zittern führt, aber ein sehr gutes körperliches Signal ist; später erfolgt eine angenehme Wärmeplutung des Körpers. Verantwortlich dafür sind die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Schnell verfügbare Kohlehydrate, die auch zugeführt werden sollten, werfen den „inneren Ofen“ an und konzentrieren die Restwärme auf lebenswichtige Organe des Körperkernes und leiten die Adaptationsphase ein.

Letztlich führt das Winterschwimmen zu einer Stärkung des Abwehrsystems über die Stärkung der Immunabwehr (antioxydatives System). Die Freisetzung von Glückshormonen (Endorphine) besiegt unsere „innere Traurigkeit“, Depressionen werden gemindert.

**Es wird ein Minimum von 1-2 Anwendungen pro Woche empfohlen.**

## HAUSORDNUNG

Die Stadt Burghausen übt auf dem Gelände des Badeplatzes das Hausrecht aus. Die Stadt behält sich vor, ihr Hausrecht im Falle von Verstößen gegen die nachfolgenden Regeln zivilrechtlich durchzusetzen (§§ 858 ff, 903, 1004 BGB) und zur Anzeige zu bringen (§§ 123, 303 StGB).

### § 1 ÖFFNUNGSZEITEN UND SPERRUNGEN

1) Der Winterbadeplatz ist geöffnet:  
Vom 15. Oktober - 31. März täglich von 8:00 Uhr - 19:00 Uhr

2) Die Stadt behält sich vor, den Winterbadeplatz zu sperren, wenn sie dies für erforderlich hält.

### § 2 ZUTRIITTSBERECHTIGUNG

1) Die Benutzung ist Jedermann gestattet, mit Ausnahme von:

- Kindern vor dem vollendeten 16. Lebensjahr ohne geeignete Begleitperson
- Nichtschwimmern
- Personen, die auf Schwimmhilfen angewiesen sind
- Personen, die sich ohne fremde Hilfe nicht sicher fortbewegen oder an- oder auskleiden können (Rutschgefahr durch Glatteis)
- Blinden, geistig benachteiligten Menschen sowie Personen mit Anfallsleiden ohne geeignete Begleitperson
- Personen, die unter Einfluss berauschender Mittel stehen
- Personen mit übertragbaren Krankheiten im Sinne des Bundesseuchengesetzes
- Personen mit Herz- oder Gefäßkrankungen ohne ärztliche Freigabe des „Winterbadens“

2) Zur Aufsicht über Besucher, die beaufsichtigt werden müssen und/oder der Aufsicht bedürfen, sind die aufsichtspflichtigen Personen verpflichtet. Inhalt und Maß der Aufsichtspflicht richtet sich nach § 1631 Abs. 1 BGB. Sie erstreckt sich auf alle Personen, die gesetzlich oder kraft Übertragung zur Aufsicht verpflichtet sind. Geeignete Begleitpersonen sind Personen ab 18 Jahren, die mit den Gefahren und Gegebenheiten des Winterbadeplatzes vertraut sind.

3) Bitte belehren Sie die aufsichtspflichtigen Personen zusätzlich über die Gefahren, die mit der Benutzung des Winterbadeplatzes verbunden sind (vergleiche Sicherheitshinweise).

### § 3 BENUTZUNG

1) Die Benutzung der Winterbadeplatzes ist unentgeltlich; sie erfolgt auf eigene Gefahr.

2) Das Baden sowie der Winterbadeplatz werden nicht beaufsichtigt. Bitte seien Sie deshalb besonders vorsichtig. Sie müssen sich jederzeit aus eigener Kraft selbst retten können (Verpflichtung zur Selbstrettung).

3) Schwimmen Sie nur dann weiter vom Ufer weg, wenn Sie entsprechend trainiert sind und sich in Begleitung befinden.

4) Es besteht Lebensgefahr durch Unterkühlung. Bleiben Sie deshalb nicht zu lange im Wasser und benutzen Sie zum Aufwärmen die Infrarotkabine. Bitte beachten Sie zusätzlich noch die Verhaltensregeln und -tipps (Aushang).

5) Untersagt sind:

- Die Nutzung bzw. das Betreten der abgesperrten Anlagen, insbesondere der Sprunganlage sowie der Badeplattform.
- Das Springen ins Wasser; es sind die ausgewiesenen Zugänge zu benutzen.
- Das Mitführen von Hunden und anderen Tieren.
- Das Besteigen oder Übersteigen der Umzäunung und Dächer, das Beschmieren der Wände und Zerschlagen von Glasbehältnissen ist verboten. In den Wöhrsee dürfen keinerlei Gegenstände geworfen werden. Papier und Speisereste sind in die vorgesehenen Behältnisse zu werfen.
- Der Betrieb von Musikgeräten.
- Jeglicher Missbrauch von Rettungseinrichtungen und der Infrarotkabine.

6) Die Benutzung des Winterbadeplatzes ist nur in allgemein üblicher Badebekleidung gestattet. Nacktbaden ist verboten. Zum Zwecke des Umkleidens ist die Benutzung einer Wechselkabine vorgeschrieben. Für verloren gegangene Gegenstände wird kein Ersatz geleistet.

7) Benutzer haben auf andere Anwesende Rücksicht zu nehmen und sich insbesondere so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet, behindert oder belästigt wird.

### § 4 HAFTUNG

1) Der Besuch und die Nutzung des Winterbadeplatzes geschehen auf eigene Gefahr (vergleiche § 3 Abs. 1 - 4).

2) Dem Nutzer des Badeplatzes wird ausdrücklich geraten, keine Wertgegenstände mit in das Bad zu nehmen. Für den Verlust von jeglichen Gegenständen wird keine Haftung übernommen.

### § 5 VERSTÖSSE

Verstöße gegen die Hausordnung werden zur Anzeige gebracht, § 123 StGB (Hausfriedensbruch) und § 303 (Sachbeschädigung).

Diese Hausordnung tritt ab dem 1.1.2024 in Kraft.

Stadt Burghausen