

Wo Bewegung auch bei Hitze Spaß macht

27.06.2011, 17:50 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Initiativkreis Stadtwerke Nordbayern im VBEW e. V.*

Wenn das Thermometer schon am Vormittag in Schweiß treibende Höhen klettert, hat so mancher keine rechte Lust mehr zum Joggen oder Radfahren. Eine Alternative ist Schwimmen in einem der vielen Freibäder der Region. „In allen unseren Anlagen läuft die Saison auf Hochtouren“, so Stephan Pröschold, Sprecher des Initiativkreises Stadtwerke Nordbayern im VBEW e. V., dem rund 20 Stadtwerke angehören.

Nicht nur das erfrischende Nass spricht für einen Nachmittag oder Sonntag im Freibad. Dort locken Angebote für die ganze Familie und auch die Allerkleinsten können im Planschbecken Freundschaft mit dem Wasser schließen. Sportlich Orientierte ziehen ihre Bahnen in den großen Becken, Rutschen sorgen für einen zusätzlichen Spaßfaktor und häufig gibt es Plätze für Beachvolleyball oder anderen Ballsport.

Sicherheit großgeschrieben

Ein weiterer und gerade für Familien mit Kindern wichtiger Pluspunkt ist die Sicherheit. Während der Öffnungszeiten werden selbstverständlich alle Bäder permanent bewacht. Für die Badeaufsicht sind gut ausgebildete Fachkräfte zuständig, die unter anderem das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Silber besitzen. Sie haben einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert und retten im Notfall Menschen aus dem Wasser.

Auch die Badegäste selbst können eine Menge zu ihrer Sicherheit beitragen. So sollten unbedingt die Hinweise zur Benutzung von Spielgeräten, Rutschen und ähnlichem technischen Equipment beachtet werden, raten die Badleiter. Insbesondere bei großer Hitze ist Abkühlung vor dem Sprung ins Becken Pflicht. In den Bädern der Initiativkreis-Mitglieder bieten schattige Flächen auf den Liegewiesen dazu jede Menge Gelegenheit.

Und der richtige Zeitpunkt zum Schwimmen? Keinesfalls direkt nach dem Mittagessen, weil dann der Körper besser in Ruhe verdaut. Ebenso schlecht ist das Gegenteil, also Baden mit leerem Magen. Die Temperatur des Wassers ist immer niedriger als die des Körpers und so wird eine Menge Energie benötigt, um eine zu starke Abkühlung zu verhindern. Mit einem kleinen Snack und ausreichend Flüssigkeit zuvor schwimmt es sich deshalb am besten.

Eltern kleinerer Kinder sollten diese immer im Blick haben, denn gerade im Wasser siegt die Begeisterung über das Gefahrenbewusstsein. Wieder an Land, empfiehlt es sich für Groß und Klein, Badeanzug, Badehose oder Bikini sofort zu wechseln. Das beugt Harnwegsinfekten effektiv vor.

Plus für die Gesundheit

Beachte man diese Tipps, könnten Unfälle oder andere Unannehmlichkeiten zumeist vermieden werden, sagt Pröschold. Ein Freibad-Besuch solle schließlich vor allem Freude machen. Und ganz nebenbei dient er der Gesundheit. Denn: Schwimmen trainiert die gesamte Muskulatur, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und schont die Gelenke!

Portrait

Dem Initiativkreis Stadtwerke Nordbayern im VBEW e. V. gehören rund 20 lokale und regionale Energieversorger an. Der Zusammenschluss dient der Bündelung von Kompetenzen und Erfahrungen sowie der Koordination gemeinsamer Aktivitäten im Interesse der Kunden. Internet: www.initiativkreis-stadtwerke.de.

News-ID: 549586 • Views: 1303 (Stand: 04.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/549586/Wo-Bewegung-auch-bei-Hitze-Spass-macht.html>