

1 Baderegeln

1.

Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.



2.

Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.



3.

Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



4.

Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



5.

Überschätze dich und deine Kraft nicht.



6.

Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



7.

Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.



8.

Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.



9.

Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



10.

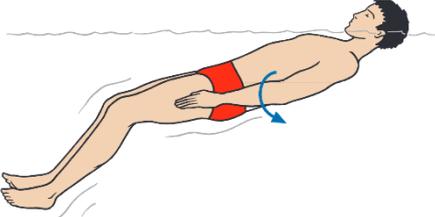
Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.



2 Selbstrettung

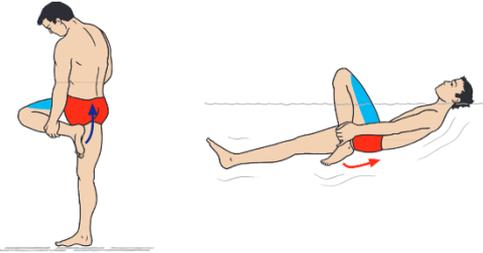
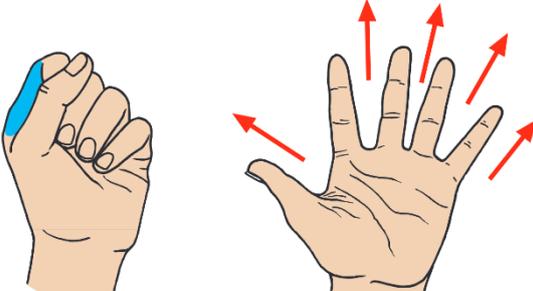
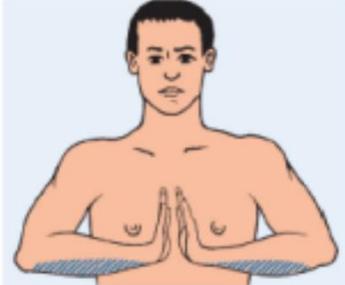
2.1 Erschöpfung

Bist du erschöpft und kannst nicht weiterschwimmen, solltest du dich in die Rücken- oder Bauchlage begeben.

<p>Ausruhen in Rückenlage</p> <ul style="list-style-type: none">– Lege dich flach auf den Rücken.– Tauche den Kopf bis zu den Ohren ein.– Sorge mit den Händen und Beinen für das Gleichgewicht.– Liege möglichst ruhig und erhole dich.– Falls möglich: Mache andere auf dich aufmerksam. 	<p>Ausruhen in Bauchlage</p> <ul style="list-style-type: none">– Lege dich entspannt auf den Bauch.– Lege das Gesicht ins Wasser.– Hebe nur zum Einatmen den Mund kurz aus dem Wasser.– Atme ruhig und langsam ins Wasser aus. 
---	---

2.1 Muskelkrampf

Bekommst du einen Muskelkrampf, solltest du versuchen, diesen durch Dehnen zu lösen.

<p>Oberschenkelkrampf</p> <ul style="list-style-type: none">– Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk.– Ziehe die Ferse in Richtung Gesäß. 	<p>Wadenkrampf</p> <ul style="list-style-type: none">– Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin.– Strecke das Bein (freie Hand drückt oberhalb des Knies). 
<p>Fingerkrampf</p> <ul style="list-style-type: none">– Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken. 	<p>Unterarmkrampf</p> <ul style="list-style-type: none">– Handflächen aneinander legen und die Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind. 

Nach Lösung des Krampfes solltest du das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird der verkrampfte Körperteil massiert und gebürstet, damit er erwärmt und gut durchblutet wird. Du solltest am gleichen Tag nicht mehr schwimmen.

3 Fremdrettung

3.1 Hilfe bei Ertrinkungsunfällen

Ist eine Person im Wasser in Not, bist du dazu verpflichtet zu helfen. Dabei musst du dich aber nicht selber in Gefahr bringen, falls du nicht in der Lage bist die Person im Wasser zu retten!

Du solltest aber Hilfe rufen bzw. holen und den Notruf wählen!

Schwimmend helfen

Entscheidest du dich, jemanden selbst zu retten, solltest du bedenken, dass der Verunglückte vielleicht schwerer oder größer ist als du selbst oder versuchen könnte, dich zu umklammern!

Beachte immer folgende Grundsätze:

- Halte einen Sicherheitsabstand.
- Sprich die verunglückte Person beruhigend an.
- Rette nur von hinten.
- Falls dich die Person versucht, dich zu umklammern, tauche ab oder stoße dich weg.



3.2 Benutzung von Rettungsmitteln

Um einer ertrinkenden Person zu helfen, sollten nach Möglichkeit Rettungsmittel benutzt werden.

Rettungsring und Rettungsball

Rettungsringe und Rettungsbälle findet man oft an Schleusen, Brücken oder Strandbädern. Beide werden dem Verunglückten zugeworfen. Am Rettungsball ist eine Leine (25 - 30m) befestigt. Er wird so geworfen, dass er etwas über den Verunfallten hinausfliegt und diesen durch Ziehen an der Leine erreicht. Beim Werfen sollten Strömung und Wind berücksichtigt werden.

Rettungsstange

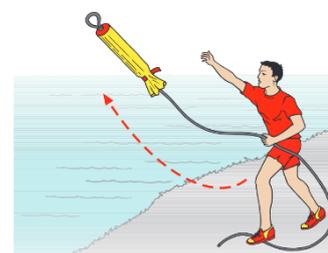
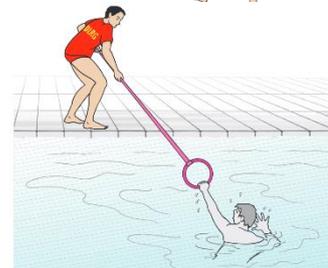
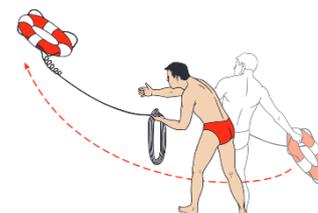
Die Rettungsstange wird dem Verunglückten gereicht und dieser daran ans Ufer gezogen.

Wurfleine

Die Rettungsleine wird, ähnlich wie der Rettungsball, geworfen.

Alternativen

Geeignet ist grundsätzlich jeder Gegenstand, der Auftrieb bietet und dir wenn nötig dabei hilft, den Verunfallten auf Distanz zu halten, z.B. Wasserball, einfaches Seil, Ast...



3.3 Hilfe bei Eisunfällen

Bricht jemand ins Wasser ein, solltest du zunächst einmal Hilfe herbeirufen und/oder den Notruf wählen. Ohne besondere Hilfsmittel solltest du nicht versuchen zur Einbruchsstelle zu kommen, da du sonst selbst einbrechen könntest.

Mögliche Hilfsmittel:

- Brett, Leiter, Schlitten, Stange, Seil, Schal, Jacke, Ast, etc.
- Rettungsring, Rettungsball, Rettungsleine

Du kannst die Hilfsmittel nutzen, um sie dem Verunglückten zu reichen und ihn daran herauszuziehen. Sind mehrere Retter vor Ort, sollte der Retter, der zur Unfallstelle vorgeht, mit

Nähere dich nie stehend der Einbruchsstelle, sondern immer in Bauchlage kriechend!

einem Seil gesichert werden.

Sei vorsichtig, aber beeile dich, da der Verunglückte sehr schnell aus- und unterkühlt, er seine Arme und Beine nicht mehr bewegen kann oder bewusstlos wird.

3.4 Hilfe bei Bootsunfällen

Möchte man einen Verunglückten mit einem Ruderboot retten, sollte man...

- ihn über das Heck ins Boot ziehen.
- den Bug des Bootes gegen die Strömung oder den Wind ausrichten.
- an ein Gegengewicht denken, falls der Verunglückte nicht über das Heck ins Boot gezogen werden kann. So kann der Verunglückte über die Seite gezogen werden, ohne dass das Boot kippt.

Bei großen Booten (z.B. Motorbooten)...

- sollte der Verunglückte seitlich ins Boot gebracht werden.
- sollte der Bootsführer immer auf dem Boot bleiben. Nur weitere Personen können schwimmerisch helfen.

