

Verhalten bei Erschöpfung

Wenn man sich im Wasser zu sehr angestrengt hat, kann es vorkommen, dass man keine Kraft mehr hat, um ans Land zurück zu schwimmen. Deshalb ruhe dich im Wasser aus, bevor du versuchst weiter zu schwimmen.

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

Toter Mann – Rückenlage



- 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.

Froschlage – Bauchlage



- 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!

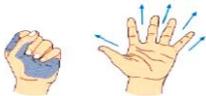
Verhalten beim Muskelverkrampfungen

Bei längerem Aufenthalt im Wasser kann es bei Unterkühlung oder Überanstrengungen zu Muskelkrämpfen kommen. Dabei ziehen sich die Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen. Bleibe ruhig und versuche ans Ufer zu kommen. Kannst du das nicht, musst du versuchen den Krampf im Wasser zu lösen, indem du den schmerzenden Muskel streckst. Dieses musst du mehrmals hintereinander machen.

Kommt es zu einem Muskelkrampf, solltest du versuchen diesen zu lösen.

Fingerkrampf

Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken.



Unterarmkrampf

Handflächen aneinanderlegen und die Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind.



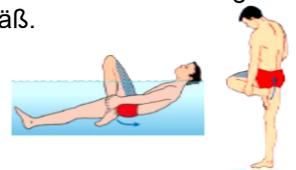
Wadenkrampf

Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper. Strecke das Bein (freie Hand drückt oberhalb des Knies)



Oberschenkelkrampf

Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk. Ziehe die Ferse Richtung Gesäß.



Nachbehandlung von Krämpfen:

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

Strömungen und Strudel (Wirbel) Vermeide als Schwimmer strömende Gewässer!

Strömungen

Strömungen entstehen in Gewässern, in denen etwas drin ist:

- Brückenpfeiler, Felsen, Büsche und Bäumen.
- Davor und dahinter können sich Wirbel bilden, die dem Schwimmer gefährlich werden können. Als Schwimmer kannst du hier hinein und unter Wasser gedrückt werden.

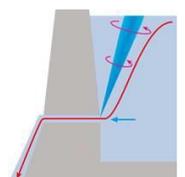


Was tun, wenn man in eine Strömung kommt?

- Nicht dagegen anschwimmen!
- Versuche den kürzesten Weg zum Ufer zu schwimmen.
- Lasse dich mit der Strömung treiben und versuche schräg mit der Strömung zum Ufer zu schwimmen.
- Wenn du erschöpft bist, lege dich auf den Rücken und lasse dich mit den Füßen und mit Blick nach vorne treiben. Mit den Armen kannst du nun etwas die Richtung korrigieren und Gefahren ausweichen.

Gründige Wirbel

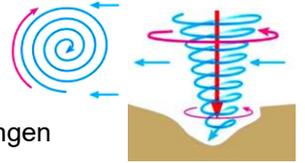
Reichen die Wirbel hingegen bis auf den Grund des Gewässers, werden sie als gründige Wirbel (Strudel) bezeichnet. Vergleichbar ist dieser mit dem Herauslassen des Wassers aus der Badewanne. **Wirst du in einen gründigen Wirbel gezogen, besteht die Chance zur Rettung nur darin, am Grunde des Wirbels seitwärts wegzutauchen.**



Nicht-gründige Wirbel

Wasser in Bewegung bewirkt eine Vielzahl von Strömungen. Dort, wo verschiedene Strömungen aufeinandertreffen, bilden sich Wirbel:

- Zusammenfließen zweier Flüsse
- Kehrwasser von Flusskrümmungen
- Uferausbuchtungen



Buhnenbereiche sowie größere Bauwerke oder Hindernisse im Wasser. Derartige Wirbel sind nicht ortsbeständig und ziehen einen Schwimmer nicht nach unten. **Wirst du von einem solchen Wirbel erfasst, kannst du dich einfach treiben lassen, bis sich die Wirkung des Wirbels von selbst verliert.**

Verhalten, wenn ein Boot umkippt ohne unterzugehen

- Du solltest **in Bootsnähe bleiben** und dich am Boot festhalten, wenn dies möglich ist. Schwimme nicht zum Rand – oft ist dies zu weit und einen einzelnen Schwimmer findet man nicht so schnell wie ein Boot.
- Du solltest ruhig bleiben und **Hilfe** herbeiwinken bzw. herbei **Rufen**.
- Nach Möglichkeit kannst du andere Insassen festhalten.
- Du solltest kontrollieren, ob alle Insassen da sind oder noch jemand unter dem Boot ist. Vielleicht kannst du dann helfen.
- Der Versuch, das Boot wiederaufzurichten, darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden!



Generell sollte jeder eine Rettungsweste tragen, wenn er Boot fährt!



AB SCHWIMMABZEICHEN „GOLD“



Eisunfälle Allgemeines Verhalten auf dem Eis

Informiere dich beim zuständigen Amt über die Eisdicke. Beistehenden Gewässern sollte das Eis mindestens 15 cm, bei Bächen und Flüssen sogar 20 cm dick sein, bevor du es betreten kannst. Grundsätzlich sollten sich Wintersportler nur an bewachten Gewässern und nie alleine auf das Eis wagen. Das Eis sendet **Signale** aus, die jeder erkennen sollte:

- Dunkle Stellen verraten, dass das Eis noch viel zu dünn ist. Hier droht Gefahr einzubrechen.
- Gehst du auf Eis und es knackt, solltest du dich flach auf das Eis legen und in Bauchlage wieder ans Ufer kriechen.
- Besondere Vorsicht ist auf verschneiten Eisflächen und an bewachsenen Uferzonen geboten.
- Seen, die von Bächen oder Flüssen durchzogen sind, stellen eine besondere Gefahr dar. An den Ein- oder Ausflüssen kann innerhalb weniger Meter das Eis deutlich dünner und die Eisqualität völlig anders sein, als auf dem Rest des Sees.

Eisregeln:

- Achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung.
- Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
- Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis!
- Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt!
- Erkundige dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt!
- Wärme den Geretteten mit Decken und trockenen Kleidern wieder auf.
- Rufe nach der Rettung einen Notarzt. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein.
- Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
- Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten.
- Betritt einen See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter und fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist.

Notruf immer an 110 oder 112
Kenne deinen Standort und gehe nie allein aufs Eis!
Sag immer deinen Eltern wo du bist.

Selbstrettung bei Eisunfällen:

Brichst du ins Eis ein, solltest du sofort versuchen dich aus dieser Situation zu befreien. Wenige Minuten nach deinem Einbruch werden die Glieder steif, du kannst dich schlecht bewegen und kühlst aus. Außerdem tut die Berührung mit dem eiskalten Wasser weh. Vermeide Panik, aber versuche dich schnell zu befreien:

- Versuche dich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben.
- Versuche dich mit ausgebreiteten Armen vor- oder rückwärts zum Ufer hin zu bewegen.
- Falls du es erreichst, kannst du dich mit deinen Füßen an der gegenüberliegenden Eiskante abdrücken.
- Brich das dünne Eis ab. Wenn es wieder trägt, dann schiebe oder rolle dich flach in Bauch- oder Rückenlage auf die Eisfläche und krieche zum Ufer.
- Bist du am Ufer, suche schnell einen beheizten Raum auf, ziehe deine Kleidung aus und Wärme dich auf.