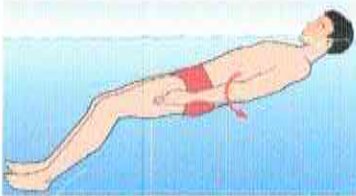





# Selbstrettung - Jugendschwimmabzeichen Silber



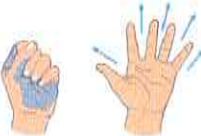

## 1. Erschöpfung

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

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

## 2. Muskelkrampf

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

<p>1. Oberschenkelkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk.</li> <li>• Ziehe die Ferse Richtung Gesäß.</li> </ul> 	<p>2. Wadenkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin.</li> <li>• Strecke das Bein (freie Hand drückt oberhalb des Knies).</li> </ul> 
<p>3. Fingerkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken.</li> </ul> 	<p>4. Unterarmkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handflächen aneinander legen und die Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind.</li> </ul> 

### Nachbehandlung von Krämpfen:

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



# Selbstrettung - Jugendschwimmabzeichen Silber

## 3. Strömungen und Strudel

### 3.1 Strömungen

**Vermeide als Schwimmer strömende Gewässer!**



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.

### 3.2 Strudel bzw. Wirbel

#### *Nicht-gründige Wirbel*

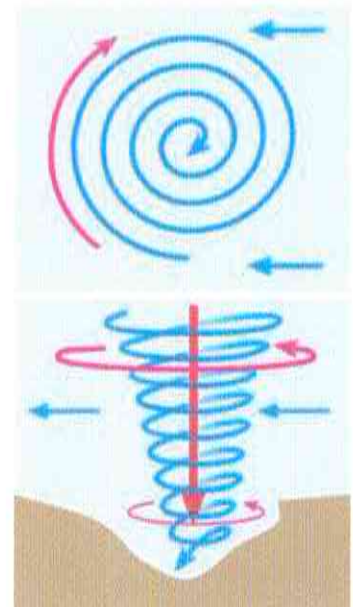
Wasser in Bewegung bewirkt eine Vielzahl von Strömungen.

Dort, wo verschiedene Strömungen aufeinander treffen, bilden sich Wirbel:

- Zusammenfließen zweier Flüsse
- Kehrwasser von Flusskrümmungen
- Uferausbuchtungen
- Bühnenbereiche sowie größere Bauwerke oder Hindernisse im Wasser

Derartige Wirbel sind nicht ortsbeständig und ziehen einen Schwimmer nicht nach unten.

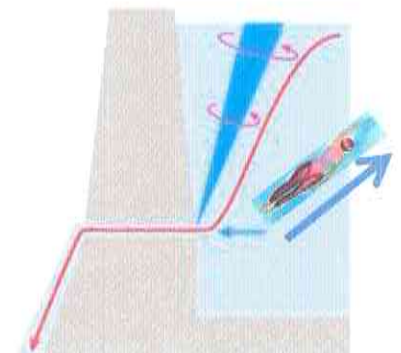
**Wirst du von einem solchen Wirbel erfasst, kannst du dich einfach treiben lassen, bis sich die Wirkung des Wirbels von selbst verliert.**



#### *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.**





## Selbstrettung - Jugendschwimmabzeichen Silber

### 4. Bootsunfälle/Bootskenterung

- 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** herbeiwinden bzw. herbeirufen.
- Du solltest kontrollieren, ob alle Insassen da sind oder noch jemand unter dem Boot ist. Vielleicht kannst du dann helfen.
- Nach Möglichkeit kannst du andere Insassen festhalten.

Der Versuch, das Boot wieder aufzurichten, darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden!

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



### 5. Eisunfälle

#### Allgemeines Verhalten auf dem Eis

- **Informiere dich** beim zuständigen Amt über die Eisdicke.  
Bei stehenden 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.**

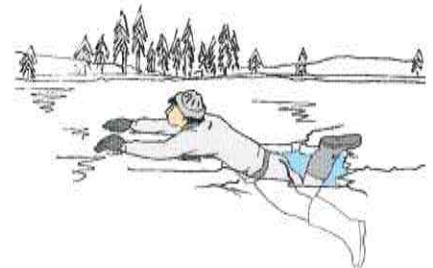
Das Eis sendet **Signale** aus, die jeder erkennen sollte:

- 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.

#### 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.