

BADEREGELN:

Kühle dich ab, wenn du ins Wasser gehst. Kurz kalt abduschen lässt die nicht so schnell frieren.
Verlasse das Wasser wenn du frierst.

Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen! Frage wenn du nicht weisst wie tief das Wasser ist.

Lese die Baderegen im Frei oder Hallenbad.

Gehe nicht mit vollem oder ganz leerem Magen baden! Mache eine Pause nach dem Essen.

Nur Springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!

Nehme Rücksicht auf Jüngere und Ältere Badegäste.

Hilferuf nur dann wenn sie auch wirklich nötig sind. Hilferufe aus Spass sind nicht erlaubt.

Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömungen usw.)!

Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! Verlasse das Wasser sofort und Stelle dich in einem Gebäude unter. Bäume sind ebenfalls lebensgefährlich!

Unbekante Flüsse, Seen und Ufer bergen Gefahren! Gehe nur dort schwimmen wo du sicher bist und es auch erlaubt ist.

Schifffahrtswege, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!

Meide schmutzige, sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!

Überschätze im Meer, Seen und Flüssen nicht deine Kraft und Können!

Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere können im Wasser gefährliches sein!

Schwimmen und Baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden:
Erkundige Dich zuerst bei Ortskundigen, bevor du ins Wasser gehst!

Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch! Gehe duschen bevor du ins Wasser gehst

Ziehe nach dem Baden deine Badekleidung aus und trockne dich ab!

Meiße zu intensive Sonnenbäder! Creme dich gut ein, lege dich in den Schatten und trage einen Hut und Sonnenkleidung.

Wenn Menschen oder Badeäste Hilfe brauchen, helfe Ihnen oder hole Hilfe.

Polizei und Erste Hilfe Notruf ist Europa die 112

Kenntnisse der Selbstrettung:

Verhalten bei Krämpfen:

Beim Wadenkrampf:

nimmt der Patient die Rückenlage ein entweder an Land oder im Wasser und erfasst mit einer Hand die Zehen des verkrampften Beines. Er zieht die Zehen kräftig zum Körper und drückt gleichzeitig mit der anderen Hand auf Kniescheibe um sein Bein durchzudrücken. Dadurch wird das Bein gestreckt und der Krampf löst sich. Eventuell mehrfach anwenden.

Oberschenkelkrampf :

Gilt die gleiche Lage zur Beseitigung des Oberschenkelkrampfes einzunehmen. Dabei wird der Unterschenkel kräftig gegen den Oberschenkel und die Ferse gegen das Gesäß gedrückt.

Magenkrampf:

Einen Magenkrampf kann man dadurch mildern oder beseitigen, dass man in der Rückenlage beide Beine an den Körper zur Hockstellung zieht und sich ruckartig wieder streckt.

Fingerkrampf:

Zur Beseitigung des Fingerkrampfes krallt man die Finger zusammen, um sie dann ruckartig zu strecken und zu spreizen.

Tauche nie allein und überwache ständig deine Tauchkameraden. Tauche nur, wenn du dich wohl fühlst – Medikamente und Suchtmittel haben beim Tauchen nichts verloren. Tauche nicht mit Schwimmbrille, eine falsche Ausrüstung ist gefährlich. Atme vor dem Tauchen normal – hyperventilieren ist lebensgefährlich.

Starke Strömung:

Gerät man als Schwimmer in eine starke Strömung, soll der Schwimmer nicht gegen die Strömung anzuschwimmen. Man soll versuchen, auf kürzestem Weg mit der Strömung zum Ufer zu schwimmen. Reicht die Kraft nicht mehr aus, das Land zu durchstoßen, so ist es richtig Kraft zu sparen und in ruhigem Wasser die Ankunft der Retter abzuwarten.

Strudel bilden sich an über und unter Wasser liegenden Landzungen und Sandbänken. Wird man durch einen Strudel in die Tiefe gezogen, muss man sich nach unten wegtauchend befreien.

Deutsches Jugendschwimmabzeichen

Silber:

Bootsunfälle:

Ist ein Boot gekentert oder umgekippt, soll man beim Boot bleiben, denn es trägt die ins Wasser gefallenen Personen noch weiter. Bei einer Suchaktion findet man ein Boot sehr viel schneller, als einen einzelnen Schwimmer, welcher versucht, bei schlechter Sicht und hohem Wellengang an Land zu schwimmen, um Hilfe zu holen.

Bei allen Bootsunfällen RUHE BEWAHREN und überlegen. Ruhige überlegen. Die Betroffenen werden dann selbst erkennen, welche Maßnahmen notwendig und sinnvoll sind.

Wichtig ist zu wissen wieviele Personen an Bord waren um eventuell fehlende zu suchen.

Ist ein Segelboot gekentert, besteht die Gefahr, dass die Insassen unter das Segel geraten oder sich in der Takelage (Seile und Taue) verfangen. Dieses passiert leicht beim Aufrichten des Bootes, wenn sich der Wind unter dem Segel fängt. Das Boot schlägt dann meist unbeabsichtigt nach der anderen Seite um. Deshalb ist es angebracht, dass Segel im Wasser abzutakeln/einzuholen und dann das Boot aufzurichten.

Nichtschwimmer gehören nicht in ein Boot! Nach Fehlenden ist, wenn möglich, zu tauchen, wenn man sich dadurch nicht selber in Gefahr bringt.

Eisunfälle:

Jeder sollte wissen wenn er sich auf eine gefrorene Eisdecke begibt, besteht Einbruchgefahr.

Verdächtiges Knistern und Knacken muss jeden veranlassen, sich sofort langsam und flach auf die Eisdecke zu legen und vorsichtig in Bauchlage wieder ans Ufer zu kriechen. Durch diese Maßnahme erreicht man die Verteilung des Körpergewichts auf eine möglichst große Fläche und verringert dadurch ganz entschieden die Gefahr des Einbrechens. Wer trotzdem durch die Eisdecke

eingebrochen ist, muss versuchen, sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben. Die Bewegung muss in Richtung zum Ufer erfolgen. Sollte es bei diesem Versuch möglich sein, auch die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, so besteht die Möglichkeit, sich dort mit den Füßen abzudrücken. Ist es gelungen, sich ans Ufer zu retten, so muss unverzüglich der nächste beheizte Raum aufgesucht werden, um sich langsam aufzuwärmen und die Kleidung auszuziehen und zu trocknen oder sofort Hilfe anfordern.

Bei der Rettung eines Verunglückten gilt grundsätzlich: Dringend Rettungskräfte anfordern oder Notruf absetzen.

Ohne besondere Hilfsmittel (Bretter, Leitern, Schlitten, Stangen, Seile, Schals, Jacken etc.) soll man sich nicht bis zur Einbruchsstelle vorarbeiten, da an ihr am ehesten weitere Abbrüche erfolgen.

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

Man beeile sich jedoch trotz aller gebotenen Vorsicht, denn der Verunglückte ist sehr schnell so weit ausgekühlt oder unterkühlt, dass er bei der Rettung nicht mehr mithelfen kann oder bewusstlos wird.

Verhalten bei Erschöpfungszuständen:

Bei Erschöpfung kann man durch kraftsparendes Verhalten seine Überlebenschance erhöhen.

Es gibt folgende Möglichkeiten und es gilt immer Ruhe bewahren und überlegt handeln.

Das Ausruhen in Rückenlage ist eine Form des „toten Mannes“. Der Erschöpfte legt sich flach ausgestreckt auf den Rücken, der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen, Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für das Gleichgewicht im Wasser und regeln gleichzeitig den durch Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb.

Beim „Wassertreten“ lässt die Arme und Beine absinken und hält sich an der Oberfläche, indem man ohne sich anzustrengen mit beiden, leicht angestellten Handflächen kreisförmige Bewegungen an der Wasseroberfläche vornimmt und die Füße im Wechsel auf und ab bewegt wie beim Laufen.

Beseitigung von Muskelverkrampfungen Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser, bei Unterkühlung und bei Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen stark. Der Schwimmer muss die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt das nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden. Spannung und Entspannung der verkrampften Zone werden mehrfach wiederholt.

Nach Lösen des Krampfes soll der Schwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampfte Bereich massieren und warm halten, damit es erwärmt und gut durchblutet wird.

Selbstrettung aus sinkenden Kraftfahrzeugen insofern sich das Fahrzeug langsam sinkt. Ruhe bewahren und überlegt handeln.

Es bietet sich eine rasche Flucht durch Schiebedach oder Tür, solange es noch geht. Dringend mit den anderen Insassen absprechen und koordinieren soweit möglich.

Sonst kopfvoran durchs Fenster oder Schiebedach. Türen niemals öffnen, von vornherein durch Fensterlücken den Wagen verlassen. Mitfahrern helfen, solange man kann.

Verhalten bei Bootskenterung Kentert ein Boot, ohne unterzugehen, so sollen die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten. Insassen durchzählen und die Vollständigkeit feststellen. Die Entfernung zum Ufer darf nicht unterschätzt werden. Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand. Auf jeden Fall muss kontrolliert werden, ob nicht jemand unter das Boot geraten ist. Den Versuch, das Boot wieder aufzurichten, nur dann unternehmen, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden. Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren. Beim Kentern eines Segelbootes nicht unter die Segel kommen. Für alle Bootsinsassen ist es Pflicht Rettungswesten zu tragen.