

Verhalten am und im Wasser



Bronze, Silber und Gold

Theorie zur Vorbereitung auf die
Schwimmprüfungen der Deutschen
Jugendschwimmabzeichen

Einleitung

Der Aufenthalt am oder im Wasser macht immer viel Spaß. Um richtig auf die dort bestehenden Gefahren reagieren zu können oder gar eure Mitmenschen davor zu bewahren, gibt es wichtige Regeln, die ihr beachten müsst. Die so genannten BADEREGELN.

Damit ihr euch schon in direkter Nähe des Wassers gefahrlos und richtig verhalten könnt, schließen die Baderegeln auch den Aufenthalt am Beckenrand oder am Ufer mit ein.

Wenn ihr das goldene Schwimmbzeichen machen möchtet, müsst ihr auch darüber Bescheid wissen, wie ihr euch im Winter, wenn die Seen zugefroren sind und ihr aufs Eis möchtet, verhalten müsst. Dafür gibt es die EISREGELN.

Ob Sommer oder Winter: Sollte wirklich einmal ein Notfall eintreten, ist rasche Hilfe erforderlich. Damit ihr in einer solchen Situation das Richtige für euch selbst oder andere in Not befindliche Personen tun könnt, sind hier auch die MASSNAHMEN DER SELBSTRETTUNG aufgeführt.

Das müsst ihr wissen:

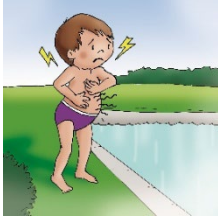
Bronze: Baderegeln

Silber: Baderegeln
Maßnahmen zur Selbstrettung

Gold: Baderegeln
Maßnahmen zur Selbstrettung
Hilfe bei Bade- und Eisunfällen
Bootsunfälle

BADEREGELN

Sicherer Aufenthalt am und im Wasser



Ich gehe nur baden,
wenn ich gesund bin.



Ich gehe nur unter
Aufsicht ins Wasser.



Ich rufe im Notfall laut um
Hilfe und reiche einem
Ertrinkenden einen
Gegenstand.



Ich sage Bescheid, wenn
ich ins Wasser gehe.



Ich gehe weder hungrig,
noch direkt nach dem
Essen ins Wasser.



Ich kühle mich ab, bevor
ich ins Wasser gehe und
verlasse es, wenn ich friere.



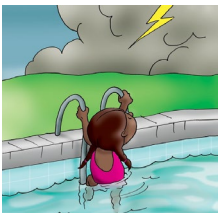
Ich gehe oder springe
nur da ins Wasser, wo
es erlaubt und
ungefährlich ist.



Ich nehme Rücksicht!
Ich renne nicht, schubse
nicht und drücke niemanden
unter Wasser.



Schwimmhilfe, Schwimm-
tier oder Luftmatratze
schützen
mich nicht vor dem Ertrinken.



Ich verlasse bei Gewitter
und starkem Regen sofort
das Wasser.



Schiffahrtswege, Bühnen,
Schleusen und Brückenpfeiler
sind keine Schwimm-
und Badezonen.

MASSNAHMEN ZUR SELBSTRETTUNG – ALLGEMEINES (Silber, Gold)

1. Es ist wichtig, die Baderegeln zu beachten, um dich selbst vor gefährlichen Situationen zu bewahren!
2. Solltest du dennoch in eine gefährliche Situation kommen, ist es wichtig, nicht in Panik zu geraten.
3. Bei plötzlich auftretenden Erschöpfungszuständen, Unwohlsein oder Übelkeit, solltest du einen Mitschwimmer informieren, indem du ihm zurufst oder Zeichen gibst. Versuche dich auf den Rücken zu legen und tief durchzuatmen (Schwebelage).
4. Wenn kein Helfer in der Nähe ist, lege dich auf den Rücken und versuche mit Rückenbeinschlag an das nächste Ufer zu kommen. Gerätst du beim Schwimmen in eine kalte Strömung, überwinde den Atemchock, indem du tief durchatmest. Kehre um, wenn du dich unsicher fühlst.
5. Bei Muskelverkrampfungen solltest du versuchen, ruhig zu bleiben!

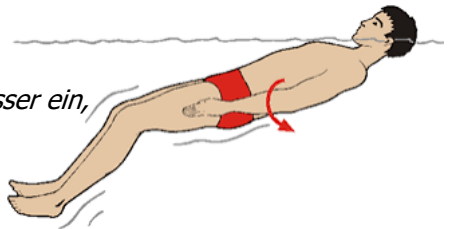
VERHALTEN BEI ERSCHÖPFUNG

Bei Erschöpfung kannst du durch kraftsparendes Verhalten deine Überlebenschance erhöhen:

Ausruhen in Rückenlage:

- Lege dich flach auf den Rücken,
- tauche den Kopf bis zu den Ohren ins Wasser ein,
- Sorge mit Händen und Beinen für dein Gleichgewicht,
- liege möglichst ruhig und erhole dich.
- Falls möglich: Mache andere Personen auf dich aufmerksam

Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus.



Ausruhen in 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 BEI MUSKELKRÄMPFEN (Silber, Gold)

Bei längerem Aufenthalt im Wasser kann es durch Unterkühlung oder Überanstrengungen zu Muskelkrämpfen kommen. Dabei ziehen sich die Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen so sehr, dass es unmöglich ist, weiter zuschwimmen.

Wichtig ist, zunächst ruhig zu bleiben, aufgrund der Schmerzen nicht in Panik zu geraten und ans Ufer zu kommen.

Kannst du das nicht, kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden.

Anspannung und Entspannung werden wiederholt, bis der Krampf sich löst und der Schmerz nachlässt.

Der Wadenkrampf:

Lege dich auf den Rücken, fasse an deine Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt ist.



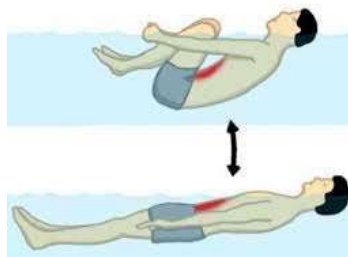
Der Oberschenkelkrampf:

Lege dich auf deinen Rücken, umfasse den Unterschenkel am Fußgelenk und drücke ihn gegen den Oberschenkel. Mache dabei ein Hohlkreuz.



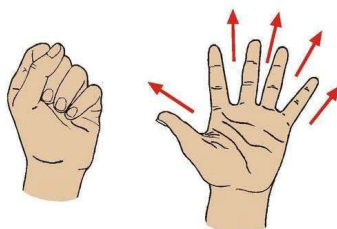
Magen - und Bauchdeckenkrampf:

Lege dich auf den Rücken, ziehe beide Beine an die Brust und umfasse dabei die Unterschenkel. Nun strecke deinen ganzen Körper ruckartig.



Der Fingerkrampf:

Schließe die Finger zur Faust und strecke sie ruckartig wieder aus.



DIE EISREGELN (GOLD AB 9 JAHREN)

Um sicher auf das Eis gehen zu können, muss es dick genug sein, um dich und deine Freunde zu tragen. Achtung: An Brücken, Flussmündungen oder moorigem Untergrund ist das Eis meistens dünner. Vorsicht ist also beim Betreten des Eises immer geboten!

Wenn du selbst einbrichst:

Ganz wichtig ist es, Ruhe zu bewahren. Versuche dich beim Herausklettern mit den Füßen an der gegenüberliegenden Eiskante abzustützen, damit du leichter herauskommst.

Schaffst du es nicht, dich aus dem Eis zu befreien, versuche unbedingt unnötige Bewegungen zu vermeiden, damit die restliche Wärme im Körper bleiben kann.



DIE EISREGELN:

Du solltest dem Betroffenen nicht allein helfen. Versuche, ein paar Personen zu finden, die dich unterstützen. Aber beeile dich, da die eingebrochene Person durch die Kälte schnell an Kraft verliert.



1. Ich gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis.



2. Achte auf Warnungen im Radio und im Internet.



3. Erkundige dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt.



4. Betrete einen See erst, wenn das Eis 15 cm dick ist.



5. Auf einem fließenden Gewässer muss das Eis mindestens 20 cm dick sein.



6. Gehe nie alleine aufs Eis.



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



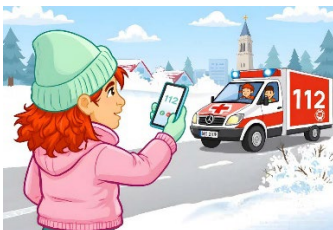
8. Verlasse sofort das Eis, wenn es knistert und knackt.



9. Wenn du einzubrechen drohst, lege dich flach auf feste Eisschichten und bewege dich auf vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer.



10. Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten. Benutze immer eine Armverlängerung, wie einen Schal, eine Jacke oder einen Stock.



11. Eine Unterkühlung kann lebensgefährlich sein. Rufe deshalb gleich nach der Rettung den Notarzt.



11. Wärme den geretteten mit Decken und trockener Kleidung und bringe ihn in einen beheizten Raum. Versorge ihn mit warmen, zuckerhaltigen Getränken, auf keinen Fall mit Alkohol.

BOOTSUNFÄLLE (GOLD AB 9 JAHREN)

Im Falle eines Bootsunfalls beachte zuerst folgende Punkte:

1. Versuche ruhig zu bleiben. Du musst Deine Kräfte sparen.
2. Halte Dich am Boot fest.
3. Bleibe beim Boot, denn man unterschätzt die Entfernung zum Ufer.
4. Schau nach, ob alle Personen, die mit Dir auf dem Boot waren, anwesend sind.
5. Winke mit beiden Armen, um Hilfe zu holen.
6. Die Verunglückten sollten sich, wenn möglich, auf das gekenterte Boot setzen, um eine Unterkühlung zu vermeiden.
7. Wichtig ist, dass Du eine ohnmachtssichere Schwimmweste trägst.



Eine Informationsbroschüre des

TSV Ellerbek e.V.

Rugenbergener Mühlenweg 1

25474 Ellerbek

Telefon: 04101 – 3 27 47

kontakt@tsv-ellerbek.de

tsv-ellerbek.de

