







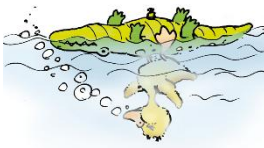



Jugendschwimmabzeichen











Gold



1. Baderegeln

	Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.		Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.
	Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.		Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.
	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.		Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.
	Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratzen sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.		Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.

2. Eisregeln

	<p>Gehe nicht gleich an den ersten Tagen aufs Eis!</p>		<p>Lege dich flach aufs Eis und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer, wenn du einzubrechen drohst.</p>
	<p>Informiere dich, ob das Eis trägt und achte auf Warnungen.</p>		<p>Rufe um Hilfe und wähle sofort den Notruf 112, wenn jemand eingebrochen ist.</p>
	<p>Betritt einen See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist. Ein fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist.</p>		<p>Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.</p>
	<p>Gehe nie allein aufs Eis.</p>		<p>Versuche Eingebrochene zu helfen, indem du ihnen vom Ufer aus einen Gegenstand reichst.</p>
	<p>Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt!</p>		<p>Wärme den Geretteten mit Decken, trockenen Kleidern und warmen Getränken langsam wieder auf.</p>

3. Selbstrettung

3.1. Selbstrettung bei Erschöpfung

Bringe dich in Bauch- oder Rückenlage, wenn du erschöpft bist und nicht mehr weiterschwimmen kannst.

Rückenlage - „Toter Mann“

- 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.

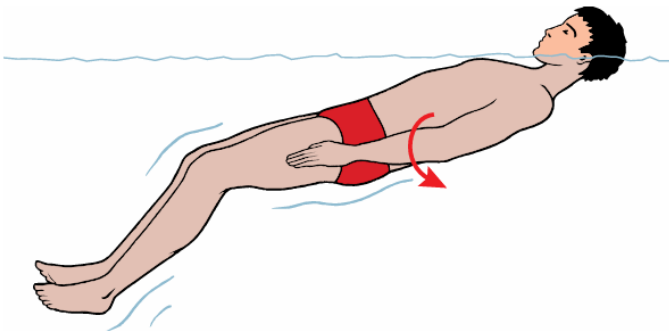


Abbildung 2-32: Ausruhen in Rückenlage

Bauchlage - „Froschlage“

- 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.

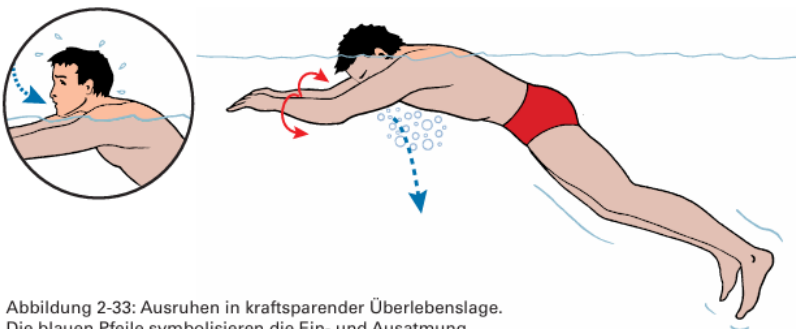


Abbildung 2-33: Ausruhen in kraftsparender Überlebenslage.
Die blauen Pfeile symbolisieren die Ein- und Ausatmung.

3.2. Selbstrettung bei Krämpfen

Wenn du einen Muskelkrampf bekommst, solltest du versuchen diesen zu lösen.

Verhalten bei Krämpfen

- Ruhe bewahren!
- Zum Ufer oder Rand schwimmen!
- Muskeln dehnen, ggf. bereits im Wasser!

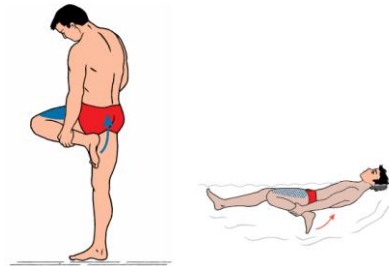
Wadenkrampf

- Lege dich auf den Rücken, fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin
- Die andere freie Hand drückt knapp oberhalb der Kniescheibe auf den Oberschenkel
- Bein wird gestreckt und Krampf fängt an sich zu lösen



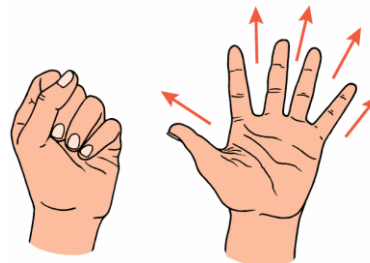
Oberschenkelkrampf

- Lege dich auf den Rücken,
- Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk
- Ziehe die Ferse zum Gesäß hin
- Unterschenkel wird kräftig gegen den Oberschenkel und die Ferse gegen das Gesäß gedrückt



Fingerkrampf

- Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken
- Solange bis der Krampf nachlässt



Nachbehandlung von Krämpfen

- Verlasse nach dem Krampf sofort das Wasser. → Der Krampf könnte sich wiederholen.
- Dehne und massiere die verkrampte Muskulatur an Land weiter → Er erwärmt sich und wird durchblutet.
- Gehe am gleichen Tag nicht mehr schwimmen.

3.3. Selbstrettung bei Eisunfällen

Kaum sind Seen und Teiche zugefroren, werden sie ohne Rücksicht auf die Eisdicke zu einer Attraktion.

Schlittschuhlaufen, Eisstockschießen und Eishockey erfreuen sich großer Beliebtheit.

Viele Eisenbrüche – häufig mit tödlichem Ausgang – beweisen, wie trügerisch das Eis ist und wie unvernünftig Menschen sich manchmal verhalten.

Das Eis kann wegen verschiedener äußerer Einflüsse trotz vermeintlich ausreichender Dicke nur eine unzureichende Tragkraft aufweisen.

Ursachen hierfür können sein:

- Flache Gewässer durch unterschiedliche Bodentemperatur
- Fließende Gewässer durch unterschiedlichen Strömungsverhältnisse unter dem Eis
- Schlammiger Grund durch Einschluss von Gasbläschen → verursachen eine poröse Eisdecke
- Industriegewässer durch Zufuhr warmer Abwässer
- Einmündungen von Flüssen und Bächen

Am häufigsten sind Kinder von Eisunfällen betroffen. Sie sollten deshalb in der Schule bei Beginn der Frostperiode frühzeitig über die Gefahren und über die Möglichkeiten der Rettung aufgeklärt werden.

Folgende Punkte sind zu beachten:

- Informiere dich örtlich über die Eisdicke!
- Überzeuge dich vorsichtig von der Tragfähigkeit des Eises!
- Bewahre Ruhe und rufe um Hilfe, wenn du eingebrochen bist!
- Versuche, dich mit ausgebreiteten Armen vor- oder rückwärts zum Ufer hin zu bewegen. 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.



3.4. Selbstrettung bei Bootsunfällen

Der steigende Trend zum Wassersport erhöht auch die Anzahl der Unfälle im Bereich der Sportschiffahrt.

Ursachen für Bootsunfälle:

- Boote werden überladen.
- Durch Leichtsinn schlagen Boote mit Wasser voll.
- Es findet ein unüberlegter Platzwechsel statt.
- Segler segeln mit „zu dichten Segeln“ oder setzen zu große Segel – dies führt unter Umständen zur Kenterung.
- Surfer beherrschen ihr Gerät nur unzureichend.
- Auf Binnenschiffahrtsstraßen werden Schleppzüge gekreuzt.
- Auf Schaulust bedachte Motorbootfahrer verhalten sich rücksichtslos in der Nähe der Badezone oder gegenüber anderen Wassersportlern.
- Schwimmer belästigen durch Enterversuche Ruderboote.
- Kollisionen bei Regatten.
- Fehlverhalten durch Alkohol- und Drogeneinfluss.

Verhalten nach einer Bootskenterung:

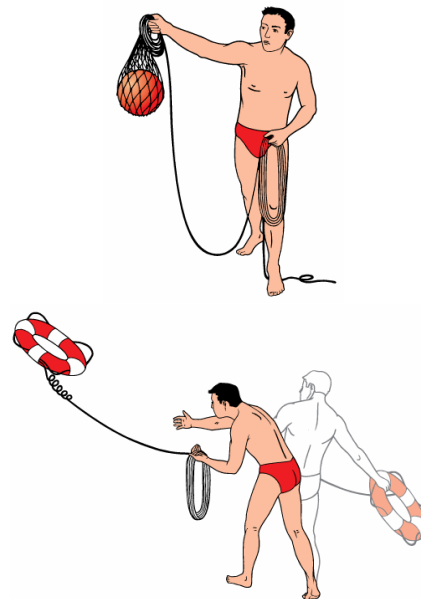
- Ruhe bewahren!
- Hilfe herbeiwinken!
- In Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten, wenn dieses nicht untergeht
- Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand.
- Es muss kontrolliert werden, dass niemand unter das Boot geraten ist! Das gilt insbesondere für die Segel! Insassen zählen!
- Der Versuch das Boot wieder aufzurichten darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden!
- Die Entfernung zum Ufer nicht unterschätzen!

4. Fremdrettung

4.1. Rettungshilfsmittel /-geräte

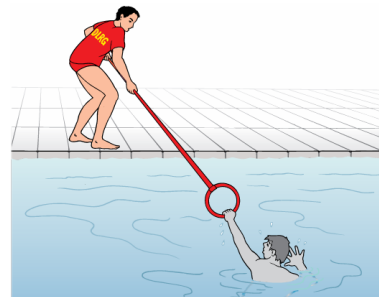
Rettungsring und Rettungsball

- Häufig an Schleusen, Brücken oder Strandbädern
- Zum Verunglückten werfen
- Rettungsring oder Rettungsball muss auf den Verunglückten zutreiben oder zu ihm hingezogen werden



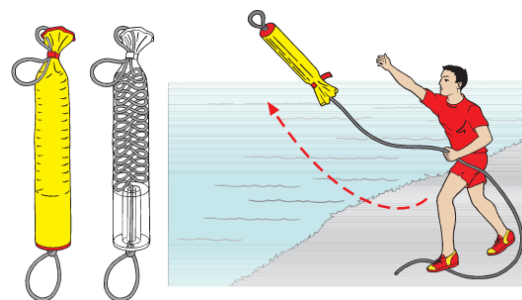
Rettungsstange

- Wird dem Verunglückten gereicht und daran ans Ufer gezogen



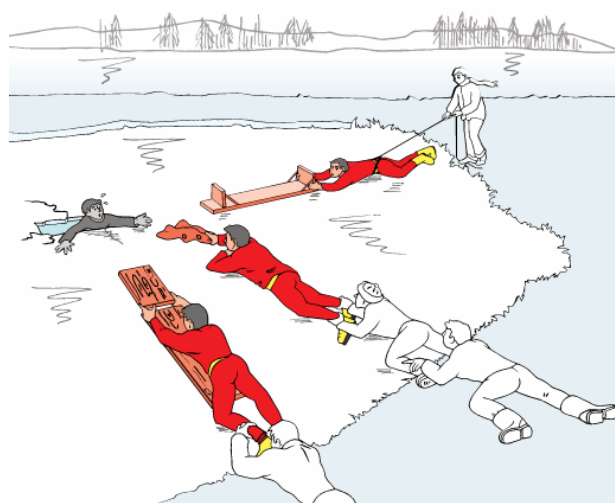
Rettungswurfleine

- Rettungswurfleine wird geworfen, ähnlich wie der Rettungsball



4.2. Fremdrettung bei Eisunfällen

- Wichtig: Eigensicherung des Retters durch eine weitere Person(en) oder durch Anleinen



Verhalten des Retters bei einer Eisrettung

- Sprich dem Eingebrochenen Mut zu!
- Sage ihm, wie er sich verhalten soll!
- Nähere Dich nie stehend der Bruchstelle!
- Wenn du allein bist und keine Hilfsmittel hast, dann krieche zur Bruchstelle, reiche dem Eingebrochenen eine Jacke, einen Mantel oder einen Schal und ziehe ihn, rückwärts kriechend, auf das Eis. Der Eingebrochene unterstützt den Zug mit Kraulbeinschlägen.
- Reiche dem Eingebrochenen nie die Hand. Du könntest ins Wasser gezogen werden!
- Ein Brett, einen Tisch oder eine Bank kannst Du dem Eingebrochenen zuschieben. Mehrere Retter bilden eine Kette. Längere Bretter oder Leitern werden über das Loch geschoben!
- Eine Seilschlinge oder jede Art von Steigbügel helfen dem Eingebrochenen den Schwerpunkt des Körpers leichter über die Eiskante zu bringen und können dadurch die Rettung erleichtern!

4.3. Fremdrettung bei Bootsunfällen

Rettung mit dem Ruderboot

- Über das Heck ins Boot ziehen
- Bug dabei gegen die Strömung und gegen den Wind ausrichten
- Eventuell ans Gegengewicht denken

Rettung mit großen Booten (z.B. Motorboot)

- Verunglückten seitlich ins Boot bringen
- Bootsführer bleibt immer auf dem Boot
- Andere Personen können schwimmerisch helfen

5. Quellen

- www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/baderegeln/
- www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/eisregeln-alle-wichtigen-sicherheitstipps/
- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (2020): Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen. Bad Nenndorf: DLRG Materialstelle.