

# Jugendschwimmabzeichen











## Silber



### 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.

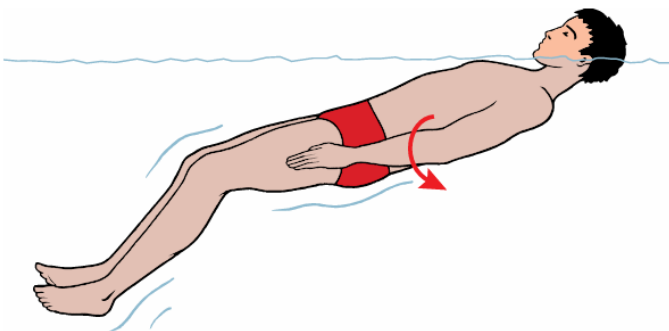


Abbildung 2-32: Ausruhen in Rückenlage

#### 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.

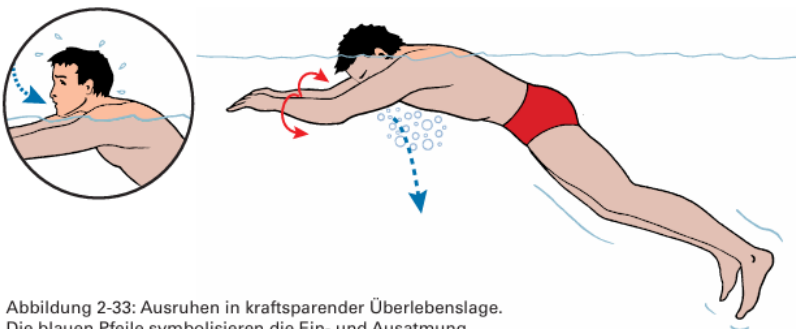


Abbildung 2-33: Ausruhen in kraftsparender Überlebenslage.  
Die blauen Pfeile symbolisieren die Ein- und Ausatmung.

### 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!

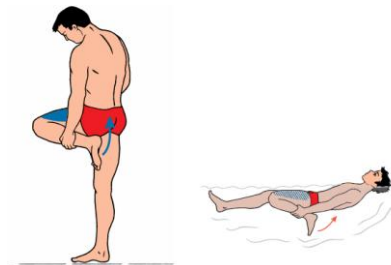
#### Wadenkrampf

- 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



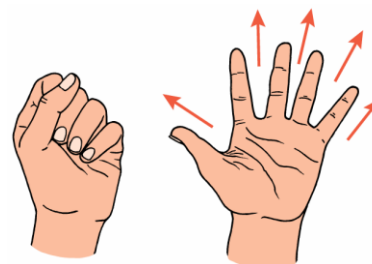
#### Oberschenkelkrampf

- 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.

#### 4. Quellen

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