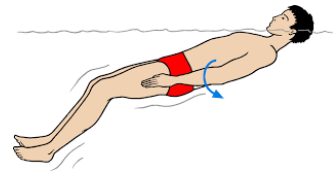


Verhalten bei Erschöpfungszuständen

Bei der Erschöpfung kann durch kraftsparendes Verhalten die Überlebenschance erhöht werden.

Ausruhen in Rückenlage (toter Mann)

- flach ausgestreckt auf den Rücken legen
- den Kopf bis zu den Ohren ins Wasser legen
- das Kinn leicht zur Brust ziehen
- Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für das Gleichgewicht und unterstützen gleichzeitig den durch die Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb



Kraftsparende Überlebenslage (Bauchlage)

- Bei der kraftsparenden Überlebenslage liegt der Schwimmer in Bauchlage mit gegrätschten Beinen entspannt auf dem Wasser.
- Das Gesicht liegt im Wasser.
- Der Schwimmer atmet ruhig und langsam in das Wasser aus und hebt lediglich zur Einatmung den Mund kurz über die Oberfläche



Diese Lage ist immer dann zu bevorzugen, wenn aufgrund der bewegten Wasseroberfläche das Ausruhen in Rückenlage nicht möglich ist und wenn z. B. die Gefahr besteht, dass Wasser ins Gesicht gespült wird

Krämpfe

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser wegen Unterkühlung und Überanstrengung Krämpfe bekommen. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen.

Verhalten bei Krämpfen:

1. Ruhe bewahren
2. zum Ufer/Rand schwimmen
3. Muskeln dehnen, ggf. bereits im Wasser
4. Die Anspannung und Entspannung wird wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt

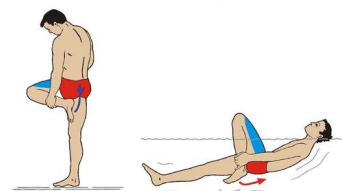
Wadenkrampf

- Auf den Rücken legen
- Fußspitze anfassen und zum Körper hinziehen
- die freie Hand drückt knapp oberhalb der Kniescheibe auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird



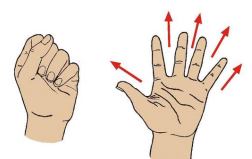
Oberschenkelkrampf

- auf den Rücken legen (An Land hinstellen)
- den Unterschenkel am Fußgelenk anfassen und ihn gegen den Oberschenkel drücken



Fingerkrampf

- Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt



Nachbehandlung von Krämpfen:

- das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt
- An Land die verkrampte Muskulatur massieren und dehnen, damit sie wieder gewärmt und gut durchblutet werden
- An dem Tag nicht mehr schwimmen gehen

Selbstrettung aus sinkenden Fahrzeugen

- schnelle Flucht durch das Schiebedach oder Kopf voran durch das Fenster
- Türen lassen sich bei zu viel Gegendruck nicht mehr öffnen
- Wenn mehrere Personen im Auto sind , gleichzeitig die Fenster öffnen und aussteigen damit das Auto nicht kippt
- Niemals die Türen öffnen, wenn Personen hinten sitzen, denn so läuft das Wasser viel schneller hinein
- niemals nach hinten im Auto flüchten, denn dort sitzt man in der Falle
- Mitfahrern helfen, solange man kann
- Heutige Autos haben elektrische Fensterheber, die irgendwann bei zu viel Wasser nicht mehr funktionieren → Also schnell öffnen
- Immer einen Nothammer im Auto haben, der schnell erreichbar ist. Damit können im Notfall Fenster eingeschlagen werden
- Tipp: Bei Fahrt in Dunkelheit oder bei schlechter Sicht immer das Licht des Autos anmachen, denn so wird man in diesem Notfall eventuell von anderen gesehen



Verhalten nach einer Bootskenterung

- Immer Schwimmwesten/Rettungswesen tragen
- Hilfe herbei winken und Ruhe bewahren
- über das Boot hinweg die Hand geben und festhalten
- kontrollieren, dass alle da sind und niemand unter dem Boot ist → Dies gilt besonders für Segel
- Der Versuch, dass Boot wieder aufzurichten darf nur unternommen werden, wenn dadurch niemand gefährdet wird
- Der Weg an Land ist oft zu weit, nicht überschätzen sondern eher beim Boot bleiben



Baderegeln

	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummireifen bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

Hilfe bei Eisunfällen

Selbstrettung

- Immer warten, bis die Eisflächen offiziell freigegeben sind und zuerst die Eltern testen lassen
- gehe niemals alleine an/auf eine Eisfläche
- Wenn du eingebrochen bist, bewahre Ruhe und rufe um Hilfe
- 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 robbe /krieche zum Ufer
- Bedenke: Das Eis bis zum Loch hat dich getragen, also wenn die Möglichkeit besteht, dann robbe diesen Weg auch wieder zurück
- An Land die nasse Kleidung ausziehen und aufwärmen sowie ins Krankenhaus fahren

