

## **Regeln zur Selbstrettung**

Für das deutsche Jugendschwimmabzeichen in Silber und Gold müssen sich die Kinder mit weiteren Notlagen vertraut machen.

### **Lösung von Krämpfen:**

#### **Wadenkrampf**

Beim Wadenkrampf nimmt der Betroffene die Rückenlage ein 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. Dadurch wird das Bein gestreckt und der Krampf löst sich.

#### **Fingerkrampf**

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

#### **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.

### **Verhalten im Fall von Strömungen:**

#### **Strudel**

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.

#### **Starke Strömungen**

Sollte man als Schwimmer in eine starke Strömung geraten ist es zu vermeiden, gegen die Strömung bzw. den Sog anzuschwimmen. Man soll versuchen, auf kürzestem Weg mit der Strömung zum Ufer zu schwimmen, wobei man ein seitliches Vertreiben parallel zum Strand in Kauf nehmen muss. Wenn die Kraft nicht mehr ausreicht, die Brandungszone zu durchstoßen, so ist es richtig und Kräfte sparend, außerhalb der Brandungszone in ruhigem Wasser die Ankunft der Retter abzuwarten.

### **Verhalten bei Bootsunfällen:**

Im Fall eines gekenterten Bootes bleibe als Schwimmer in jedem Fall beim Boot da es Dich noch weiterhin trägt. Bei einer Suchaktion findet man ein Boot eher, als einen einzelnen Schwimmer, der versucht, bei schlechter Sicht und hohem Wellengang an Land zu gelangen, um Hilfe zu holen. Bei allen Bootsunfällen ist unbedingt Ruhe zu bewahren. Ruhige Überlegungen bannen häufig das „Tödliche“ der Gefahr. Die Betroffenen werden dann selbst erkennen, welche Maßnahmen notwendig sind.

Beim Kentern eines Segelbootes besteht die Gefahr, dass die Insassen unter das Segel geraten oder sich in den Seilen und Tauen verfangen. Dies passiert leicht beim Aufrichten des Bootes, wenn sich der Wind unter dem Segel fängt. Das Boot schlägt dann meist unbeabsichtigt zu der anderen Seite um. Deshalb ist es angebracht, das Segel im Wasser abzutakeln und dann erst das Boot aufzurichten.

### **Verhalten bei Eisunfällen:**

Das Betreten von Eisflächen im Winter ist verlockend und leider sehr häufig auch lebensgefährlich da die Gefahr unterschätzt wird. Bitte achte darauf: Wenn Eis knarrt und knackt, trägt es noch nicht.

Lege Dich sofort flach auf den Bauch und versuche Dein Körpergewicht so weit wie möglich zu verteilen. Robbe nun langsam Richtung Ufer. Dadurch verhinderst Du unter Umständen das Einbrechen der Eisdecke.

Wenn es trotzdem passiert, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und sich in Bauch- oder Rückenlage auf eine feste Eisschicht zu schieben. Die Bewegung muss in Richtung des Ufers erfolgen. Sollte es bei diesem Versuch möglich sein, auch die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, kannst Du Dich dort mit den Füßen abdrücken. Sollte es Dir gelungen sein, Dich ans Ufer zu retten, so musst Du sofort die nächste Möglichkeit suchen, Dich in einen beheizten Raum zu begeben, um Dich langsam aufzuwärmen und die Kleidung auszuziehen und zu trocknen.

### **Bei der Rettung eines Verunglückten gilt grundsätzlich:**

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. Trotzdem ist natürlich bei der Rettung eine gewisse Eile geboten denn der Verunglückte ist sehr schnell so weit ausgekühlt oder unterkühlt, dass er bei der Rettung nicht mehr mithelfen kann oder bewusstlos wird.

Nähere Dich nie stehend der Einbruchsstelle, sondern immer in Bauchlage kriechend.

Begib Dich auf keinen Fall selbst in Gefahr. Es ist niemandem geholfen wenn die Retter mit einbrechen. Sorge dafür, dass umstehende Leute helfen und dass ein Notruf abgesetzt wird.