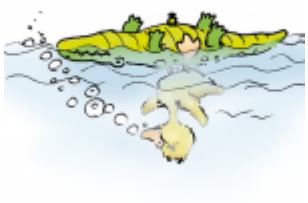
Theoretisches Wissen
Deutsches Schwimmabzeichen
Silber

Baderegeln

	1. Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.		2. Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.
	3. Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.		4. 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.
	5. Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.		6. Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.
	7. Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.		8. Ich gehe nur baden, wenn ich mich wohl fühle.
	9. Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratzen sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.		10. Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.

Selbstrettung

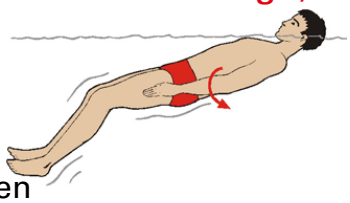
Verhalten bei Erschöpfungszuständen

Schwimme nicht zu weit hinaus und teile deine Kräfte ein! Berücksichtige, dass du im kalten Wasser schneller ermüdest!

Was ist passiert?

„Ich kann nicht mehr, ich bin erschöpft!“

Toter Mann (Ausruhen in Rückenlage)



- 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

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

Muskelkrämpfe

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

- Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen!
- Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden. Die Spannung und Entspannung wird wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

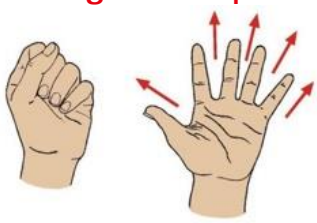
Waden- und Fußkrampf

- Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin
- Strecke das Bin (freie Hand drückt oberhalb des Knies)

Oberschenkelkrampf

- Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk
- Ziehe die Ferse Richtung Gesäß

Fingerkrampf



- Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken

Nachbehandlung von Krämpfen

Nach Lösung des Krampfes solltest du das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land die verkrampfe Muskeln massieren und dehnen, damit sie wieder erwärmt und gut durchblutet wird. Du solltest am gleichen Tag nicht mehr schwimmen!

Starke Strömung

Vermeide als Schwimmer strömende Gewässer. Strömungen entstehen in Gewässern, in denen etwas drin ist: Brückenpfeiler, Felsen, Büsche und Bäumen. Davor und dahinter können sich Wirbel bilden, die dem Schwimmer gefährlich werden können. Als Schwimmer kannst du hier hinein und unter Wasser gedrückt werden.

Was tun, wenn man in eine Strömung kommt?

Gerätst du in eine starke Strömung, solltest du nicht gegen diese anschwimmen. Du solltest versuchen auf dem kürzesten Weg mit der Strömung zum Ufer zu schwimmen. Um Erschöpfung und Krämpfen vorzubeugen, lasse dich mit der Strömung treiben und versuche so langsam schräg mit der Strömung ans Ufer zu kommen. Auch wenn man dadurch etwas abtreibt, ist es dennoch die sicherste Methode. Wenn du in der Strömung der Erschöpfung nahe bist, lege dich auf den Rücken und lasse dich mit den Füßen und mit Blick nach vorne treiben. Mit den Armen kannst du nun etwas die Richtung korrigieren und Gefahren ausweichen.

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.

Bootsunfälle

Verhalten nach einer Bootskenterung

- Insassen sollen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten, sofern dieses nicht untergeht. Die Entfernung zum Ufer sollte nicht unterschätzt werden!
- Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren!
- 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 Segelboote. Insassen zählen!

Der Versuch, das Boot wiederaufzurichten, darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden.

Eisunfälle

Brichst du ins Eis ein, solltest du sofort versuchen dich aus dieser Situation zu befreien. Wenige Minuten nach deinem Einbruch werden die Glieder steif, du kannst dich schlecht bewegen und kühlst aus. Außerdem tut die Berührung mit dem eiskalten Wasser weh. Vermeide Panik, aber versuche dich schnell zu befreien.

Wenn das Eis knistert und knackt, am besten flach hinlegen, um das Gewicht zu verteilen und in Bauchlage in Richtung Ufer bewegen.

- 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.

✓ Merke: Nur freigegebene Eisflächen betreten!