

# DEUTSCHE SCHWIMMABZEICHEN

## BADEREGELN



Seepferdchen, bronze, silber & gold

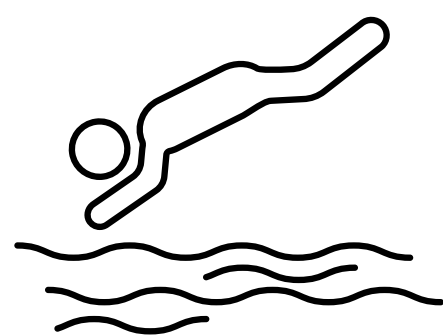


1. Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst, und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst



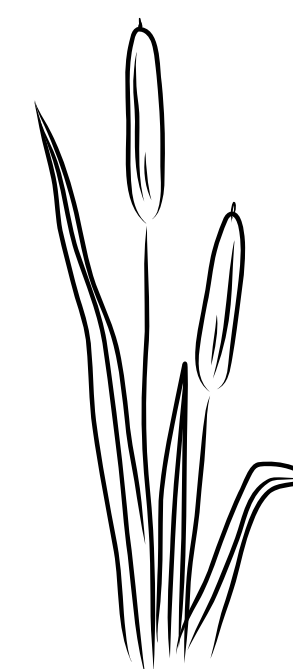
2. Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen

3. Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!

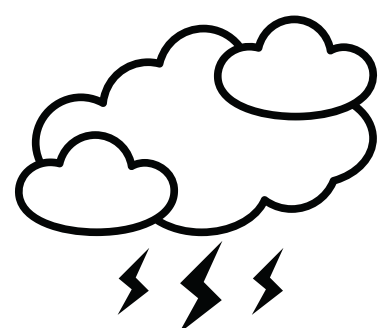


4. Unbekannte Ufer bergen Gefahren

5. Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer

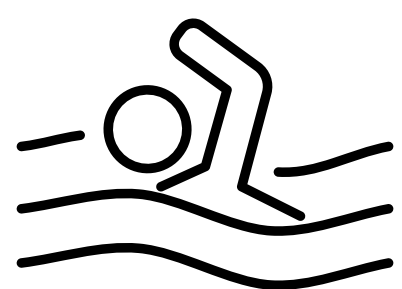
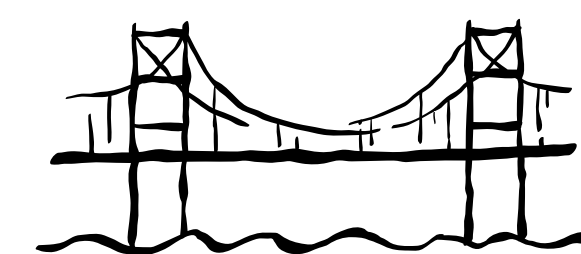


6. Bei Gewitter ist baden lebensgefährlich



7. Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug

8. Bühnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen



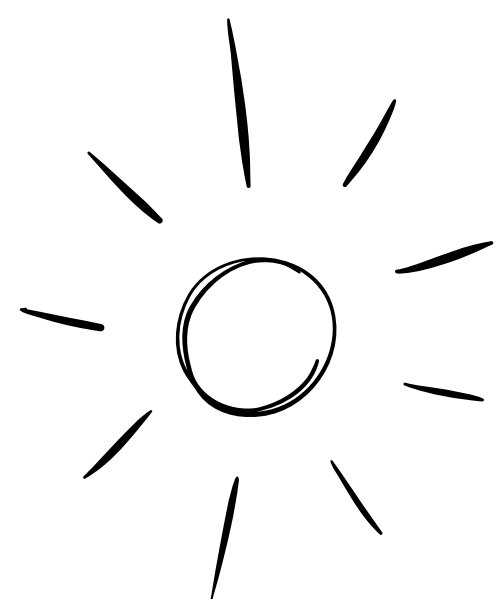
9. Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können

10. Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!

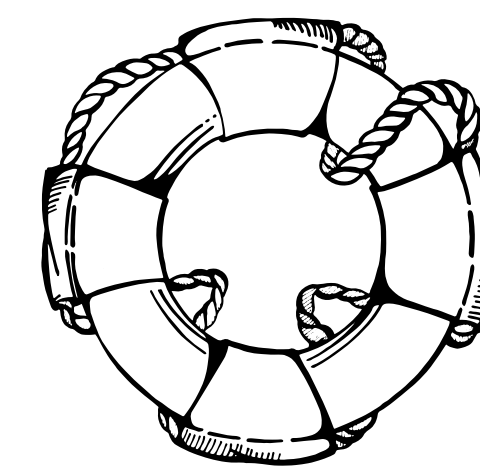
11. Verunreinige das Wasser nicht!

12. Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!

13. Meide zu intensive Sonnenbäder



14. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist. Aber hilf anderen, wenn Hilfe nötig ist!







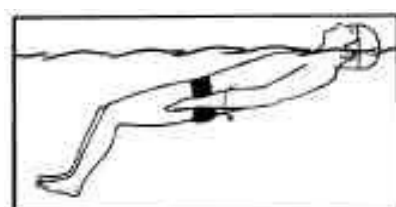
# DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN



Selbstrettung/silber, gold

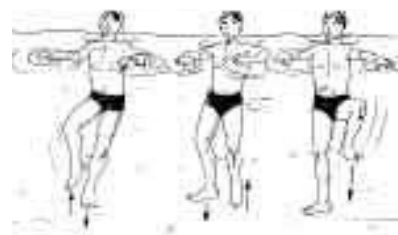
## 1. Verhalten bei Erschöpfungszuständen

Bei Erschöpfung kannst du durch kraftsparendes Verhalten deine Überlebenschance erhöhen.



### Ausruhen in Rückenlage

Lege dich flach ausgestreckt auf den Rücken, der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen, Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für das Gleichgewicht im Wasser und regeln gleichzeitig den durch Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb.



### Wassertreten

Lass die Arme und Beine absinken und halte dich an der Oberfläche, indem du – ohne dich anzustrengen – mit beiden, leicht angestellten Handflächen Kreise an der Wasseroberfläche zeichnest. Die Füße bewegst du im Wechsel auf und ab (in der Aufwärtsbewegung wird der Fuß gestreckt, in der Abwärtsbewegung Druck mit der Fußsohle ausgeübt).

## 2. Muskelkrämpfe beseitigen

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser, bei Unterkühlung und bei Überanstrengung Krämpfe bekommen. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen. Der Schwimmer muss die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden. Spannung und Entspannung werden wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

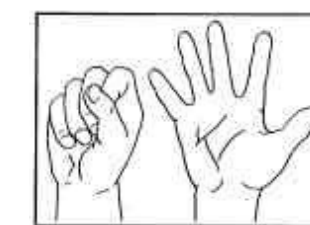


### Wadenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniekehle, damit das Bein gestreckt wird.

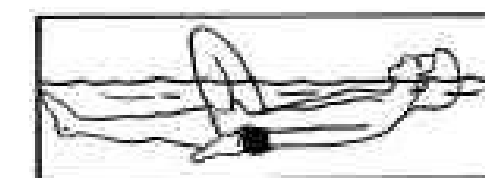
### Fingerkrampf

Schließe die Finger zur Faust und strecke sie ruckartig im Wechsel.



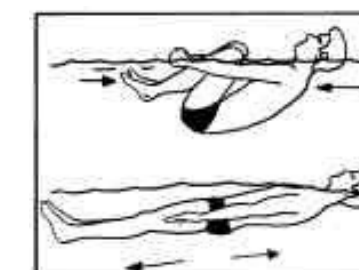
### Oberschenkelkrampf (Vorderseite)

Lege dich auf den Rücken. Greife dein Fußgelenk und drücke den Unterschenkel gegen den Oberschenkel. Überstrecke dabei im Hüftgelenk.



### Magen- oder Bauchdeckenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Ziehe beide Beine an die Brust. Die Hände liegen unterhalb des Knies und unterstützen den Zug. Nun strecke den Körper ruckartig.



### Nachbehandlung

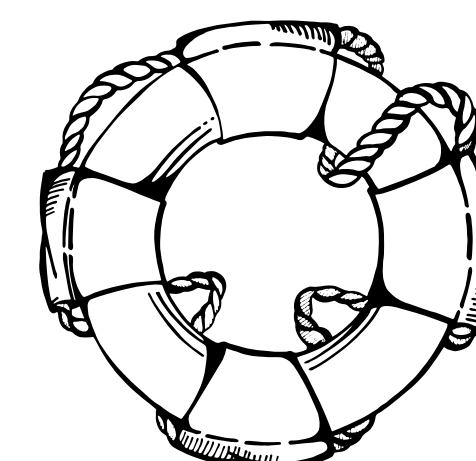
Nach Lösen des Krampfes soll der Schwimmer das Wasser verlassen, da Krämpfe sich oft wiederholen. An Land wird das verkrampfte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird.

## 3. Selbstrettung aus sinkenden Kraftfahrzeugen

Rasche Flucht durch Schiebedach oder Tür, solange es noch geht. Sonst mit dem Kopf voran durchs Fenster. Wenn Insassen im Fond sitzen, Türen niemals öffnen, von vornherein durch Fensterlücken den Wagen verlassen. Bei zweitürigen Fahrzeugen mit Kopfstandneigung keinesfalls nach hinten flüchten (Falle). Mitfahrern helfen, solange das möglich ist.

## 4. Verhalten bei Boots kentern

Kentert ein Boot, ohne unterzugehen, so sollen die Insassen sich am Boot festhalten. Wichtig: Die Entfernung zum Ufer nicht unterschätzen. Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand. Unbedingt kontrollieren, ob nicht jemand unter das Boot geraten ist. Versucht nur, das Boot aufzurichten, wenn dadurch niemand gefährdet wird. Hilfe herbeiwickeln und Ruhe bewahren. Beim Kentern eines Segelbootes nicht unter die Segel kommen. Immer Rettungswesten tragen!







# DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN



Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen/gold

## III. Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen

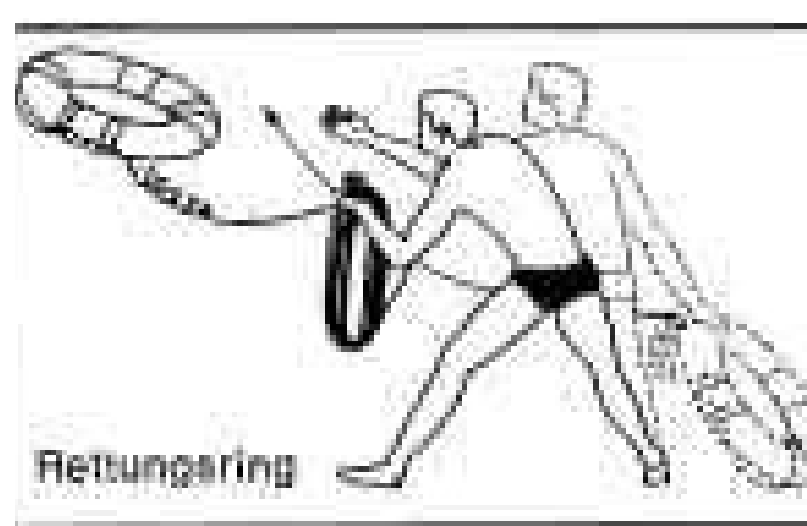
Bei Rettungseinsätzen riskieren Retterinnen und Retter häufig ihr Leben und ihre Gesundheit. Um Risiken zu mindern, sollen Rettungshilfsmittel – entsprechend der Situation – vom Ufer oder Steg aus eingesetzt werden, um so die Eigengefährdung und den direkten Kontakt mit dem Verunglückten zu vermeiden.

### 1. Einsatz von Rettungshilfsmitteln bei Badeunfällen Handhabung von Rettungsring und -ball

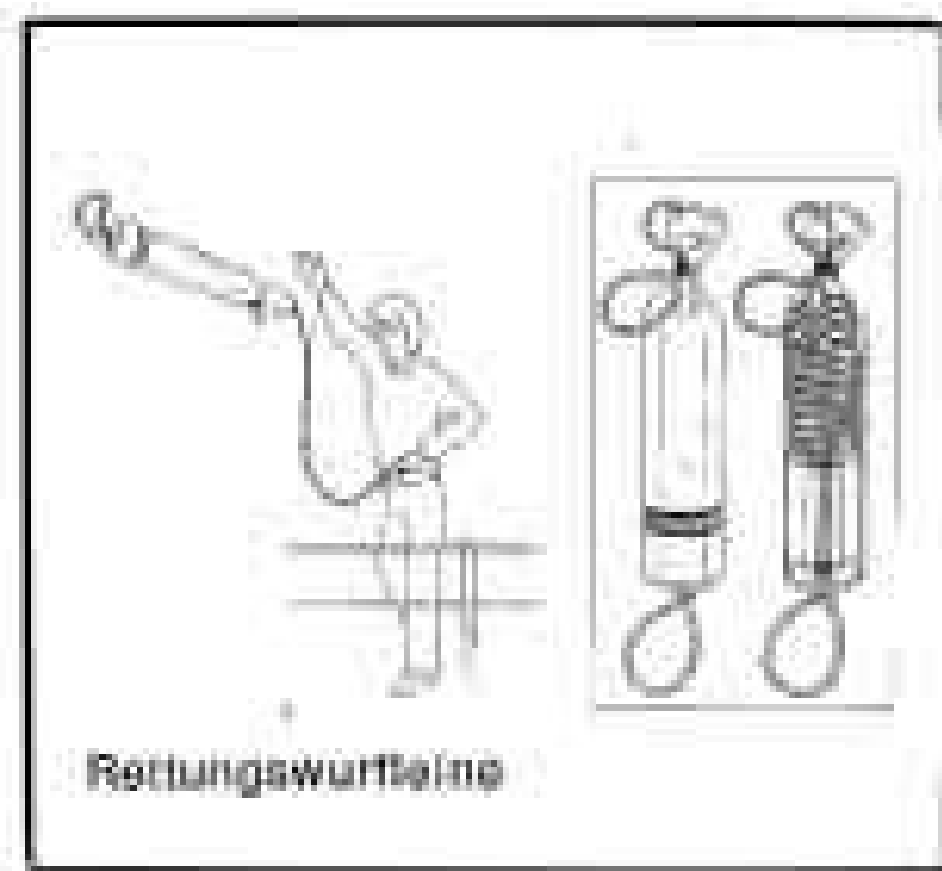
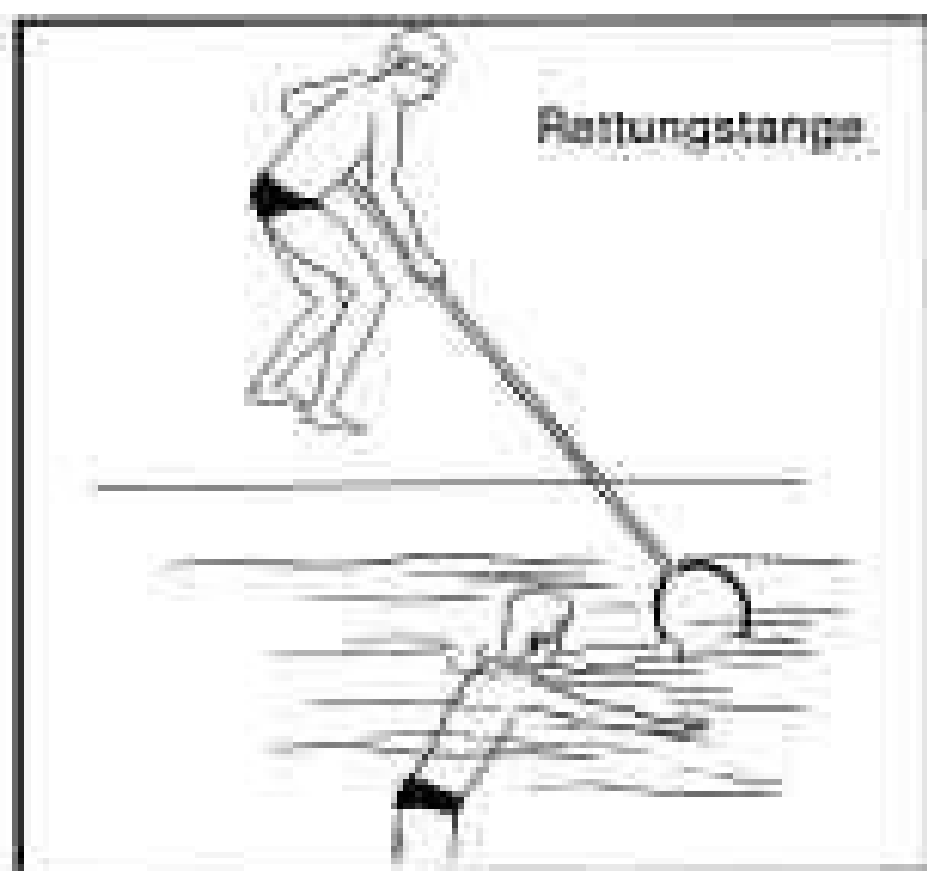
Rettungsringe werden oft an Brücken, Schleusen, Strandbädern oder Badeanstalten ausgehängt. Die Handhabung entspricht der des Rettungsballs.

#### Rettungsball

Der Ball ist an einer Rettungsleine befestigt, die ca. 25 bis 30 m lang ist. Der Ring oder Ball wird so geworfen, dass er etwas über die Verunglückte Person hinaus fliegt und durch Ziehen der Leine zu ihm geleitet werden kann. Hierbei auf Wind und Strömung achten!



### Rettungsstange und Rettungswurfleine



### 3. Bootsrettung

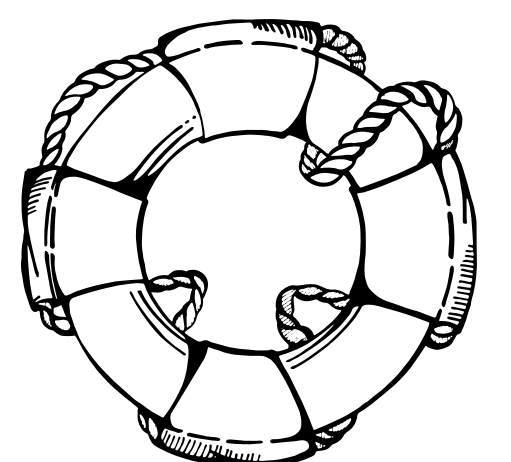
Ist es z.B. möglich, mit einem Ruderboot an den Verunglückten heranzufahren, sollte man mit dem Heck auf den Verunglückten zufahren, damit er von dort in das Boot hereingeholt werden kann. Der Bug muss während des Rettungsvorganges gegen die Strömung bzw. gegen Wind und Wellen ausgerichtet werden.

Hat ein zweiter Helfer die/den Verunglückte:n im schwimmerischen Einsatz zum Boot geholt, kann die/der Verunglückte über die Rückenrutsche ins Boot gezogen werden.

Ist ein Bootsrumpf für eine Übernahme über Heck bzw. Bug nicht geeignet, bitte immer an das Gegengewicht denken!



Bei **größeren Booten, vor allem bei Motorbooten**, hilf bitte der verunglückten Person seitlich ins Boot. Ist der Bootsführer allein, darf er das Boot nicht verlassen. Wenn jedoch mehrere Helferinnen oder Helfer an Bord sind, kann auch eine Person die Rettung von außerhalb des Bootes unterstützen.







## 4. Eisrettung Gewässer im Winter

Sind Seen und Teiche zugefroren, werden sie ohne Rücksicht auf die Eisdicke zum Anziehungspunkt für Kinder und Jugendliche. Schlittschuhlaufen, Eisstockschießen und Eishockey erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Zahlreiche Eiseinbrüche – häufig mit tödlichem Ausgang – beweisen, wie trügerisch das Eis ist und wie unbesonnen Menschen sich manchmal verhalten. Richtgröße für eine ausreichende Eisdicke:

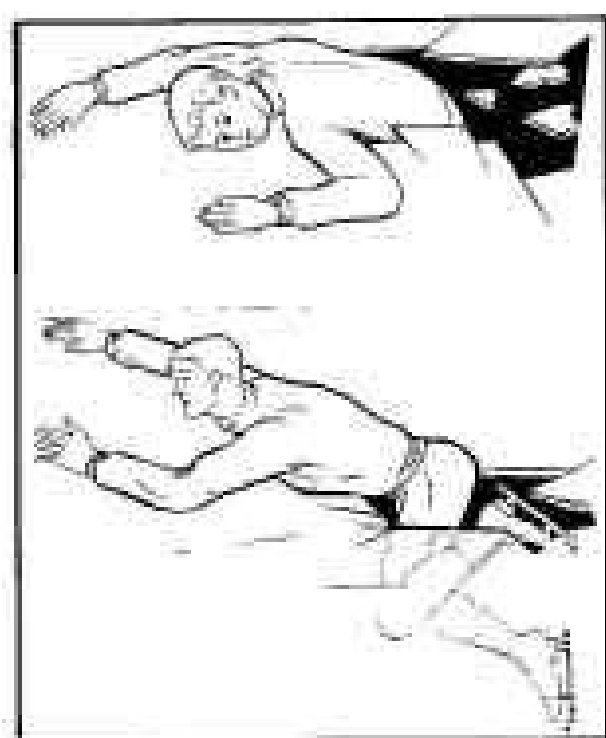
- ca. 4 cm = für eine Person
- ca. 8 cm = für Personengruppen
- ca. 12 cm = für Schlittenfahrzeuge
- ca. 18 cm = für Kraftfahrzeuge
- Das Eis kann aufgrund verschiedener Einflüsse in flachen Gewässern recht unterschiedliche Festigkeit und dadurch Gefahren aufweisen.

Ursachen hierfür sind durch die unterschiedliche Bodentemperatur, in fließenden Gewässern die unterschiedlichen Strömungsverhältnisse, im Meer die Wasserstandsänderung. Auch Schlamm, Gasbläschen oder bei Industriegewässern die Zufuhr warmer Abwasser sorgen dafür, dass die Tragfähigkeit des Eises beeinträchtigt wird.

### 4.1. Selbstrettung

Wenn das Eis verdächtig knistert und knackt, lege dich sofort langsam flach auf die Eisdecke und rutsche vorsichtig in Bauchlage zum Ufer. Bei allen Unfällen auf dem Eis gilt auch hier die wichtige Regel: Auf unsicherer Eisdecke muss man versuchen, vorsichtig das Körpergewicht auf eine möglichst große Fläche zu verteilen. Lege dich deshalb auf den Bauch oder Rücken.

Wer durch die Eisdecke gebrochen ist, muss versuchen, sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben. Dabei wird meistens die Eiskante weiter abbrechen, deshalb muss die Bewegung in Richtung zum Ufer erfolgen.



Jede zusätzliche Bewegung ist zu vermeiden, damit die isolierende Luftschicht in der Kleidung erhalten bleibt. Sollte es bei diesen Versuchen möglich sein, auch die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, so ist Gelegenheit, sich dort mit den Füßen abzudrücken.

Ist es gelungen, sich ans Ufer zu retten, so muss unverzüglich der nächste beheizte Raum aufgesucht werden, um sich aufzuwärmen und die Kleider zu trocknen.

### 4.2. Fremdrettung

Ohne besondere Hilfsmittel soll man sich nicht bis zur Einbruchstelle vorarbeiten, da an ihr leicht weitere Abbrüche erfolgen. Sichere den Retter durch weitere Helfer und Sicherungsleinen.

Beeile dich trotz aller Vorsicht; denn der Verunglückte ist sehr schnell so weit aus- oder unterkühlt, dass er nicht mehr mithelfen kann oder bewusstlos wird. Gibt es keine Hilfsmittel, muss der Retter versuchen, durch Zureichen von Kleidung, Ästen oder ähnlichem, die Entfernung zwischen seiner Bauchlage auf der sicheren Eisdecke und der Einbruchstelle zu überbrücken.

Sind weitere Helfer zur Stelle, müssen diese den Retter am besten durch Festhalten an den Beinen sichern. Sie bilden ebenfalls in Bauchlage mit dem Retter eine lebende Kette. Mit Hilfsmitteln, wie Bohlen, Brettern und Leitern, können Retter die Einbruchstelle sicherer erreichen. Tauchen nach Verunglückten, die unter das Eis geraten sind, ist nur mit gut ausgerüsteten Helfern sinnvoll. Der Retter muss angeseilt sein und sollte nach 20 bis 30 Sekunden zurückgezogen werden.

### Maßnahmen nach der Bergung

Der Verunglückte muss nach der Rettung so rasch wie möglich von der feuchten Kleidung befreit werden. Die weitere Behandlung erfolgt nach den Regeln der Ersten Hilfe bei Kälteschäden.

