

Anfängerzeugnis und Deutscher Schwimmpass

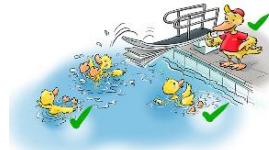
(Theoretischer Teil nach Bundesverband zur Förderung der Schwimmausbildung [BFS] und DLRG [[Link 1](#) / [Link 2](#)])

- **Anfängerzeugnis (Seepferdchen):** **Baderegeln**
- **Bronze:** **Baderegeln**
- **Silber:** **Baderegeln und Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)**
- **Gold:** **Baderegeln, Selbstrettung und einfache Fremdrettung (z. B. Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen)**

1. Baderegeln (Seepferdchen, Bronze, Silber, Gold)



1. Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.



2. Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.



3. 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.



4. Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.



5. Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.



6. Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.



7. Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist.



Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.



9. Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.



10. Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet.

Zu den einheitlichen Regeln des BFS für Schwimmprüfungen, ist das Beachten zusätzlicher Regeln sicherlich sinnvoll:

- Ich verlasse das Wasser sofort, wenn ich friere.
- Ich ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne mich ab.
- Ich meide zu intensive Sonnenbäder.
- Ich meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer.
- Ich bin vorsichtig an mir unbekannten Ufern.
- Ich halte das Wasser und seine Umgebung sauber (Abfälle gehören in den Müllheimer).

Mit freundlicher Genehmigung: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG), Im Niedernfeld 1-3, 31542 Bad Nenndorf (Quelle: Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen der DLRG, Neuauflage 2019, 5. korrigierte Auflage 2020; Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen – Retten – Tauchen des Bundesverband zur Förderung der Schwimmausbildung, Stand 2024)

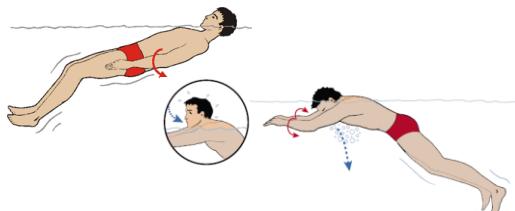
2. Selbstrettung (Silber, Gold)

- **Verhalten bei Erschöpfung**

Am besten ist es, du lässt es gar nicht dazu kommen: Schwimme nicht zu weit hinaus! Berücksichtige, dass du im kalten Wasser schneller ermüdest! Teile deine Kräfte ein und versuche nicht, den Weltmeister zu spielen! Wenn es aber einmal soweit sein sollte, hilft:

Rückenlage (toter Mann)

Lege dich wie ein „toter Mann“ auf den Rücken und lasse dich regungslos treiben! Versuche mit so wenig Bewegung wie möglich auszukommen.



Bauchlage

Wenn das Ausruhen in Rückenlage (z.B. bei unruhiger Wasseroberfläche) nicht möglich ist, lege dich auf den Bauch, das Gesicht liegt dabei im Wasser. Atme ruhig und langsam in das Wasser aus und hebe lediglich zum Einatmen kurz den Mund über die Wasseroberfläche.

- **Muskelkrämpfe**

Ein Muskelkrampf ist immer schmerhaft. Wenn er ausgerechnet beim Schwimmen auftritt, kannst du leicht in Panik geraten. Das wäre aber falsch, da Aufregung die Krämpfe verstärkt. Also: In kraftsparender Rückenlage treiben lassen, Ruhe bewahren und versuchen, den Krampf durch Strecken des Muskels zu lösen. Auf den Bildern siehst du, wie es gemacht wird:

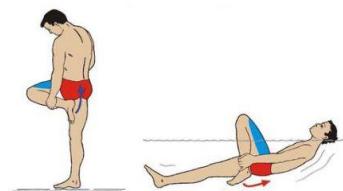
Wadenkrampf

Beim Wadenkrampf nimmt man die Rückenlage ein und erfasst mit einer Hand die Zehen des verkrampften Beines. Die Zehen werden kräftig zum Körper angezogen und mit der anderen Hand gleichzeitig auf die Kniescheibe gedrückt. Dadurch wird das Bein gestreckt und der Krampf löst sich.



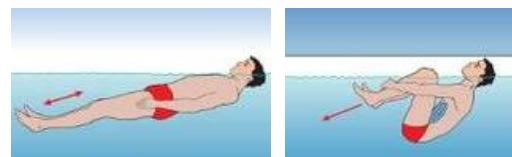
Oberschenkelkrampf

Die gleiche Lage ist auch zur Beseitigung des Oberschenkel-krampfes einzunehmen. Dabei wird der Unterschenkel kräftig gegen den Oberschenkel und die Ferse gegen das Gesäß gedrückt.



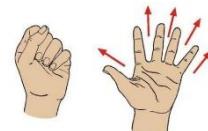
Magenkrampf

Einen Magenkrampf kann man dadurch mildern oder beseitigen, dass man in Rückenlage beide Beine an den Körper zur Hockstellung zieht und sich ruckartig wieder streckt.



Fingerkrampf

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



Nachbehandlung von Krämpfen

Nach Lösung des Krampfes sollte der Schwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land kann die verkrampfte Muskulatur massiert und gedehnt werden, damit sie wieder erwärmt und gut durchblutet wird. Es sollte am gleichen Tag nicht mehr geschwommen werden!

2. Selbstrettung (Silber, Gold)

- **Starke Strömung**

Gerät man als Schwimmer in eine starke Strömung, wäre es ein großer Fehler, 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. Reicht die Kraft nicht mehr aus, die Brandungszone zu durchstoßen, so ist es richtig und Kräfte sparend, außerhalb der Brandungszone in ruhigem Wasser die Ankunft der Retter abzuwarten.

- **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.



- **Eis**

Die Selbstrettung setzt bereits vor dem Einbruch ins Eis ein: Verdächtiges Knistern und Knacken muss jeden veranlassen, sich sofort langsam und flach auf die Eisdecke zu legen und vorsichtig in Bauchlage wieder ans Ufer zu kriechen. Durch diese Maßnahme erreicht man die Verteilung des Körpergewichts auf eine möglichst große Fläche und verringert so ganz entschieden die Gefahr des Einbrechens.

Wer trotzdem durch die Eisdecke eingebrochen ist, muss, falls er unter Wasser ist, nach kontrastierenden Farben Ausschau halten. Wenn das Eis mit Schnee bedeckt ist, erscheint das Loch dunkler. Eis ohne Schnee lässt das Loch heller aussehen. Der Eingebrochene muss versuchen sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben. Die Bewegung muss in Richtung zum Ufer erfolgen. Sollte es bei diesem Versuch möglich sein, auch die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, so besteht die Möglichkeit, 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 langsam aufzuwärmen und die Kleidung auszuziehen und zu trocknen.

Merke: Nur freigegebene Eisflächen betreten!

- **Bootsunfälle**

Ist ein Boot gekentert, soll man beim Boot bleiben, denn es trägt die ins Wasser gefallenen Insassen noch weiter. Bei einer Suchaktion findet man ein Boot eher, als einen einzelnen Schwimmer, welcher versucht, bei schlechter Sicht und hohem Wellengang an Land zu schwimmen, um Hilfe zu holen. Bei allen Bootsunfällen RUHEBEWAHREN und überlegen. Ruhige Überlegung bannt häufig das „Tödliche“ der Gefahr. Die Betroffenen werden dann selbst erkennen, welche Maßnahmen notwendig sind.

Ist ein Segelboot gekentert, besteht die Gefahr, dass die Insassen unter das Segel geraten oder sich in der Takelage (Seile und Tau) verfangen. Dieses passiert leicht beim Aufrichten des Bootes, wenn sich der Wind unter dem Segel fängt. Das Boot schlägt dann meist unbeabsichtigt nach der anderen Seite um. Deshalb ist es angebracht, dass Segel im Wasser abzutakeln und dann das Boot aufzurichten. NICHTSCHWIMMER gehören NICHT in ein Boot! Die Bootsinsassen nach Bootsunfällen durchzählen! Nach Fehlenden ist, wenn möglich, zu tauchen!

3. Einfache Fremdrettung (Gold)

- **Einfache Fremdrettung**

Oft lässt sich einem Ertrinkenden von Land mit geeigneten Rettungshilfsmitteln am besten und sichersten helfen. Muss der Retter ins Wasser wird er meistens springen, um schneller beim Verunglückten zu sein. Ist der Verunglückte nur ermüdet, kann er mit Transporttechniken an Land gebracht werden. Bei einem schwierigen Ertrinkungsfall muss der Retter notfalls tauchen oder sich mit Befreiungsgriffen aus einer Umklammerung lösen. Hinterher muss der Ertrinkende an Land geschleppt und mit Wiederbelebungsmaßnahmen versorgt und die Rettungsdienste alarmiert werden.

Rettungshilfsmittel:

- Benutze Rettungsgeräte wie Rettungsring und Rettungsleine und achte drauf, selbst einen festen Halt an Land zu finden.
- Benutze alltägliche Gegenstände zum Retten (Stangen, Bänke, usw.).
- Siehe Dich am Unfallort nach schwimmfähigen Gegenständen um, die Du einem Ertrinkenden zuwerfen kannst.
- Benutze nach Möglichkeit Boote oder mache Personen in Booten auf den Unfall aufmerksam.



- **Bootsrettung**

Dabei wird das Heck (der hintere Teil) des Bootes an den Ertrinkenden herangebracht, damit er sich dort festhalten kann, während das Boot an Land rudert. Ist er zum Festhalten zu schwach, zieht man ihn über das Heck ins Boot hinein.

Vorsicht: Wer versucht den Ertrinkenden über eine Bootsseite aufzunehmen, bringt meist das Boot zum Kentern (Umschlagen)!

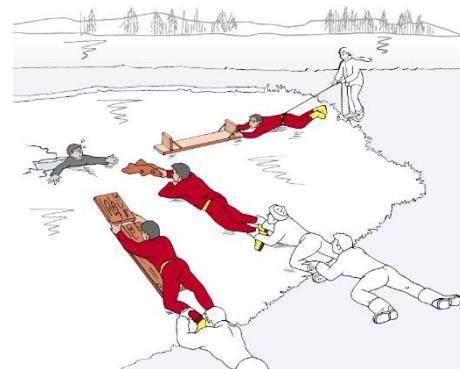


- **Eisrettung**

Ist jemand in eine Eisfläche eingebrochen, sollte ihm so geholfen werden, dass nicht weitere Helfer das Eis betreten müssen. 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.

Erreicht man den Verunglückten auf diese Weise nicht, muss das Gewicht des Retters auf eine möglichst große Fläche verteilt werden. Also: auf eine Leiter, Brett oder wenigstens auf den Bauch legen. Einen Gegenstand zum Herausziehen mitnehmen, denn je näher man der Einbruchsstelle kommt, desto weniger trägt das Eis!

Nähre dich nie stehend der Einbruchsstelle, sondern immer in Bauchlage kriechend! Man beeile sich jedoch trotz aller gebotenen Vorsicht, denn der Verunglückte ist sehr schnell soweit ausgekühlt oder unterkühlt, dass er bei der Rettung nicht mehr mithelfen kann oder bewusstlos wird.



- **Notruf**

Mit jedem Handy oder Telefon kannst Du mit der Nummer **112** Notrufe bei der Rettungsleitstelle absetzen! Dort werden dir alle wichtigen Fragen gestellt, wie z. B.:

- **Wo** ist es passiert? ○ **Warten** auf Rückfragen, z. B.: ○ **Wie viele** Verletzte/Betroffene gibt es?
- **Was** ist passiert? ○ **Welche Verletzungen** liegen vor?