

## Anfängerzeugnis und Deutscher Schwimmpass

(Theoretischer Teil nach dsv und DLRG)

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

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



1. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.



2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.



3. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.



4. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



5. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



6. Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist

(z. B. Luftmatratze, Gummitiere)\*

(Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser)\*



7. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



8. Überschätze dich und deine Kraft nicht.



9. Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



10. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.



11. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.

#### Ergänzende Regeln\*:

- Tauche andere nicht unter.
- Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder.
- Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab.
- Meide zu intensive Sonnenbäder.
- Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.
- Unbekannte Ufer bergen Gefahren.
- Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer

\* Zur Vorlage des Deutschen Schwimmverbandes e. V. abweichende Ergänzung.

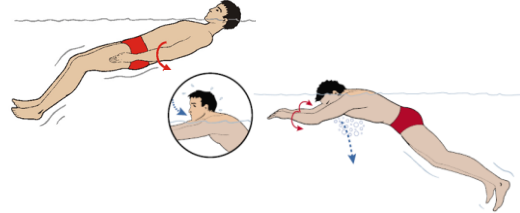
## 2. Selbstrettung (Silber, Gold)

### • 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:

#### 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 schmerzhaft. 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:

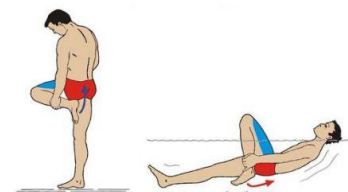
#### Wadenkrampf

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.



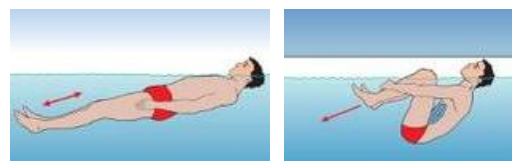
#### Oberschenkelkrampf

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



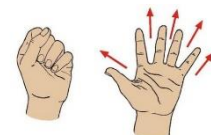
#### Magenkrampf

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!

- **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 Taue) 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.



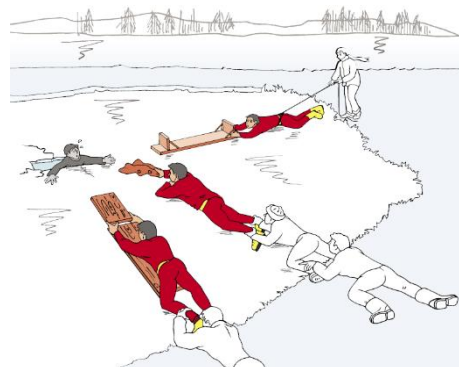
*Vorsicht:* Wer versucht den ertrinkenden über eine Bootsseite aufzunehmen, bringt meist das Boot zum Kentern (Umschlagen)!

#### • 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!

Nähere 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 absetzen!

*5-W-Methode:* **Wo** ist es passiert? **Was** ist passiert? **Wie Viele** Betroffene? **Welche** Verletzungen liegen vor? **Warten** auf Rückfragen!