



### Selbstrettungsregeln

- Erkennen:** Wasserpflanzen kommen in stehenden und fließenden Gewässern vor. Sie wachsen meistens bis zur Wasseroberfläche.  
**Gefahren:** Beim Schwimmen können sich die Pflanzen um die Arme, Schultern und Beine legen. Es kann zu Panik kommen.  
**Selbstrettung:** Ruhe bewahren, entgegen der ursprünglichen Schwimmrichtung in flacher Rückenlage heraus schwimmen, Hilfe rufen.
- Erkennen:** Viele Pflanzen und fauliger Geruch sagen uns, dass das Gewässer schlammig sein kann.  
**Gefahren:** Man kann beim Hineingehen oder Hineinspringen einsinken und stecken bleiben.  
**Selbstrettung:** Hastige Bewegungen und Panik vermeiden, durch kräftige Armbewegungen versuchen frei zu kommen, Hilfe rufen.
- Erkennen:** Strudel und Wasserwirbel erkennt man an einer kreisförmigen Bewegung des Wassers an der Oberfläche.  
**Gefahren:** Schwimmer können unter Wasser gezogen werden.  
**Selbstrettung:** Kräftiges Herausschwimmen aus der Gefahrenzone, Ruhe bewahren und sich auf den Grund ziehen lassen, dann unten seitlich heraus Schwimmen.
- Erkennen:** Am Meer kann es sehr schnell zu starker Brandung (hohen Wellen) kommen.  
**Gefahren:** Schwimmer werden vom Wasser überschüttet, dabei kann man unter die Wasseroberfläche gedrückt werden oder von der Strömung weiter ins Meer gezogen werden.  
**Selbstrettung:** Panik vermeiden, mit den Oberflächenwellen Richtung Strand schwimmen, nicht gegen die seitliche Strömung anschwimmen.
- Erkennen:** Am Wasser kann sich die Windstärke und Richtung schnell ändern.  
**Gefahren:** Man wird leicht abgetrieben und es entstehen Wellen. Vorsicht bei Wassersportgeräten.  
**Selbstrettung:** Ruhe bewahren, Wassersportgeräte nicht verlassen, durch Winken und Hilferufe bemerkbar machen.
- Erkennen:** Eisflächen können durch Bodenwärme, Zuflüsse, Oberflächenströmungen, wechselnder Wasserstand und zugefrorene Eislöcher dünn und brüchig sein.  
**Gefahren:** Die Eisfläche kann brechen.  
**Selbstrettung:** Wenn das Eis knackt und Risse entstehen, flach auf das Eis legen und zum Ufer robben. Beim Einbruch die Arme ausbreiten und am Eisrand festhalten. Beim Einbruch unter das Eis sofort nach dem Eisloch schauen und dahin auftauchen. Sich langsam mit dem Oberkörper und Füßen aus dem Eisloch schieben und seitlich vom Eisloch wegrollen. So schnell wie möglich Kleidung wechseln. Hilfe rufen.



### **Verhalten bei Erschöpfung:**

Wenn man sich im Wasser zu sehr angestrengt hat, kann es vorkommen, dass man keine Kraft mehr hat, um ans Land zurück zu schwimmen.

Deshalb ruhe dich im Wasser aus, bevor du versuchst weiter zu schwimmen.

1. **Ausruhen in Rückenlage:** Lege dich flach auf den Rücken und tauche den Kopf bis zu den Ohren ins Wasser. Dabei wird das Kinn leicht zur Brust gezogen. Bewege die Arme und Beine nur ein wenig sodass dein Kopf über Wasser bleibt. Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus.
2. **Ausruhen bei Wassertreten:** Lass die Beine absinken und bewege die leicht angestellten Handflächen an der Wasseroberfläche. Dabei bewegen sich die Füße abwechselnd auf und ab. (Treppensteigen).

### **Verhalten beim Muskelverkrampfungen:**

Bei längerem Aufenthalt im Wasser kann es bei Unterkühlung oder Überanstrengungen zu Muskelkrämpfen kommen. Dabei ziehen sich die Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen. Bleibe ruhig und versuche ans Ufer zu kommen. Kannst du das nicht, musst du versuchen den Krampf im Wasser zu lösen, indem du den schmerzenden Muskel streckst. Dieses musst du mehrmals hintereinander machen.

1. **Der Wadenkrampf:** Lege dich auf den Rücken, fasse deine Fußspitze an und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt ist.
2. **Der Oberschenkelkrampf:** Lege dich dabei auf deinen Rücken und fasse den Unterschenkel am Fußgelenk an und drücke ihn gegen den Oberschenkel. Mach dabei ein Hohlkreuz.
3. **Magen - und Bauchdeckenkrampf:** Legen dich auf den Rücken und ziehe beide Beine an deine Brust. Die Hände umfassen dabei die Unterschenkel. Nun strecke deinen ganzen Körper ruckartig.
4. **Der Fingerkrampf:** Hast du in den Fingern einen Krampf, musst du die Hand zu einer Faust ballen und sie ruckartig wieder öffnen.

### **Verhalten, wenn ein Boot umkippt ohne unterzugehen:**

1. Bleibe beim Boot, denn man unterschätzt die Entfernung zum Ufer.
2. Wenn du mit mehreren Personen im Boot warst, überprüfe, ob noch alle da sind und sich keiner unter dem Boot befindet. (Zählen , Rufen).
3. Wenn das Booten leichter ist, versucht es wieder umzudrehen, ohne dass jemand in Gefahr gerät.
4. Ruhe bewahren und um Hilfe rufen.
5. *Merke: Wer im Boot sitzt muss immer eine Rettungsweste tragen.*