

# Regeln für alle Schwimmer

## **Merkt`s Euch, Ihr Wasserratten:**

- Vor dem Schwimmen gehst Du immer unter die Dusche und wäschst Dich
- Lange Strecken schwimmst Du nur mit erwachsenen Schwimmern!
- Frierst Du, dann geh schnell aus dem Wasser und zieh Dich warm an!
- In flaches oder unbekanntes Wasser springst Du **nie** mit dem Kopf zuerst!
- Kaugummi und Flaschen nimmst Du nicht mit in das Schwimmbad!
- Möchtest Du, dass Dich andere tunken oder ins Wasser schubsen? – also – lass es auch selbst sein!
- Um Hilfe rufst Du nur, wenn Du wirklich große Angst hast!

## ***... und noch was für Eltern:***

- Achtet auf eine angemessene Essenspause vor dem Schwimmen
- - ein voller Magen kann Übelkeit verursachen und kann Eurem Kind gefährlich werden!
- Gebt Eurem Kind keine Luftmatratze und kein Schwimmtier mit ins Wasser -> beides bietet keinerlei Sicherheit in tiefem Wasser!
- Möchtet Ihr, dass Euer Kind unbeschadet bleibt?  
- also – lasst es nie unbeaufsichtigt am Wasser – es kennt keine Gefahr!

# **Selbstrettung und einfache Fremdrettung**

## **Verhaltensregeln in Gefahrensituationen (einfache Selbstrettung):**

- Wer bei dem Schwimmen im Meer, einem See, Fluss oder ähnlichem in eine Gefahrensituation kommt, sollte dringend Ruhe bewahren, Energie sparen und sich in eine kräftesparende Lage (Rückenlage) begeben
- Krämpfe im Wasser stellen eine große Gefahr für den Schwimmer im Wasser dar. Aufkommende Angstgefühle und unerträgliche Schmerzen schränken die Bewegungsfähigkeit ein. Zum Lösen eines Krampfes begibt sich der Schwimmer in die sicherere und kräftesparende Rückenlage. Das Wasser sollte schnellstmöglich verlassen werden
- Schiffe, Motorboote und andere Wassersportgeräte können für den Schwimmer eine große Gefahr darstellen. Beachte folgende Regeln:
  1. Markierungen und Abgrenzungen beachten
  2. Kurslinien von Motorbooten und Schiffen meiden
  3. Bei Annäherung von Schiffen u.ä. sich rechtzeitig bemerkbar machen

## **Selbstrettung aus winterlichen Gewässern:**

Eine Selbstrettung aus dem eisigen Wasser der winterlichen Flüsse und Seen muss innerhalb kürzester Zeit durchgeführt werden. Auch hierbei ist trotz Eile Ruhe und Besonnenheit gefordert.

- beim Einbrechen in eine geschlossene Eisdecke versuchen, nicht unter das Eis zu geraten
- Ruhe bewahren, schnell und entschlossen handeln
- Um Hilfe rufen
- Wenn das Eis-Loch klein genug ist, kann man sich mit den Füßen am gegenüberliegenden Rand abstoßen und sich mit dem Bauch oder Rücken flach auf das Eis in Richtung Ufer schieben. Man muss möglichst flach auf dem Eis zum Liegen kommen.
- Kleidung nicht ausziehen; sie bietet geringen Wärmeschutz
- Auf gleichem Weg, den man gekommen ist, wieder zurückkroben

## **Fremdrettung:**

### **Einem in die Gefahr des Ertrinkens geratenen Menschen zu helfen ist Pflicht!**

1. Die Rettung eines Ertrinkenden erfolgt - soweit möglich - vom Ufer (Beckenrand) aus.
2. Wenn die Umstände eine Hilfe vom Land aus nicht zulassen, wird die Rettung grundsätzlich mit einem Boot (bzw. Rettungsbrett) durchgeführt.
3. Ist eine Rettung durch Schwimmen nicht zu umgehen, wird grundsätzlich mit schwimmfähigen Hilfsmitteln angeschwommen. Der unmittelbare Körperkontakt mit dem Ertrinkenden ist unbedingt zu vermeiden.
4. Eine Rettung durch Schwimmen ist zu unterlassen, wenn die Verhältnisse den Versuch aussichtslos erscheinen lassen.