



Auch der beste Rettungsschwimmer kann in eine Notsituation geraten. Oft gibt es einfache Tricks wie man der Gefahr entgeht - man muss sie nur kennen und beherrschen.

Wann muss ich mich selbst retten?

- Erschöpfung oder Ermüdung
- Krämpfe
- Eisunfälle
- Gesundheitliche Gefährdungen (Krankheiten)



➔ **Erschöpfung oder Ermüdung**

Eine Erschöpfung oder Übermüdung tritt bei Überanstrengung des Körpers durch Selbstüberschätzung, Leichtsinn, gesundheitlichen Mängeln (Krankheiten) oder Vergiftung (Alkohol, Drogen) ein. Dadurch kann der Schwimmer in Lebensgefahr geraten.

Wie kannst du es vermeiden?

- Überschätze NIE deine Kraft und dein Können!
- Bei Krankheit oder nach dem Genuss von Alkohol hast du im Wasser nichts zu suchen!

Wie verhältst du dich bei Erschöpfung?

- Begebe dich in eine Ruhelage
- Rufe laut um „Hilfe!“ oder versuche jemanden auf dich aufmerksam zu machen!
- Schwimme ruhig und langsam in Rückenlage zum Ufer!

Wenn du deine Kraft und dein Können dennoch überschätzt hast, kannst du dir selber helfen, indem du dich in eine Ruhelage begibst. Es gibt zwei unterschiedliche Ruhelagen, die auch Schwebelagen genannt werden. Übe sie gut in der Praxis!

1. Ausruhen in Rückenlage (Schwebelage)

- Leg dich flach ausgestreckt auf den Rücken.
- Dein Hinterkopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn ziehe leicht zur Brust.
- Halte durch leichte Paddelbewegungen mit Händen und Beinen das Gleichgewicht im Wasser.



2. Wassertreten (Froschhaltung)

- Leg dich in „Froschhaltung“ in Bauchlage entspannt auf das Wasser.
- Dein Gesicht liegt im Wasser
- Atme ruhig und langsam in das Wasser aus.
- Hebe lediglich zum Einatmen den Mund kurz über die Wasseroberfläche.



➔ **(Muskel-) Krämpfe**

Krämpfe können durch längeren Aufenthalt im Wasser (Unterkühlung) oder durch Überanstrengung entstehen. Der Muskel zieht sich zusammen, wird unbeweglich und tut weh.

Wodurch können Krämpfe entstehen?

- Überanstrengung nach ungewohntem Schwimmen
- Unterkühlung nach langem Schwimmen
- In offenen Gewässern durch wechselnde Wassertemperatur

Was kannst du tun, wenn du einen Krampf bekommst?

- Bewahre Ruhe!
- Löse den Krampf wie unten beschrieben
- Verlasse anschließend das Wasser, ein Krampf kann sich wiederholen!

Techniken zur Krampflösung

Einen Krampf kannst du durch das Dehnen des verkrampften Muskels lösen. Dehne den Muskel, indem du ihn so oft spannst und wieder entspannst, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

1. Waden- und Fußkrampf

- Lege dich auf den Rücken
- Fasse die Zehen des betroffenen Beines und ziehe sie zum Körper hin
- Drücke mit der freien Hand auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.



2. Unterarmkrampf

- Drücke beide Handflächen gegeneinander.
- Drehe die Fingerspitzen zur Brust und wieder zurück.
- Strecke nach einigen Drehbewegungen die Arme weit von dir weg.



☛ Eisunfälle - Wenn es knackt....

Betrete Eisflächen nur, wenn diese zuvor von den Behörden freigegeben wurden! Eis braucht eine gewisse Zeit und eine Mindeststärke um tragfähig zu sein.

Bist Du auf dem Eis und bemerkst, es beginnt zu knirschen oder bekommt leichte Risse:

- Lege Dich auf den Bauch und strecke die Arme weit aus (Gewichtsverteilung)
- Rutsche nun langsam in die Richtung aus der du gekommen bist zum Ufer zurück.

Bist Du ins Eis eingebrochen:

- Brich das dünne Eis ab.
- Wenn es wieder trägt schiebe oder rolle dich flach in Bauch- oder Rückenlage auf die Eisfläche und krieche zum Ufer.



Nach dem Verlassen des Wasser ist unverzüglich ein warmer Ort aufzusuchen und ein Arzt zu verständigen.

☛ Gesundheitliche Gefährdungen - Krankheiten

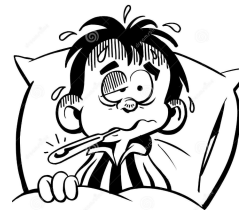
Erschöpfung, Alkoholgenuss, Mahlzeiten, aber auch Erkältungen und sonstige Entzündungen können beim Schwimmen zur Überforderung und damit zum Versagen des Herz-Kreislauf-Systems führen.

Welche Regeln sollte man unbedingt beachten ?

B A D E R E G E L N

Gesundheitliche Gefährdungen sind:

- voller Magen (Schwimmen direkt nach dem Essen)
- Erkältung, (Ohr-) Entzündung
- Erschöpfung
- Unterkühlung durch langes Baden in kaltem Wasser
-



Bestehen gesundheitliche Gefährdungen ist Schwimmen absolut TABU !!!