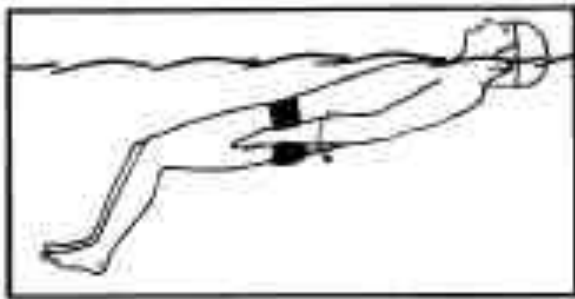


Selbstrettung

1. Verhalten bei Erschöpfungszuständen

Bei Erschöpfung kann man durch kraftsparendes Verhalten seine Überlebenschance erhöhen.

Ausruhen in Rückenlage



Diese Form ist eine Variante des „toten Mannes“.

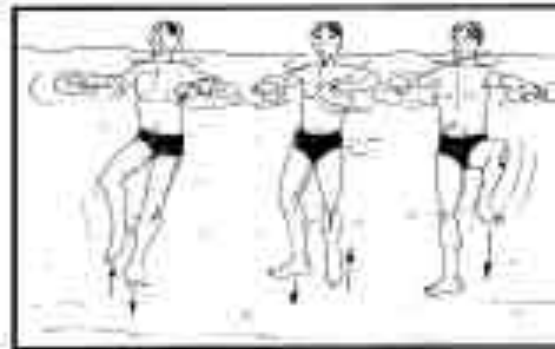
- Der Erschöpfte legt sich flach ausgestreckt auf den Rücken,
- der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen,
- Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für das Gleichgewicht im Wasser und regeln gleichzeitig den durch Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb.

Wassertreten

- Man lässt die Arme und Beine absinken und hält sich an der

Oberfläche, indem man – ohne sich anzustrengen –

- mit beiden, leicht angestellten Handflächen kreisförmige Bewegungen an der Wasseroberfläche vornimmt und
- die Füße im Wechsel auf und ab bewegt (in der Aufwärtsbewegung wird der Fuß gestreckt, in der Abwärtsbewegung Druck mit der Fußsohle ausgeübt).



2. Beseitigung von Muskelverkrampfungen

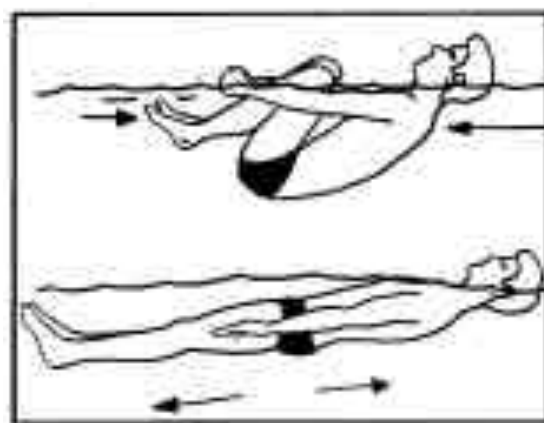
Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser, bei Unterkühlung und bei Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen.

Der Schwimmer muss die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden. Spannung und Entspannung werden wiederholt, bis sich der

Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

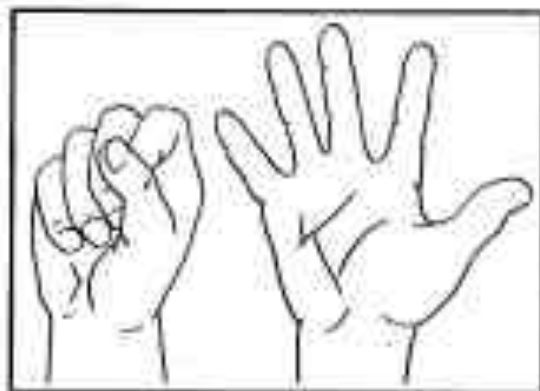
Wadenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.



Fingerkrampf

Schließe die Finger zur Faust und strecke sie ruckartig im Wechsel.



Oberschenkelkrampf (Vorderseite)

Lege dich auf den Rücken. Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk und drücke ihn gegen den Oberschenkel. Überstrecke dabei im Hüftgelenk.



Magen- oder Bauchdeckenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Hocke beide Beine an die Brust. Die Hände liegen unterhalb des Knies und unterstützen den Zug. Dann strecke den Körper ruckartig.

Nachbehandlung

Nach Lösen des Krampfes soll der Schwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampfte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird.

3. Selbstrettung aus sinkenden Kraftfahrzeugen

Rasche Flucht durch Schiebedach oder Tür, solange es noch

geht. Sonst kopfvoran durchs Fenster.

Wenn Insassen im Fond, Türen niemals öffnen, von vornherein durch Fensterlücken den Wagen verlassen.

Bei zweitürigen Fahrzeugen mit Kopfstandneigung keinesfalls nach hinten flüchte (Falle).

Mitfahrern helfen, solange man kann.

4. Verhalten bei Bootskenterrung

Kentert ein Boot, ohne unterzugehen, so sollen die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten. Die Entfernung zum Ufer darf nicht unterschätzt werden.

Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand.

Auf jeden Fall muss kontrolliert werden, ob nicht jemand unter das Boot geraten ist.

Den Versuch, das Boot wieder aufzurichten, nur dann unternehmen, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden. Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren.

Beim Kentern eines Segelbootes nicht unter die Segel kommen.

Für alle Bootsinsassen gilt: Rettungswesten tragen.

Quelle:

VfV Stuttgart – Deutsches Jugendschwimmabzeichen Silber – Baderegeln und Selbstrettung