

## B A D E R E G E L N

Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug



und der Platz im Wasser vorhanden ist!

Bade nicht da,



wo Schiffe, Boote und Surfer fahren!

Überschätze Deine Kraft niemals



und schwimme nicht zu weit alleine hinaus.

Schwimmtiere und Luftmatratzen



bieten keine ausreichende Sicherheit!

Rufe niemals



grundlos um Hilfe!

Gehe als Nichtschwimmer



nur bis zum Bauch ins Wasser!

Meide sumpfige und



pflanzendurchwachsene Gewässer!

Kühle Dich ab,



bevor Du ins Wasser gehst!

Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!



Verlasse das Wasser sofort!

Vermeide lange Sonnenbäder!



Gehe nur geschützt längere Zeit in die Sonne!

Halte das Wasser



und seine Umgebung sauber!

Geh aus dem Wasser, wenn es Dich friert



und ziehe trockene Sachen an!

Warte nach dem Essen eine Stunde,



bis Du ins Wasser gehst!

## **Erläuterungen zum Thema Selbstrettungsfähigkeit in Hallen- und Freibädern**

- Maßnahmen zur Selbstrettung werden erforderlich, wenn trotz der Kenntnis aller Bewegungen und Gefahren der unterschiedlichen Gewässer Zustände eintreten, die selbst für gute Schwimmer eine bedrohliche Situation darstellen.
- Typische Situationen wären Erschöpfungszustände durch Selbstüberschätzung oder gesundheitliche Beeinträchtigungen,
- sowie Muskelkrämpfe.

### **Verhaltensregeln bei Erschöpfungszustand:**

- verhalte dich ruhig und besonnen
- überlege welche Maßnahmen du ergreifen kannst/musst
- rufe laut und deutlich um Hilfe!
- gib deutliche Handzeichen

### **Bei Erschöpfungszuständen:**

- Rückenlage (Seestern): atme kontrolliert ein und aus
- Bauchlage: das Gesicht liegt dabei im Wasser, atmet ruhig und langsam aus, zum Einatmen wird der Kopf angehoben

### **Bei Krämpfen:**

- Beachte, der verkrampfte Muskel muss gedehnt werden!
- gegebenenfalls kann ein schneller Wechsel der Schwimmtechnik den Krampf schon lösen
- Wechsel der Körperlage
- Dehnung der Muskulatur bis der Krampf sich löst
- versuche den Beckenrand zu erreichen, falls nicht, in die Rückenlage wechseln

### **Wie löse ich einen Krampf:**

- Wadenkrampf: Fußspitze anfassen und zum Körper ziehen
- Fußkrampf: entweder Massage oder die Fußspitze zum Körper ziehen
- Oberschenkelkrampf: den Unterschenkel am Fußgelenk fassen und gegen den Oberschenkel drücken
- Fingerkrampf: die Finger zusammenkrallen und spreizen