

# Baderegeln



1. Kühle dich ab bevor du ins Wasser gehst.



2. Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.

3. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.



4. Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.

5. Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.



6. Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.

7. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen



8. Luftmatratze, Autoschlauch oder Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.

9. Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.



10. Tauche andere nicht unter.

11. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.



12. Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.

13. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber



14. Gehe niemals mit ganz vollem oder ganz leerem Magen baden.



## VERHALTEN AM UND IM WASSER

### Selbstrettung – Allgemeines

1. Es ist wichtig, die Baderegeln zu beachten, um dich selbst vor gefährlichen Situationen zu bewahren!
2. Solltest du dennoch in eine gefährliche Situation kommen, ist es wichtig, nicht in Panik zu geraten.
3. Bei plötzlich auftretenden Erschöpfungszuständen, Unwohlsein oder Übelkeit, solltest du einen Mitschwimmer informieren, indem du ihm zurufst oder Zeichen gibst. Versuche dich auf den Rücken zu legen und tief durchzuatmen (Schwebelage).
4. Wenn kein Helfer in der Nähe ist, lege dich auf den Rücken und versuche mit Rückenbeinschlag an das nächste Ufer zu kommen. Gerätst du beim Schwimmen in eine kalte Strömung, überwinde den Atemschock, indem du tief durchatmest. Kehre um, wenn du dich unsicher fühlst.
5. Bei Muskelverkrampfungen solltest du versuchen, ruhig zu bleiben!

### Verhalten bei Erschöpfung

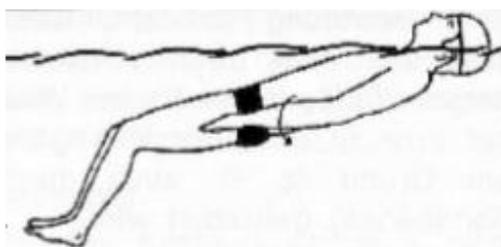
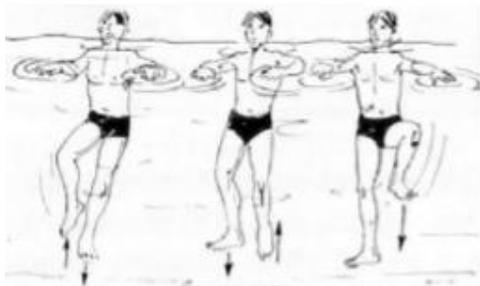
Wenn man sich im Wasser zu sehr angestrengt hat, kann es vorkommen, dass man nicht mehr genügend Kraft hat, um zurück an Land zu schwimmen. Deshalb ruhe dich im Wasser aus, bevor du versuchst weiter zu schwimmen.

**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 Arme und Beine nur ein wenig,

sodass dein Kopf über Wasser bleibt. **Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus.**

**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).



Selbstrettung



## Strömung und Strudel

### Starke Strömung

Gerät man als Schwimmer in eine starke Strömung, wäre es ein großer Fehler, gegen die Strömung bzw. den Sog anzuschwimmen. Man soll versuchen, auf kürzestem Weg mit der Strömung zum Ufer zu schwimmen, wobei man ein seitliches Vertreiben parallel zum Strand in Kauf nehmen muss. Reicht die Kraft nicht mehr aus, die Brandungszone zu durchstoßen, so ist es richtig und Kräfte sparend, außerhalb der Brandungszone in ruhigem Wasser die Ankunft der Retter abzuwarten.

### Strudel

Strudel bilden sich an über und unter Wasser liegenden Landzungen und Sandbänken. Wird man durch einen Strudel in die Tiefe gezogen, muss man sich nach unten wegtauchend befreien.





## Verhalten bei Muskelverkrampfungen

Bei längerem Aufenthalt im Wasser kann es durch Unterkühlung oder Überanstrengungen zu Muskelkrämpfen kommen. Dabei ziehen sich die Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen so sehr, dass es unmöglich ist, weiter zu schwimmen. Wichtig ist, zunächst ruhig zu bleiben, aufgrund der Schmerzen nicht in Panik zu geraten und ans Ufer zu kommen.

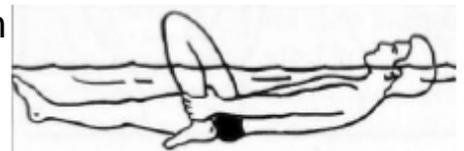
Kannst du das nicht, konzentriere dich und versuche, den **Krampf im Wasser zu lösen**, indem du mehrmals hintereinander den **schmerzenden Muskel streckst**.

**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.



**Der Oberschenkelkrampf:** Lege dich auf dein Rücken und umfasse den Unterschenkel am Fußgelenk und drücke ihn gegen den Oberschenkel. Mache dabei ein Hohlkreuz.

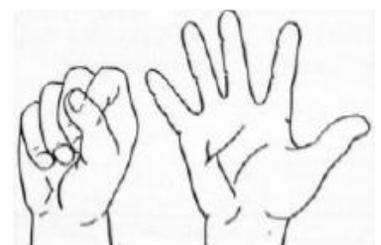


**Magen - und Bauchdeckenkrampf:** Lege dich auf den Rücken, ziehe beide Beine an die Brust und umfasse dabei die Unterschenkel. Nun strecke deinen ganzen Körper ruckartig.



## Der Fingerkrampf:

Hast du in den Fingern einen Krampf, musst du die Hand zu einer Faust ballen und sie ruckartig wieder öffnen.





## **Die Eisregeln (Gold )**

Um sicher auf das Eis gehen zu können, muss es dick genug sein, um dich und deine Freunde zu tragen. Achtung: An Brücken, Flussmündungen oder moorigem Untergrund ist das Eis meistens dünner. Vorsicht ist also beim Betreten des Eises immer geboten!

### **Wenn du selbst einbrichst:**

1. Ganz wichtig ist es, Ruhe zu bewahren.
2. Versuche dich flach auf dem Bauch oder den Rücken auf das Eis zu schieben.
3. Häufig ist das Eis nicht stabil und die Kanten könnten weiter abbrechen, daher solltest du dich in Richtung Ufer fortbewegen.
4. Versuche dich beim Herausklettern mit den Füßen an der gegenüberliegenden Eiskante abzustützen, damit du leichter herauskommst.
5. Schaffst du es nicht, dich aus dem Eis zu befreien, versuche unbedingt unnötige Bewegungen zu vermeiden, damit die restliche Wärme im Körper bleiben kann.

### **Wenn jemand anderes eingebrochen ist:**

Du solltest dem Eingebrochenen nicht allein helfen. Versuche ein paar Helfer zu finden, die dich unterstützen können. Aber beeile dich, da der Eingebrochene durch die Kälte schnell an Kraft verliert.

Lege dich flach auf das Eis und lege eine Leiter oder etwas Ähnliches unter dich, damit du nicht selbst einbrichst.

Bringe dich nicht auch noch selbst in Gefahr, sondern werfe dem Opfer eine Jacke oder ein Seil zu, damit es danach greifen und du es herauszuziehen kannst.

Wähle immer die 112 und rufe den Notarzt, denn der oder die Betroffene muss ärztlich versorgt werden.

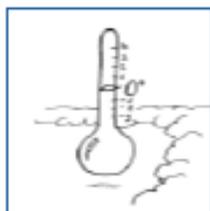
### **Bis der Notarzt kommt:**

Bringe das Opfer in einen windgeschützten, möglichst warmen Raum.

Ziehe die nasse Kleidung aus und hülle das Opfer in trockene Decken oder Jacken ein, um einen weiteren Wärmeverlust zu vermeiden.

Gebe der oder dem Geretteten warme, gezuckerte Getränke, um den Körper aufzuwärmen. Auf gar keinen Fall Alkohol!

# Selbstrettung, Eisunfälle



1. Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis.

6. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



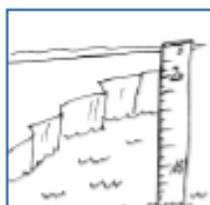
2. Achte auf Warnungen im Internet oder in der Zeitung.

7. Verlasse sofort das Eis, wenn es knistert und knackt.



3. Erkundige dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt.

8. Wenn du einzubrechen drohst, lege dich flach auf feste Eisschichten und bewege dich vorsichtig auf dem Weg, auf dem du gekommen bist, zurück in Richtung Ufer.



4. Betrete einen See erst, wenn das Eis 15 cm dick ist, ein fließendes Gewässer muss mindestens 20 cm dick sein.

9. Um das Gewicht zu verteilen, helfe anderen mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten. Benutze immer eine Armverlängerung, wie einen Schal, eine Jacke oder einen Stock.



5. Gehe nie allein aufs Eis.

10. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein, rufe deshalb sofort nach der Rettung den Notarzt.

**NOTRUF**

**112**

11. Wärme das Opfer mit warmen Decken und trockener Kleidung und bringe es in einen beheizten Raum. Versorge es mit warmen, zuckerhaltigen Getränken, auf keinen Fall mit Alkohol!





## **Bootsunfälle (Gold)**

Im Falle eines Bootsunfalls beachte zuerst folgende Punkte:

1. Versuche ruhig zu bleiben. du musst deine Kräfte sparen.
2. Halte dich am Boot fest.
3. Bleibe beim Boot, denn man unterschätzt die Entfernung zum Ufer.
4. Schau nach, ob alle Personen, die mit dir auf dem Boot waren, anwesend sind.
5. Winke mit beiden Armen, um Hilfe zu holen.
6. Die Verunglückten sollten sich, wenn möglich, auf das gekenterte Boot setzen, um eine Unterkühlung zu vermeiden.
7. Wichtig ist, dass du eine ohnmachtsichere Schwimmweste trägst.





### Fremdrettung (Gold)

1. Versuche Hilfe zu holen.
2. Notruf 112 absetzen.
3. Hilfsmittel bzw. Rettungsmittel einsetzen.
4. Gebe dich nicht selbst in Gefahr.

