

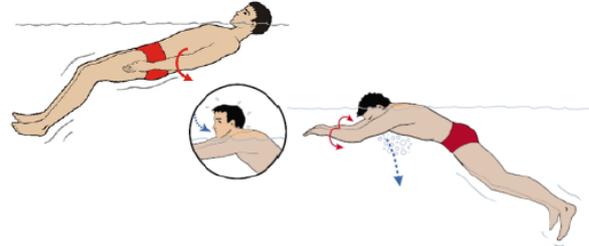
## 2. Selbstrettung (Silber, Gold)

### • Erschöpfung

Am besten ist es, du lässt es gar nicht dazu kommen: Schwimme nicht zu weit hinaus! Berücksichtige, dass du im kalten Wasser schneller ermüdest! Teile deine Kräfte ein und versuche nicht, den Weltmeister zu spielen! Wenn es aber einmal soweit sein sollte, hilft:

#### Toter Mann

Lege dich wie ein „toter Mann“ auf den Rücken und lasse dich regungslos treiben! Versuche mit so wenig Bewegung wie möglich auszukommen.



#### Bauchlage

Wenn das Ausruhen in Rückenlage (z.B. bei unruhiger Wasseroberfläche) nicht möglich ist, lege dich auf den Bauch, das Gesicht liegt dabei im Wasser. Atme ruhig und langsam in das Wasser aus und hebe lediglich zum Einatmen kurz den Mund über die Wasseroberfläche.

### • Muskelkrämpfe

Ein Muskelkrampf ist immer schmerzhaft. Wenn er ausgerechnet beim Schwimmen auftritt, kannst du leicht in Panik geraten. Das wäre aber falsch, da Aufregung die Krämpfe verstärkt. Also: In kraftsparender Rückenlage treiben lassen, Ruhe bewahren und versuchen, den Krampf durch Strecken des Muskels zu lösen. Auf den Bildern siehst du, wie es gemacht wird:

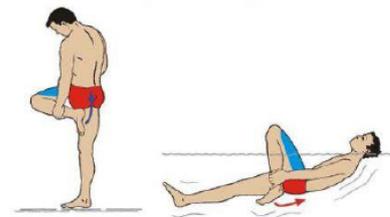
#### Wadenkrampf

Beim Wadenkrampf nimmt man die Rückenlage ein und erfasst mit einer Hand die Zehen des verkrampften Beines. Die Zehen werden kräftig zum Körper angezogen und mit der anderen Hand gleichzeitig auf die Kniescheibe gedrückt. Dadurch wird das Bein gestreckt und der Krampf löst sich.



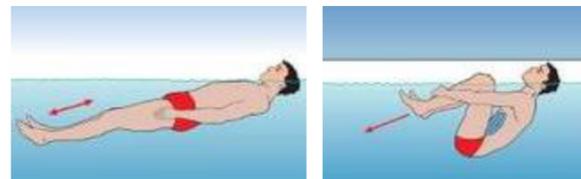
#### Oberschenkelkrampf

Die gleiche Lage ist auch zur Beseitigung des Oberschenkelkrampfes einzunehmen. Dabei wird der Unterschenkel kräftig gegen den Oberschenkel und die Ferse gegen das Gesäß gedrückt.



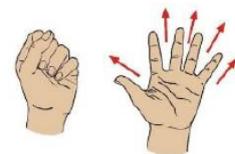
#### Magenkrampf

Einen Magenkrampf kann man dadurch mildern oder beseitigen, dass man in Rückenlage beide Beine an den Körper zur Hockstellung zieht und sich ruckartig wieder streckt.



#### Fingerkrampf

Zur Beseitigung des Fingerkrampfes krallt man die Finger zusammen, um sie dann ruckartig zu strecken und zu spreizen.



#### Nachbehandlung von Krämpfen

Nach Lösung des Krampfes sollte der Schwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land kann die verkrampfte Muskulatur massiert und gedehnt werden, damit sie wieder erwärmt und gut durchblutet wird. Es sollte am gleichen Tag nicht mehr geschwommen werden!

- **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.



- **Eis**

Die Selbstrettung setzt bereits vor dem Einbruch ins Eis ein: Verdächtiges Knistern und Knacken muss jeden veranlassen, sich sofort langsam und flach auf die Eisdecke zu legen und vorsichtig in Bauchlage wieder ans Ufer zu kriechen. Durch diese Maßnahme erreicht man die Verteilung des Körpergewichts auf eine möglichst große Fläche und verringert so ganz entschieden die Gefahr des Einbrechens.

Wer trotzdem durch die Eisdecke eingebrochen ist, muss, falls er unter Wasser ist, nach kontrastierenden Farben Ausschau halten. Wenn das Eis mit Schnee bedeckt ist, erscheint das Loch dunkler. Eis ohne Schnee lässt das Loch heller aussehen. Der Eingebrochene muss versuchen sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben. Die Bewegung muss in Richtung zum Ufer erfolgen. Sollte es bei diesem Versuch möglich sein, auch die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, so besteht die Möglichkeit, sich dort mit den Füßen abzudrücken.



Ist es gelungen, sich ans Ufer zu retten, so muss unverzüglich der nächste beheizte Raum aufgesucht werden, um sich langsam aufzuwärmen und die Kleidung auszuziehen und zu trocknen.

*Merke:* Nur freigegebene Eisflächen betreten!

- **Bootsunfälle**

Ist ein Boot gekentert, soll man beim Boot bleiben, denn es trägt die ins Wasser gefallenen Insassen noch weiter. Bei einer Suchaktion findet man ein Boot eher, als einen einzelnen Schwimmer, welcher versucht, bei schlechter Sicht und hohem Wellengang an Land zu schwimmen, um Hilfe zu holen. Bei allen Bootsunfällen RUHEBEWAHREN und überlegen. Ruhige Überlegung bannt häufig das „Tödliche“ der Gefahr. Die Betroffenen werden dann selbst erkennen, welche Maßnahmen notwendig sind.

Ist ein Segelboot gekentert, besteht die Gefahr, dass die Insassen unter das Segel geraten oder sich in der Takelage (Seile und Taue) verfangen. Dieses passiert leicht beim Aufrichten des Bootes, wenn sich der Wind unter dem Segel fängt. Das Boot schlägt dann meist unbeabsichtigt nach der anderen Seite um. Deshalb ist es angebracht, dass Segel im Wasser abzutakeln und dann das Boot aufzurichten. NICHTSCHWIMMER gehören NICHT in ein Boot! Die Bootsinsassen nach Bootsunfällen durchzählen! Nach Fehlenden ist, wenn möglich, zu tauchen!