

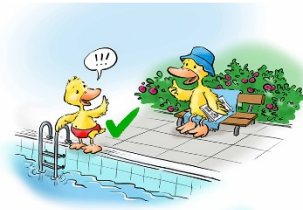
Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.



Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.

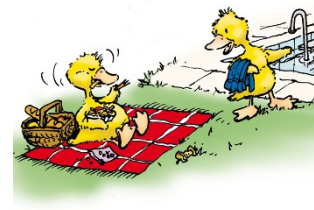


Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.



Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.

Bade- regeln



Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.



Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.



Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.



Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.



Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.

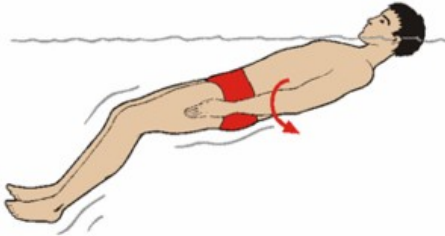


Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.

Regeln zur Selbstrettung und einfachen Fremdrettung

1. Erschöpfung

Ausruhen in Rückenlage – „toter Mann“



- Ich lege mich flach ausgestreckt auf den Rücken.
- Der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen.
- Die Hände sorgen für Gleichgewicht und können leichte Schwimmbewegungen machen.

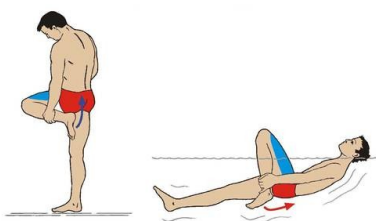
Kraftsparende Bauchlage – „Froschlage“



- Ich lege mich in Bauchlage mit breiten Beinen entspannt auf das Wasser.
- Das Gesicht liegt im Wasser.
- Ich atme ruhig und langsam in das Wasser aus und hebe nur zum Einarmen den Mund kurz über die Oberfläche.
- Ich nutze diese Lage z.B. bei Wellen, wenn die Rückenlage nicht möglich ist.

Ich winke und rufe, um auf mich aufmerksam zu machen!

2. Krämpfe



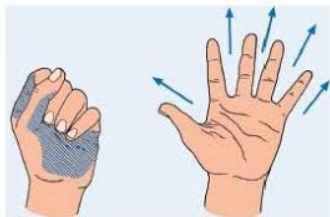
Oberschenkelkrampf

Ich lege mich auf den Rücken, fasse den Fuß und drücke ihn gegen den Oberschenkel.



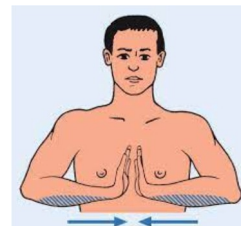
Wadenkrampf

Ich lege mich auf den Rücken, fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. Die andere Hand drückt knapp oberhalb des Knies auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.



Fingerkrampf

Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt.

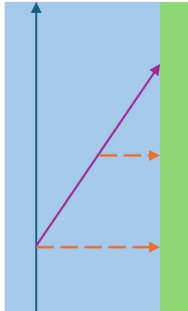


Unterarmkrampf

Ich lege die Hände aneinander und drehe die Finger nach innen zur Brust.

3. Strömungen

Strömungen in Flüssen



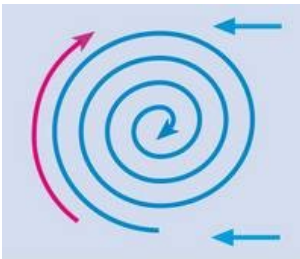
Strömung
Blickrichtung
Schwimmweg

- Ich schwimme **nicht** gegen die Strömung an! Es ist einfacher am Ufer wieder zurückzulaufen.
- Ich lasse mich auf dem Rücken mit den Füßen nach vorne treiben und spare meine Kräfte.
- Ich schwimme seitlich zum nächsten Ufer und lasse dich dabei weiterräumen.
- Ich schwimme **nicht**, wo Brückenpfeiler, Felsen, Büsche, Bäume oder Bühnen sind.
- Ich rufe nach Hilfe und winke, wenn ich Hilfe brauche.
- Ich rette **nicht** selbst andere Personen aus starken Strömungen, sondern rufe die Feuerwehr.

Video zu schwimmen in Strömungen: <https://www.youtube.com/watch?v=qND1ci4Fk1g>

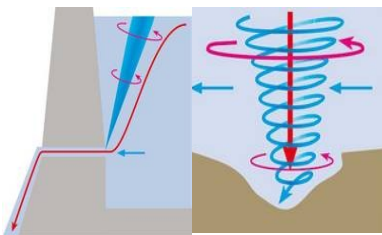
4. Strudel und Wirbel

Nicht gründige Strudel



- Wo verschiedene Strömung aufeinander treffen entstehen Wirbel.
- Zusammenfließen zweier Flüsse.
- Innenseite von Flusskrümmungen.
- Hinter Ausbuchtungen in Flüssen.
- Hinter Bühnen oder Hindernissen im Wasser.
- Ich lege mich auf den Rücken und lasse mich treiben, nicht gründige Wirbel ziehen mich nicht nach unten.

Gründige Strudel



- Gehen bis zum Boden.
- Sind stark und können einen einsaugen.
- Ich schwimme **nicht**, wo ich einen Strudel sehe.
- Ich schwimme **nicht** neben Staudämmen.
- Wenn ich in einen Wirbel gerate, halte ich die Luft an und lasse mich einsaugen.
- Unter Wasser versuche ich, weit zur Seite wegzutauchen.

5. Eisregeln



Ich gehe nicht an den ersten kalten Tagen aufs Eis.



Ich achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung.



Ich frage beim Amt, ob das Eis schon trägt.



Auf Seen und Teichen muss das Eis 15 cm dick sein. Auf fließenden Gewässern muss das Eis 20 cm dick sein.

Eis- regeln



Ich gehe nicht allein aufs Eis.



Ich verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt.



Wenn das Eis zu brechen droht, lege ich mich flach hin und versuche ans Ufer zu robben.



Ich rufe nur um Hilfe, wenn ich Hilfe brauche. Ich helfe anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



Um das Gewicht zu verteilen, rette ich andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten.



Ich rufe nach der Rettung einen Notarzt. Eine Unterkühlung ist lebensgefährlich.



Ich wärme den geretteten mit Decken und warmer Kleidung.

Das Eis ist schwach, wo:

- Dunkle Stellen sind,
- Büsche und Bäume ins Eis ragen,
- Risse zu sehen oder zu hören sind,
- Flüsse in Seen rein- und rausfließen.

Selbstrettung aus Eis



stehe **nicht** auf.

- Ich breche das Eis ab, bis es stabil ist.
- Ich lege meine Arme und die Brust auf das Eis.
- Ich lege einen Fuß hinten auf das Eis und hebe mich hoch.
- Ich robbe weiter zum Rand und rufe einen Notarzt.
- Ich tausche meine Kleidung gegen warme Decken und

6. Bootsunfälle

- Ich trage **immer** eine Rettungsweste!
- Wenn mein Boot kentert, tauche ich auf und bleibe beim Boot, wenn es nicht untergeht. Dadurch kann ich auf großen Seen oder dem Meer besser gefunden werden.
- Ich halte mich am Boot fest, um Kraft zu sparen.
- Ich zähle nach ob alle Personen aufgetaucht sind und helfe Personen, die unter dem Boot oder einem Segel gefangen sind.
- Ich winke Hilfe herbei und behalte Ruhe.
- Ich versuche nur das Boot wieder aufzurichten, wenn ich dabei niemanden gefährde.

7. Rettung aus einem sinkenden Auto



- Ich bleibe ruhig und löse den Anschnallgurt.
- Ich versuche die Fenster oder das Schiebedach zu öffnen.
- Wenn ich die Fenster öffnen kann, klettere ich aus dem Auto und helfe anderen.
- Wenn ich nicht durch die Fenster klettern kann, warte ich, bis das Auto mit Wasser gefüllt ist, halte die Luft an und öffne dann die Türen.
- Ich rufe die Feuerwehr.

8. Einen Notruf absetzen

- **110** für die Polizei
- **112** für die Feuerwehr