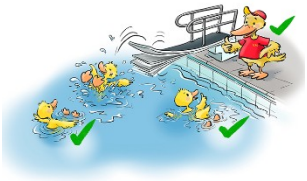
DLRG Jugend
OG Emsdetten

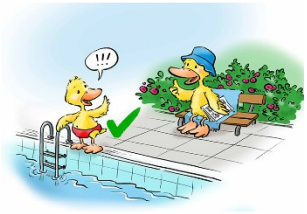
Bade-regeln



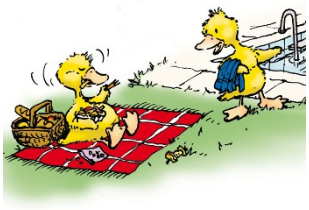
Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.

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.



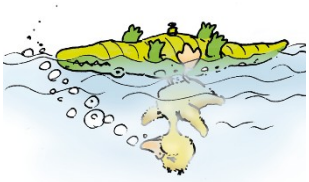
Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.



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.

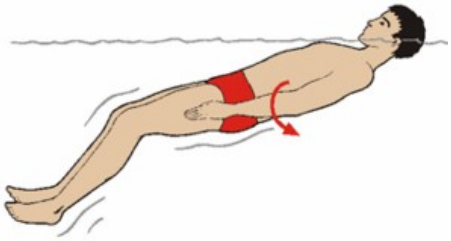
Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.

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“

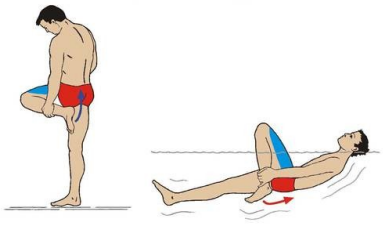


- Ich lege mich flach ausgestreckt auf den Rücken
- Mein Kopf liegt bis zu den Ohren im Wasser
- Die Hände sorgen für Gleichgewicht und können leichte Schwimmbewegungen machen.

Kraftsparende Bauchlage – „Froschlage“

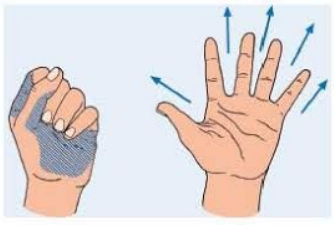
- Ich lege mich in Bauchlage mit breiten Beinen entspannt auf das Wasser.
- Das Gesicht liegt im Wasser.
- Ausatmen unter Wasser, zum Einatmen Kopf heben
- Ich nutze diese Lage z.B. bei Wellen, wenn die Rückenlage nicht möglich ist.

2. Krämpfe

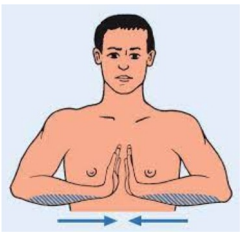


Oberschenkelkrampf
Ich lege mich auf den Rücken, fasse den Fuß und drücke ihn gegen den Oberschenkel.

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

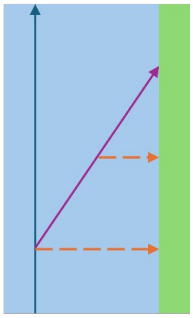


Fingerkrampf
Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt.



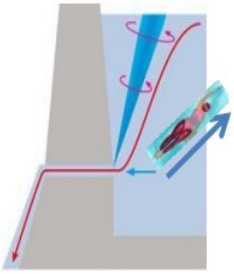
Unterarmkrampf
Ich lege die Hände aneinander und drehe die Finger nach innen zur Brust.

3. Strömungen in Flüssen



- Ich schwimme **nicht** gegen die Strömung an!
- Ich lasse mich auf dem Rücken mit den Füßen nach vorne treiben und spare meine Kräfte.
- Ich schwimme schräg zum nächsten Ufer und lasse dich dabei weitertreiben.
- Ich schwimme **nicht**, wo Brückenpfeiler, Felsen, Büsche, Bäume oder Buhnen sind.
- Ich rette **nicht** selbst andere Personen aus starken Strömungen, sondern rufe die Feuerwehr.

4. 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 Strudel gerate, halte ich die Luft an und lasse mich einsaugen.
- Unter Wasser versuche ich, weit zur Seite wegzutauchen.

5. Bootsunfälle

- Ich trage **immer** eine Rettungsweste!
- Ich bleibe am Boot, wenn es nicht untergeht. Dadurch kann ich besser gefunden werden
- Ich zähle nach ob alle Personen aufgetaucht sind und helfe anderen Personen.
- Ich winke Hilfe herbei und behalte Ruhe.
- Das Boot richte ich nur auf, wenn ich niemanden gefährde

6. 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.

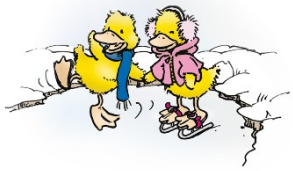
7. Einen Notruf absetzen

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

8. Verhalten auf Eis

Ich gehe nicht an den ersten kalten Tagen aufs Eis.

Ich achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung.



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.

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

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.

Selbstrettung aus Eis

- 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 wärme mich auf!