

# Kenntnisse der Selbstrettung

## Verhalten bei Krämpfen

Bekommt man beim Schwimmen in einem See oder im Meer einen Krampf und das Ufer ist noch etwas entfernt, sollte ich Ruhe bewahren und versuchen den Krampf im Wasser zu lösen.

Dazu lege ich mich auf den Rücken und dehne den verkrampften Muskel immer wieder bis sich der Krampf gelöst hat und der Schmerz nachlässt. Dann schwimme ich langsam zum Ufer zurück.

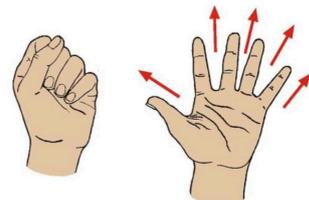
Oberschenkelkrampf



Wadenkrampf



Fingerkrampf



## Rettungswesten

Rettungswesten dienen dazu einen Menschen über Wasser zu halten. Sie sind vor allem beim Wassersport wie z.B. segeln sinnvoll, da sie den Menschen auch noch über Wasser halten wenn er Bewusstlos ist.



## Bootsunfälle

Ist ein Boot auf offenem Gewässer gekentert, soll man beim Boot bleiben. Man kann sich daran festhalten und bei einer Suchaktion kann man ein Boot besser finden als einen einzelnen Schwimmer.

Bei allen Bootsunfällen gilt :

- Ruhe bewahren,
- durchzählen ob alle Insassen noch da sind und es ihnen gut geht
- Überlegen was man machen kann.



Ist das Ufer weit entfernt, am Boot bleiben und auf Hilfe warten

## Eisunfälle

Ist ein See zugefroren, ist es sehr verlockend die Eisschicht zu betreten. Das ist aber sehr gefährlich, weil das Eis immer unterschiedlich dick und stabil ist. Daher sollte man nur Eisflächen betreten, die von den zuständigen Behörden geprüft und freigegeben sind. Diese sind dann mindestens 15cm dick.

Ist eine Eisfläche freigegeben gelten folgende Regeln:

- Nie alleine aufs Eis gehen

-hört man ein Knistern oder knacken, droht das Eis zu brechen. Dann muss man das Eis sofort verlassen. Dazu Flach aufs Eis legen um das Körpergewicht auf eine größere Fläche zu verteilen. Dann vorsichtig zurück zum Ufer bewegen.

-Wenn ich eingebrochen bin, immer mit dem Kopf über Wasser bleiben, da man den Ausgang sonst nicht mehr wieder findet und unter dem Eis gefangen ist. Ich lege meine Arme soweit wie möglich auf das Eis und versuche, mit einem Fuß auf der gegenüberliegenden Seite des Eislochs Halt zu finden, mein Gewicht zu verteilen und mich seitlich aus dem Loch zu heben.

Danach unbedingt in einen beheizten Raum gehen und die nasse Kleidung ausziehen.



### Rettung eines Verunglückten

Bei der Rettung eines Verunglückten gilt grundsätzlich:

-Als erstes einen Notruf absetzen

-Nur mit Hilfsmitteln an die Einbruchstelle heranreichen.

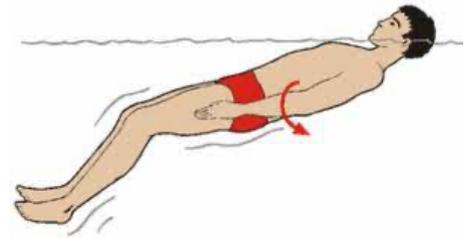
Am besten lange Gegenstände, wie Bretter, Leiter, Stange/ Ast, Seile benutzen und auf keinen Fall zur Bruchkante kriechen.

-Immer nur in Bauchlage kriechend nähern



## Kraft tanken

Hat man sich beim Schwimmen im See selbst überschätzt und hat Sorge die Strecke zum Ufer nicht mehr zu schaffen, muss man unbedingt Pause machen um wieder zu Kräften zu kommen. Dazu dreht man sich auf den Rücken und lässt sich eine Weile treiben. Dabei atmet man tief ein und aus und versucht zur Ruhe zu kommen. Danach schwimmt man ruhig weiter zum Ufer.



## Strömung

Gerät man als Schwimmer in eine starke Strömung, wäre es ein großer Fehler, dagegen anzuschwimmen. Man soll versuchen, mit der Strömung seitlich zum Ufer zu schwimmen. Selbst wenn man dabei sehr weit abtreibt ist dies die sicherste Methode an Land zu kommen. Vermeide dabei nah an Brückenpfeilern, Felsen oder Büschen mitten im Wasser heranzukommen, da sich dort gefährliche Wirbel bilden können, die dich unter Wasser ziehen können.

