

DSA Silber und Gold

Ein bisschen Theorie

Gefahren am und im Wasser

Frei-, Hallen- und Erlebnisbäder

- **Rutschgefahr** (Nasse Platten, Duschen)
- **Sturzgefahr** (Sprunganlagen, Treppen, Ein- und Aussteiger)
- **Erhöhte Verletzungsgefahr in Erlebnisbädern** (Steilrutschen, Schwallwassertunnel, Steine im Wellenbecken)
- **Hygienische Probleme**

In jedem Schwimmbad hängt eine entsprechende Badeordnung aus.

Grundlage des Verhaltens sind die Baderegeln.

Stehende Gewässer

Stehende Gewässer, wie Teiche oder Seen, bieten einen erheblichen Freizeitwert. Gefahren bestehen hier z. B. in Form von

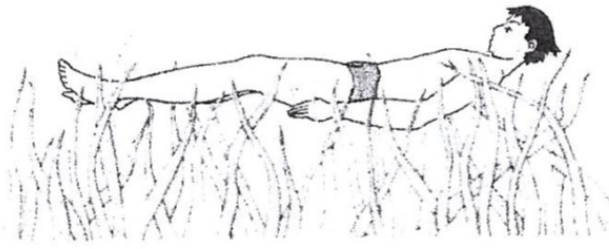
- steil abfallenden Ufern, Unrat

Besonders risikoreich sind Kiesgruben mit Bagger, deren Ufer abrutschen können.

Felsen, Pfähle, Baumstümpfe, Mauerreste und Unrat stellen für die Wassersporttreibenden ein erhebliches Verletzungsrisiko dar. Zur Vermeidung unnötiger Verletzungen sollte man sich bei Ortskundigen über den Zustand des Gewässers informieren.

- Wasserpflanzen und schlammigen Boden

In stehenden oder langsam fließenden Gewässern finden sich oft lange, bänderartige Gewächse, die knapp an die Wasseroberfläche wachsen. Panik und Entsetzen können Schwimmer überkommen, wenn sie an den Körper streifen oder sich um Arme, Schultern oder Beine legen.



Selbstrettung:

Panik vermeiden!

Ausruhen in Rückenlage, „toter Mann“,
dann sich mit leichtem Kraulbeinschlag und
leichten Armbewegungen aus der Gefahrenzone heraus bewegen.

- Schlammiger Boden und höchstens brusttiefes Wasser

können lebensgefährlich sein, da der Versuch freizukommen, zu weiterem Absinken führen kann. Im Falle einer Schlammberührung: Panik vermeiden und mit kräftigen Schwimmbewegungen - nur mit den Armen - aus dem Morast lösen.

- Temperaturunterschiede

Bergseen, Ton-, und Kiesgruben weisen unterschiedlich warme Wasserschichten aus. Das kalte Wasser besitzt eine größere Dichte und liegt immer unter den warmen Schichten. Insbesondere bei Kopfsprüngen werden diese Temperaturunterschiede deutlich spürbar.

Maßnahmen der Selbstrettung

Auch der beste Rettungsschwimmer kann in eine Notsituation geraten. Oft gibt es einfache Tricks wie man der Gefahr entgeht – man muss sie nur kennen und beherrschen.

Wann muss ich mich selbst retten?

- Erschöpfung oder Ermüdung
- Krämpfe

Erschöpfung

Eine Erschöpfung oder Übermüdung tritt bei Überanstrengung des Körpers durch Selbstüberschätzung, Leichtsinn, Krankheiten oder Vergiftung (Alkohol, Drogen) ein. Dadurch kann der Schwimmer in Lebensgefahr geraten.

Wie kannst du es vermeiden?

- Überschätze NIE deine Kraft und dein Können!
- Wenn du dich krank fühlst, solltest du nie ins Wasser gehen!

Wie verhältst du dich bei Erschöpfung?

- Begebe dich in eine Ruhelage.
- Rufe laut um „Hilfe!“ oder versuche jemanden auf dich aufmerksam zu machen!
- Schwimme ruhig und langsam in Rückenlage zum Ufer!

Ausruhen in Rückenlage

Wenn du deine Kraft und dein Können dennoch überschätzt hast, kannst du dir selbst helfen, indem du dich in eine Ruhelage begibst. Es gibt zwei unterschiedliche Ruhelagen, die auch Schwebelagen genannt werden. Übe sie gut in der Praxis!

- Leg dich flach ausgestreckt auf den Rücken.
- Dein Hinterkopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn ziehe leicht zur Brust.



- Halte durch leichte Paddelbewegungen mit Händen und Beinen das Gleichgewicht im Wasser.

Ausruhen in der kraftsparenden Überlebenslage

Leg dich in Bauchlage entspannt auf das Wasser.

Dein Gesicht liegt im Wasser.

Atme ruhig und langsam in das Wasser aus.

Hebe lediglich zum Einatmen den Mund kurz über die Wasseroberfläche.



Grundverhalten bei der Fremdrettung

Badeunfälle können oft schon durch Beachtung der **BADEREGELN** verhindert werden. Sollte es dennoch zu einem Unfall kommen, beachte folgende Verhaltensregeln:

- Handle schnell, ruhig und entschlossen!
- Benutze Rettungsmittel, die schwimmen!
- Veranlasse den Notruf (Feuerwehr: 112, Polizei: 110)

Als Rettungsgeräte können verwendet werden:

- Alle Geräte, die Auftrieb haben (Poolnudeln, Luftmatratzen, usw.)
- Bretter, Kanister
- Rettungsball, Rettungsring



Transportieren

Ist ein Schwimmer zu weit hinausgeschwommen, **ermüdet** und hat keine Kraft mehr, um den Rückweg aus eigener Kraft zurückzulegen, kannst du den Erschöpften an Land **transportieren**. Dazu gibt es die Technik Schieben und Ziehen.



Schieben



Ziehen



Brücke



Floß

Muskelkrämpfe

Krämpfe können durch längeren Aufenthalt im Wasser (Unterkühlung) oder durch Überanstrengung entstehen. Der Muskel zieht sich zusammen, wird unbeweglich und tut weh.

Wodurch können Krämpfe entstehen?

- Überanstrengung nach ungewohntem Schwimmen.
- Unterkühlung nach langem Schwimmen.

In offenen Gewässern durch wechselnde Wassertemperatur.

Was kannst du tun, wenn du einen Krampf bekommst?

- Bewahre Ruhe!
- Löse den Krampf wie unten beschrieben.
- Verlasse anschließend das Wasser, ein Krampf kann sich wiederholen.

Techniken zur Krampflösung

Einen Krampf kannst du durch das Dehnen des verkraмпften Muskels lösen. Dehne den Muskel, indem du ihn so oft spannst und wieder entspannst, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

Wadenkrampf:

Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst die Fußspitze und zieht sie um Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.



Oberschenkelkrampf:

Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst den Unterschenkel am Fußgelenk und drückt ihn gegen den Oberschenkel.



Fingerkrampf:

Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt.

