

## I. Baderegeln



Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst, und verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst!



Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!



Nur springen, wenn das Wasser unter Dir tief genug und frei ist!



Unbekannte Ufer bergen Gefahren!



Meide sumpfige und pflanzen-durchwachsene Gewässer!



Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!



Luftmatratze, Autoschlauch und Gummiliere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!



Schiffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimmi- und Badezonen!



Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!



Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!



Verunreinige das Wasser nicht!



Zieh nach dem Baden das Badezeug aus und trockne Dich ab!



Meide zu intensive Sonnenbäder!



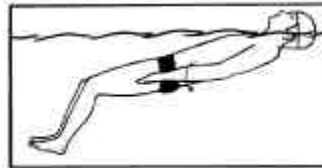
Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!

## II. Selbstrettung

### 1. Verhalten bei Erschöpfungszuständen

Bei Erschöpfung kann man durch kraftsparendes Verhalten seine Überlebenschance erhöhen.

#### Ausruhen in Rückenlage



Diese Form ist eine Variante des „toten Mannes“.

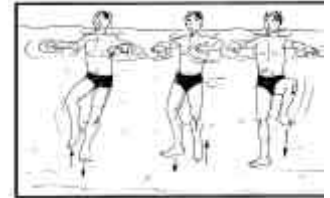
- Der Erschöpfte legt sich flach ausgestreckt auf den Rücken,
- der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen,
- Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für das Gleichgewicht im Wasser und regeln gleichzeitig den durch Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb.

#### Wassertreten

- Man lässt die Arme und Beine absinken und hält sich an der

Oberfläche, indem man – ohne sich anzustrengen –

- mit beiden, leicht angestellten Handflächen kreisförmige Bewegungen an der Wasseroberfläche vornimmt und
- die Füße im Wechsel auf und ab bewegt (in der Aufwärtsbewegung wird der Fuß gestreckt, in der Abwärtsbewegung Druck mit der Fußsohle ausgeübt).



### 2. Beseitigung von Muskelverkrampfungen

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser, bei Unterkühlung und bei Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen.

Der Schwimmer muss die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden. Spannung und Entspannung werden wiederholt, bis sich der

Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

#### *Wadenkrampf*

Lege dich auf den Rücken. Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.



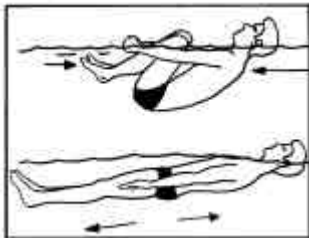
#### *Oberschenkelkrampf (Vorderseite)*

Lege dich auf den Rücken. Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk und drücke ihn gegen den Oberschenkel. Überstrecke dabei im Hüftgelenk.



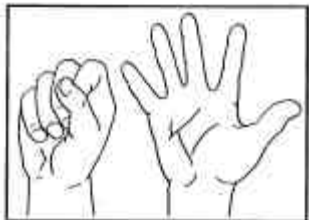
#### *Magen- oder Bauchdeckenkrampf*

Lege dich auf den Rücken. Hocke beide Beine an die Brust. Die Hände liegen unterhalb des Knies und unterstützen den Zug. Dann strecke den Körper ruckartig.



#### *Fingerkrampf*

Schließe die Finger zur Faust und strecke sie ruckartig im Wechsel.



#### *Nachbehandlung*

Nach Lösen des Krampfes soll der Schwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampfte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird.

### **3. Selbstrettung aus sinkenden Kraftfahrzeugen**

Rasche Flucht durch Schiebedach oder Tür, solange es noch

geht. Sonst kopfvoran durchs Fenster.

Wenn Insassen im Fond, Türen niemals öffnen, von vornherein durch Fensterlücken den Wagen verlassen.

Bei zweitürigen Fahrzeugen mit Kopfstandneigung keinesfalls nach hinten flüchte (Falle).

Mitfahrern helfen, solange man kann.

### **4. Verhalten bei Boots kentern**

Kentert ein Boot, ohne unterzugehen, so sollen die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten. Die Entfernung zum Ufer darf nicht unterschätzt werden.

Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand.

Auf jeden Fall muss kontrolliert werden, ob nicht jemand unter das Boot geraten ist.

Den Versuch, das Boot wieder aufzurichten, nur dann unternehmen, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden. Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren.

Beim Kentern eines Segelbootes nicht unter die Segel kommen.

Für alle Bootsinsassen gilt: Rettungswesten tragen.

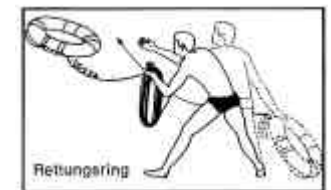
### **III. Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen**

Bei Rettungseinsätzen setzt der Retter häufig sein Leben und seine Gesundheit auf's Spiel. Zur Verminderung der Risiken sollten Rettungshilfsmittel - entsprechend der Situation - vom Ufer, Boot oder Steg aus eingesetzt werden, um so die Eigengefährdung und den direkten Kontakt mit dem Verunglückten zu vermeiden.

#### **1. Einsatz von Rettungshilfsmitteln bei Badeunfällen**

##### *Handhabung von Rettungsring und -ball*

Rettungsringe werden oft an Brücken, Schleusen, Strandbädern oder Badeanstalten ausgehängt. Die Handhabung entspricht der des Rettungsballes.



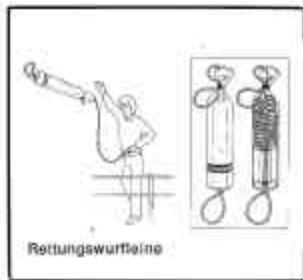
##### *Rettungsball*

Der Ball ist an einer Rettungsleine (ca. 25 – 30 m) befestigt. Der Rettungsring/Rettungsball wird so geworfen, dass er etwas über

den über den Verunglückten hinaus fliegt und durch Ziehen an der Leine zu ihm geleitet werden kann. Wind und Strömung beachten!



### Rettungswurfleine



## 2. Anwendung sonstiger Rettungshilfsmittel

### Rettungsstange



## 3. Bootsrettung

Ist es z.B. möglich, mit einem *Ruderboot* an den Verunglückten heranzufahren, sollte man mit dem Heck auf den Verunglückten zufahren, damit er über das Heck in das Boot hereingeholt werden kann. Der Bug muss während des Rettungsvorganges gegen die Strömung bzw. gegen Wind und Wellen ausgerichtet werden. Hat ein *zweiter Helfer* den Verunglückten durch schwimmerischen Einsatz zum Boot geholt, kann der Verunglückte über die Rückenrutsche ins Boot gezogen werden.



Ist ein *Bootsrumpf* für eine Übernahme über Heck bzw. Bug nicht geeignet, muss stets an das Gegengewicht gedacht werden



Bei *größeren Booten*, insbesondere *Motorbooten*, erfolgt eine Hilfeleistung durch seitliches Übernehmen des Verunglückten. Ist der *Bootsführer* allein im Boot, darf er das Boot nicht verlassen. Sind mehrere Helfer an Bord, kann in besonderen Fällen ein Retter außenbords arbeiten.

## 4. Eisrettung

### Gewässer im Winter

Kaum sind Seen und Teiche zugefroren, werden sie ohne Rücksicht auf die Eisdicke zum Anziehungspunkt für Kinder und Jugendliche. Schlittschuhlaufen,

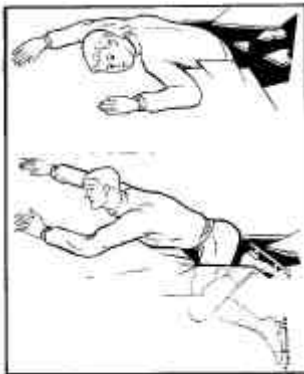
Eisstockschießen und Eishockey erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Zahlreiche Eiseinbrüche – häufig mit tödlichem Ausgang – beweisen, wie trügerisch das Eis ist und wie unbesonnen Menschen sich manchmal verhalten.

### Richtgröße für eine ausreichende Eisdicke

- ca. 4 cm = für eine Person
  - ca. 8 cm = für Personengruppen
  - ca. 12 cm = für Schlittenfahrzeuge
  - ca. 18 cm = für Kraftfahrzeuge
- Das Eis kann aufgrund verschiedener Einflüsse
- in flachen Gewässern durch die unterschiedliche Bodentemperatur,
  - in fließenden Gewässern durch die unterschiedlichen Strömungsverhältnisse,
  - im Meer durch Wasserstandsänderung,
  - über schlammigem Grund durch Einfluss von Gasbläschen, die eine gefährlich poröse Eisdecke verursachen,
  - bei Industriegewässern durch die Zufuhr warmer Abwässer recht unterschiedliche Festigkeiten – und damit Gefahren – aufweisen

#### 4.1. Selbstrettung

Verdächtiges Knistern und Knacken muss jeden veranlassen, sich sofort langsam flach auf die Eisdecke zu legen und vorsichtig in Bauchlage das Ufer zu erreichen. Bei allen Unfällen auf dem Eis gilt auch hier die wichtige Regel: Auf unsicherer Eisdecke muss man versuchen, vorsichtig das Körpergewicht auf eine möglichst große Fläche zu verteilen. Man lege sich deshalb auf den Bauch oder Rücken.

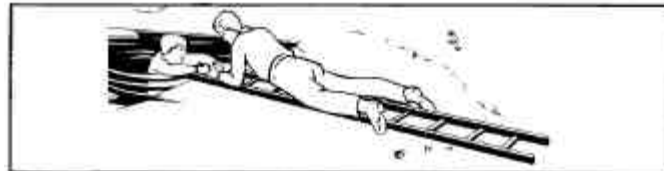
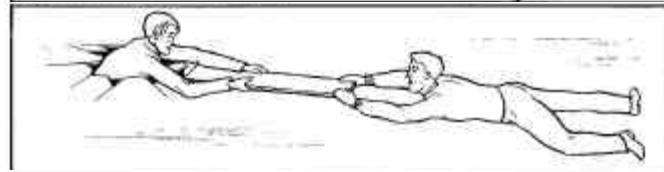
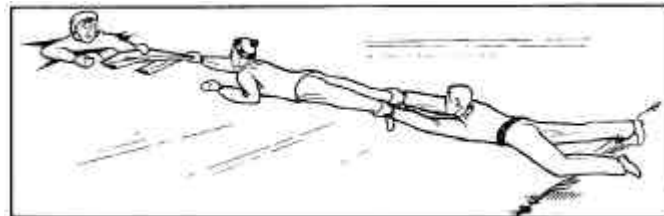


Wer durch die Eisdecke gebrochen ist, muss versuchen, sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben. Dabei wird meistens die Eiskante weiter abbrechen, deshalb muss die Bewegung in Richtung zum Ufer erfolgen. Jede zusätzliche Bewegung ist zu vermeiden, um

die gegen Kälte isolierende Luftschicht in der Kleidung zwischen ihr und dem Körper zu erhalten. Sollte es bei diesen Versuchen möglich sein, auch die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, so ist Gelegenheit, 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 aufzuwärmen und die Kleider zu trocknen.

#### 4.2. Fremdrettung

Ohne besondere Hilfsmittel soll man sich *nicht* bis zur Einbruchsstelle vorarbeiten, da an ihr am ehesten weitere Abbrüche erfolgen. Man sichere den Retter durch weitere Helfer und Sicherungsleinen. Man beeile sich trotz aller Vorsicht; denn der Verunglückte ist sehr schnell so weit aus- oder unterkühlt, dass er nicht mehr mithelfen kann oder bewusstlos wird. Stehen keine Hilfsmittel zur Verfügung, dann muss der Retter versuchen, durch Zureichen von Kleidung, Ästen oder ähnlichem die Entfernung zwischen seiner sicheren Bauchlage auf der Eisdecke und der Einbruchsstelle zu überbrücken. Sind weitere Helfer zur Stelle, müssen diese den Retter am besten durch



Festhalten an den Beinen sichern. Sie bilden ebenfalls in Bauchlage mit dem Retter eine lebende Kette.

Mit Hilfsmitteln, wie Bohlen, Brettern und Leitern, kann der Retter die Einbruchsstelle sicherer erreichen. Tauchen nach Verunglückten, die unter das Eis geraten sind, ist nur mit gut ausgerüsteten Helfern sinnvoll. Der Retter muss angeseilt sein und sollte nach 20 bis 30 Sekunden zurückgezogen werden.

Maßnahmen nach der Bergung  
Der Verunglückte muss nach der Rettung so rasch wie möglich von der feuchten Kleidung befreit werden. Die weitere Behandlung erfolgt nach den Regeln der Ersten Hilfe bei Kälteschäden.