

Deutsches Jugendschwimmabzeichen (Theorie)

- Bronze: 1. Baderegeln
- Silber: 1. Baderegeln und 2. Selbstrettung
- Gold: 1. Baderegeln, 2. Selbstrettung und 3. Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen

1 Baderegeln (Bronze, Silber, Gold)



1. Dusche dich ab, bevor du ins Wasser gehst.



2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.



3. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



4. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



5. Überschätze dich und deine Kraft nicht.



6. Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! Verlasse das Wasser sofort.



8. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.



9. Aufblasbare Schwimmhilfen wie z.B. Luftmatratzen, Gummitiere bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



10. Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist und gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.



11. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.

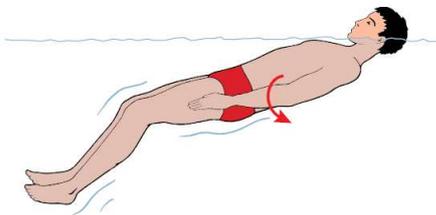
2 Selbstrettung (Silber, Gold)

2.1 Erschöpfung

Bist du erschöpft und kannst nicht weiterschwimmen, solltest du dich in die Rücken- oder Bauchlage begeben.

Rücklage („Toter Mann“)

- Lege dich flach auf den Rücken
- Tauche den Kopf bis zu den Ohren ein
- Sorge mit Händen und Beinen für das Gleichgewicht
- Liege möglichst ruhig und erhole dich
- Falls möglich: Mache andere auf dich aufmerksam.



Bauchlage („Froschlage“)

- Lege dich entspannt auf den Bauch
- Lege das Gesicht ins Wasser
- Hebe nur zum Einatmen den Mund kurz aus dem Wasser
- Atme ruhig und langsam ins Wasser aus

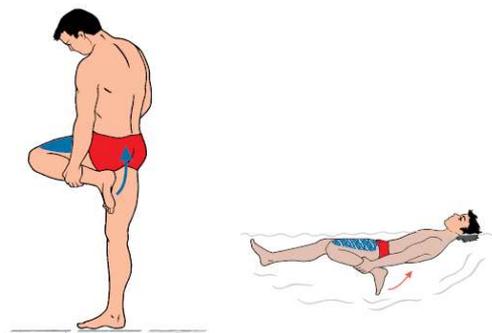


2.2 Muskelkrampf

Kommt es zu einem Muskelkrampf, solltest du versuchen diesen zu lösen.

Oberschenkelkrampf

- Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk
- Ziehe die Ferse Richtung Gesäß



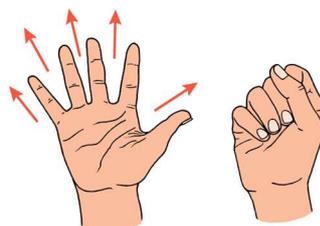
Wadenkrampf

- Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin
- Strecke das Bein (freie Hand drückt oberhalb des Knies)



Fingerkrampf

- Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken



3 Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Gold)

3.1 Badeunfälle

3.1.1 Selbstrettung

Erschöpfung & Muskelkrampf

Siehe Inhalt aus Kapitel 2 auf Seite 2.

Starke Strömung

- Gerätst du als Schwimmer in eine starke Strömung, ist es falsch gegen diese anzuschwimmen
- Stattdessen solltest du versuchen, auf dem kürzesten Weg, mit der Strömung zum Ufer zu schwimmen
 - Dabei musst du ein seitliches Abtreiben, parallel zum Strand, in Kauf nehmen
- Reicht deine Kraft nicht mehr bis zum Erreichen der Brandungszone aus, so ist es richtig, außerhalb der Brandungszone in ruhigem Wasser die Ankunft der Retter abzuwarten

Strudel

- Strudel bilden sich an über und unter Wasser liegenden Landzungen und Sandbänken
- Wirst du durch einen Strudel in die Tiefe gezogen, musst du dich nach unten weltauchend befreien



3.1.2 Fremdrettung

- Ist eine Person im Wasser in Not, bist du dazu verpflichtet zu helfen. Dabei musst du dich aber nicht selber in Gefahr bringen, falls du nicht in der Lage bist die Person im Wasser zu retten!
 - Du solltest aber Hilfe rufen bzw. holen und den Notruf wählen!
- Entscheidest du dich jemanden selber zu retten, solltest du bedenken, dass die verunglückte Person vielleicht schwerer oder größer ist und versuchen könnte dich zu umklammern!
- Oft lässt sich einer ertrinkenden Person von Land mit geeigneten Rettungshilfsmitteln am besten und sichersten helfen.



Mögliche Rettungshilfsmittel:

- Benutze Rettungsgeräte wie Rettungsring und Rettungsleine und achte drauf, selbst einen festen Halt an Land zu finden
- Benutze alltägliche Gegenstände zum Retten (Stangen usw.)
- Siehe dich am Unfallort nach schwimmfähigen Gegenständen um, die du einem Ertrinkenden zuwerfen kannst
- Ist eine Rettung von Land aus nicht möglich, muss der Retter ins Wasser gehen, dabei solltest du auf keinen Fall in unbekannte Gewässer springen
- Ist die verunglückte Person nur ermüdet, kannst du sie mit den Transporttechniken an Land bringen

3.2 Bootsunfälle

3.2.1 Selbstrettung

- Kentert ein Boot, sollten du und alle anderen Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten, sofern es nicht untergeht
(Die Entfernung zum Ufer darf dabei nicht unterschätzt werden!)
- Winke Hilfe herbei und bewahre Ruhe
- Mehrere Insassen sollten sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand reichen
- Es muss kontrolliert werden, dass niemand unter das Boot geraten ist! Dies gilt insbesondere für die Segel!
- Insassen müssen gezählt werden!
- Der Versuch das Boot wieder aufzurichten darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden!

3.2.2 Fremdrettung

Rettung einer verunglückten Person mit einem Ruderboot:

- hierfür muss das Heck (hinterer Teil) des Boots an die verunglückte Person herangebracht werden
 - dort kann diese sich festhalten, während das Boot an Land rudert
 - ist die verunglückte Person zu schwach um sich festzuhalten, wird sie über das Heck ins Boot gezogen
- dafür den Bug (vorderer Teil) des Boots gegen die Strömung oder den Wind ausrichten



Vorsicht: Wer versucht die verunglückte Person über eine Bootsseite aufzunehmen, bringt damit meist das Boot zum Kentern!

Rettung einer verunglückten Person mit einem großen Boot (z.B. Motorboot):

- die verunglückte Person sollte seitlich ins Boot gebracht werden
- der Bootsführer bleibt dabei immer auf dem Boot, weitere Personen können schwimmerisch helfen

3.3 Eisunfälle

3.3.1 Selbstrettung

Die Selbstrettung beginnt bereits vor dem Einbruch ins Eis:

- Informiere dich über die örtliche Eisdicke
- Überzeuge dich vorsichtig von der Tragfähigkeit des Eises
- Bei verdächtigem Knistern und Knacken des Eises, lege dich sofort langsam und flach auf die Eisdecke und krieche so vorsichtig zum Ufer
 - So wird dein Körpergewicht auf eine möglichst große Fläche verteilt und die Gefahr des Einbrechens wird verringert

Bist du trotzdem durch die Eisdecke gebrochen:

- Bewahre Ruhe und rufe um Hilfe
- Versuche dich mit ausgebreiteten Armen vor- oder rückwärts zum Ufer hin zu bewegen
- Brich dafür das dünne Eis ab
- Wenn dich das Eis wieder trägt, dann schiebe oder rolle dich flach in Bauch- oder Rückenlage auf die Eisfläche und krieche zum Ufer
- Ist es möglich auch die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, so besteht die Möglichkeit sich dort mit den Füßen abzudrücken

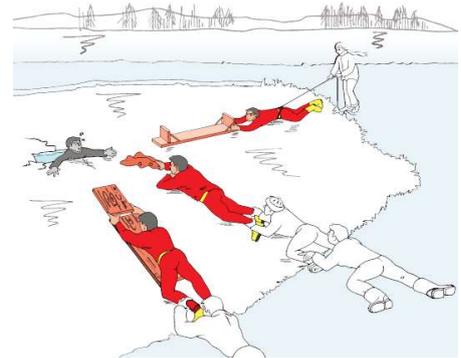


Merke: Nur freigegebene Eisflächen betreten!

3.3.2 Fremdrettung

Ist eine Person ins Eis eingebrochen:

- Rufe Hilfe herbei und/oder wähle den Notruf
- Ohne besondere Hilfsmittel solltest du nicht versuchen zur Einbruchsstelle zu kommen, da du sonst selber einbrechen könntest
- Mögliche Hilfsmittel sind: Bretter, Leitern, Schlitten, Stangen, Seile, Schals, Jacken usw.
- Diese Hilfsmittel kannst du nutzen, um sie der verunglückten Person zu reichen und ihn daran herauszuziehen
- Erreichst du die verunglückte Person auf diese Weise nicht, muss das Gewicht des Retters auf eine möglichst große Fläche verteilt werden
 - Dafür sollte sich der Retter auf eine Leiter, ein Brett oder wenigstens auf den Bauch legen
 - Auch hier solltest du einen Gegenstand zum Herausziehen mitnehmen, denn je näher man der Einbruchsstelle kommt, desto weniger trägt das Eis!



Wichtig: - Nähere dich nicht stehend der Einbruchsstelle, sondern immer kriechend in der Bauchlage!
 - Beachte immer zuerst die Eigensicherung, die entweder durch eine andere Person oder durch Anleinen erfolgen kann.

4 Notruf

Mit jedem Handy oder Telefon kannst du mit der Nummer **112** Notrufe absetzen!

5-W-Methode: **Wo** ist es passiert? **Was** ist passiert? **Wie** Viele Betroffene? **Welche** Verletzungen liegen vor?
Warten auf Rückfragen!

Quelle: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (Hrsg.): Ausbildungshandbuch Rettungsschwimmen der DLRG, 5. korrigierte Auflage, Bad Nenndorf, 2020