

Theorie für das Silberabzeichen

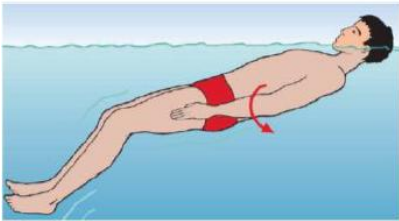
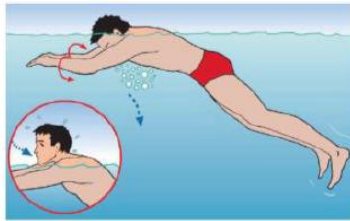
1. Baderegeln

	Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.		Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.
	Ich gehe nur baden, wenn ich mich wohlfühle.		Bei Gewitter ist das Baden lebensgefährlich. Ich verlasse das Wasser sofort.
	Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.		Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratzen sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.
	Ich gehe weder mit ganz vollem noch mit ganz leerem Magen baden.		Ich schwimme nicht zu weit raus. Ich beachte die Grenzen meines Könnens und meiner Kraft.
	Ich rufe nie um Hilfe, wenn ich nicht in Gefahr bin. Ich helfe anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Wenn mir kalt ist, verlasse ich das Wasser sofort.
	Ich springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.
	Ich bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.		Ich halte das Wasser und meine Umgebung sauber.

2. Selbstrettung

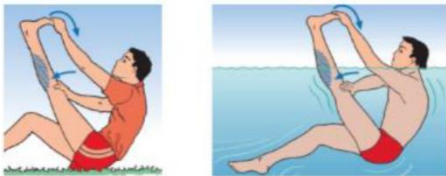
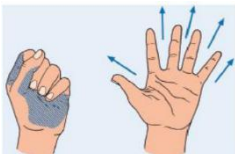
2.1 Erschöpfung

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

„Seestern“ – Rückenlage	„Toter Mann“ – Bauchlage
1. Lege Dich flach auf den Rücken. 2. Tauche den Kopf bis zu den Ohren ein. 3. Sorge mit den Händen und Beinen für das Gleichgewicht. 4. Liege möglichst ruhig und erhole Dich. 5. falls möglich: Mach andere auf Dich aufmerksam!	1. Lege Dich entspannt auf den Bauch. 2. Lege das Gesicht ins Wasser. 3. Hebe den Kopf nur zum Einatmen kurz aus dem Wasser. 4. Atme ruhig und langsam ins Wasser aus. 5. falls möglich: Mach andere auf Dich aufmerksam!
	

2.2 Muskelkrampf

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

Oberschenkelkrampf	Wadenkrampf
1. Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk. 2. Ziehe die Ferse Richtung Gesäß. 	1. Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. 2. Strecke das Bein. Deine freie Hand drückt oberhalb des Knies. 
Fingerkrampf	Unterarmkrampf
1. Wiederholt Deine Finger zur Faust schließen und ruckartig strecken. 	1. Handflächen aneinanderlegen und die Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind. 

2.3 Strömungen und Strudel

2.3.1 Strömungen

Grundsätzlich gilt: **Vermeide strömende Gewässer!**

Strömungen entstehen in Gewässern, in denen etwas „drin“ ist:

- z. B. Brückenpfeiler,
- Felsen,
- Büsche,
- Bäume
- usw.



Was tun, wenn man in eine Strömung gerät?

<i>Ja!</i>	<i>Nein!</i>
Lass Dich mit der Strömung treiben und versuche, schräg zum Ufer zu schwimmen.	Nicht gegen die Strömung anschwimmen!
Wenn Du erschöpft bist, lege Dich auf den Rücken und lass Dich mit den Füßen und dem Blick nach vorne treiben. Mit Deinen Armen kannst Du etwas die Richtung korrigieren und Gefahren ausweichen.	

2.3.2 Strudel bzw. Wirbel

Dort, wo sich Wasser bewegt, können verschiedene Strömungen aufeinandertreffen. Dabei bilden sich Wirbel. Besonders häufig passiert das ...

- beim Zusammenfließen zweier Flüsse,
- in Flussbiegungen,
- an Uferausbuchtungen,
- an Buhnen,
- an größeren Bauwerken oder Hindernissen im Wasser.

Es gibt zwei verschiedene Arten von Wirbeln.

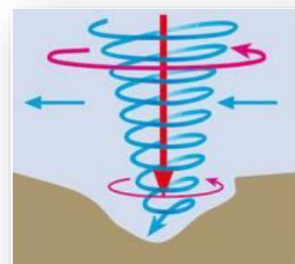
Nicht-gründige Wirbel

Nicht-gründige Wirbel ziehen eine schwimmende Person nicht Richtung Boden. Wirst Du von einem solchen Wirbel erfasst, kannst Du Dich einfach treiben lassen, bis sich die Wirkung des Wirbels von selbst verliert.

Gründige Wirbel

Reichen die Wirbel hingegen bis auf den Grund des Gewässers, werden sie als gründige Wirbel bezeichnet. Vergleichbar sind sie mit dem Herauslassen des Wassers aus einer Badewanne.

Wirst Du in einen gründigen Wirbel gezogen, besteht die Chance zur Rettung nur darin, am Grund des Wirbels seitwärts wegzutauchen!



2.4 Bootsunfälle/Bootskenterung

- grundsätzlich gilt: Ruhe bewahren und Hilfe herbeiwinken bzw. herbeirufen.
- Kontrolliere, ob alle Bootsinsassen da sind. Vielleicht kannst Du jemandem helfen.
- Du solltest in Bootsnähe bleiben und Dich am Boot festhalten, wenn dies möglich ist. Schwimme **nicht** zum Rand – oft ist dieser zu weit entfernt. Außerdem finden Helfende ein Boot schneller als eine einzelne schwimmende Person.

Der Versuch, das Boot wieder aufzurichten, darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden!

Generell sollte jede Person, die in einem Boot fährt, eine Rettungsweste tragen!

2.5 Eisunfälle

2.5.1 Allgemeines Verhalten auf dem Eis

- Informiere Dich beim zuständigen Amt über die Eisdecke: bei stehenden Gewässern sollte das Eis mindestens 15 cm, bei Bächen und Flüssen sogar 20 cm dick sein, bevor Du es betreten kannst!
- Grundsätzlich sollte man sich nur an bewachten Gewässern und nie allein auf das Eis wagen.

Das Eis sendet **Signale** aus:

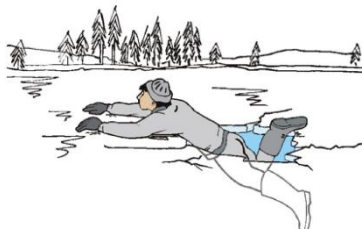
- Dunkle Stellen verraten, dass das Eis noch viel zu dünn ist!
- Gehst Du auf Eis und es knackt, solltest Du Dich flach auf das Eis legen und in Bauchlage wieder ans Ufer kriechen.
- Besondere Vorsicht ist auf verschneiten Eisflächen und an bewachsenen Uferzonen geboten.
- Seen, die von Bächen oder Flüssen durchzogen sind, stellen eine besondere Gefahr dar. An einigen Stellen kann das Eis deutlich dünner und die Eisqualität völlig anders sein als auf dem Rest des Sees.

2.5.2 Selbstrettung bei Eisunfällen

Brichst Du ins Eis ein, solltest Du sofort versuchen, Dich aus dieser Situation zu befreien. Wenige Minuten nach dem Einbruch werden die Glieder steif, Du kannst Dich schlecht bewegen und kühlst aus. Außerdem ist die Berührung mit eiskaltem Wasser schmerzhaft.

Vermeide Panik, aber versuche, Dich schnell zu befreien:

1. Versuche, Dich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben. Brich das dünne Eis ab, bis es wieder trägt.



2. Versuche, Dich mit ausgebreiteten Armen vor- oder rückwärts liegend zum Ufer hinzubewegen oder hinzurollen.
3. Bist Du am Ufer, suche schnell einen beheizten Raum auf, ziehe Deine Kleidung aus und wärme Dich auf.