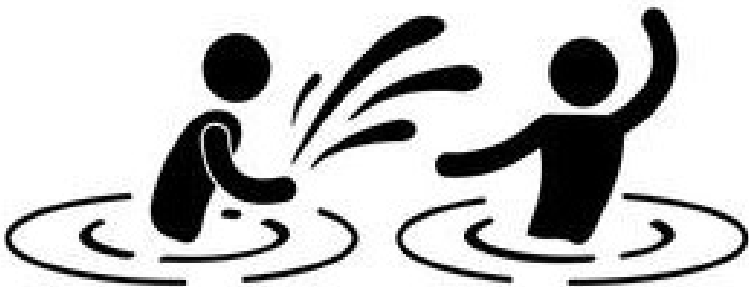
















# Baderegeln

## Selbstrettung in Gewässern

### Hilfe bei Bade-, Boots- & Eisunfällen



# 1. Baderegeln *(Bronze, Silber & Gold)*

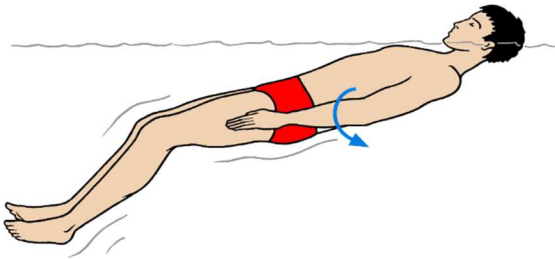
	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

## 2. Selbstrettung in Gewässern (*Silber & Gold*)

- Verhalten bei Erschöpfung

Beispiel: Du schwimmst durch einen großen See und in der Mitte hast Du plötzlich keine Kraft mehr. Hier kannst Du Dich nicht festhalten. Was tust Du jetzt?

→ Ruhe bewahren. Du musst Kraft sparen und Dich ausruhen, indem Du folgende Position im Wasser einnimmst:



- Flach ausgestreckt auf den Rücken legen
- Der Kopf ist bis zu den Ohren ins Wasser getaucht
- Mit Händen und Beinen lässt sich das Gleichgewicht halten
- Beachte: Beim Ausatmen sinkt der Körper tiefer ins Wasser und taucht beim Einatmen wieder auf. Das lässt sich mithilfe der Hände und Beine ausgleichen.
- Wenn Du wieder Kräfte gesammelt hast, schwimme langsam und kraftsparend zum Ufer.

- Verhalten bei Muskelkrämpfen

- Während Du schwimmst, kannst Du einen Muskelkrampf bekommen. Besonders bei Unterkühlung oder Überanstrengung. Die Muskeln ziehen sich zusammen, werden unbeweglich und schmerzen. Auch, wenn ein Krampf sehr schmerzen kann, gilt auch hier: Ruhe bewahren und folgendes tun:
- Verlasse nach Möglichkeit das Wasser.  
Falls das Ufer zu weit entfernt ist, kann der Muskelkrampf auch im Wasser gelöst werden.

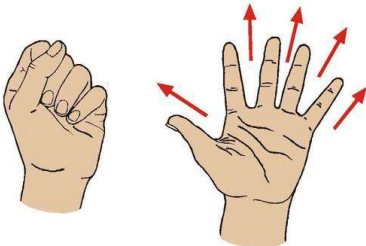
○ Wadenkrampf:

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. Du spürst dann ein Ziehen in der Wade.



○ Fingerkrampf:

Schließe Deine Hand zu einer Faust und öffne sie ruckartig wieder. Wiederhole diese Bewegung mehrmals.



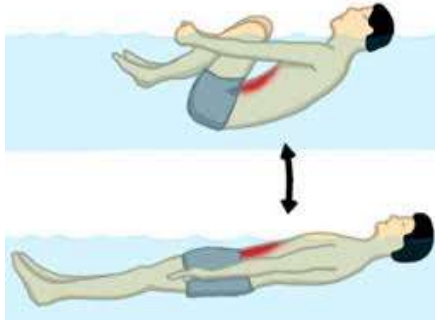
○ Oberschenkelkrampf (Vorderseite):

Umfasse dein Fußgelenk mit der Hand und ziehe es zu Dir hin. Du spürst dann ein Ziehen im Oberschenkel.



- Bauchdeckenkrampf:

Lege Dich auf den Rücken und hocke beide Beine an die Brust. Mit Deinen Händen auf den Schienbeinen kannst Du die Beine noch näher heranziehen. Dann strecke Deinen Körper ruckartig.



- Verhalten in Strömungen

- Ein strömendes Gewässer darf nie unterschätzt werden. Versuche nie gegen die Strömung anzuschwimmen
- Um Erschöpfung und Krämpfen vorzubeugen, lasse Dich mit der Strömung treiben und versuche langsam schräg mit der Strömung ans Ufer zu kommen. Auch, wenn man dadurch etwas abtreibt, ist es dennoch die sicherste Methode.
- Wenn Du in der Strömung der Erschöpfung nahe bist, lege Dich auf den Rücken und lasse Dich mit den Füßen nach vorne treiben (So siehst Du, wohin Du schwimmst). Mit den Armen kannst Du nun etwas die Richtung korrigieren und Gefahren ausweichen.
- Vermeide es, in strömenden Gewässern in die Nähe von Brückenpfeilern, Felsen, Büschen, Bäumen, etc. zu kommen. Davor und dahinter können sich tückische Wirbel bilden, die gefährlich werden können. Durch einen Busch oder Ast im Wasser kann Du bei schneller Strömung unter Wasser gedrückt werden.

### **3. Hilfe bei Bade-, Boots- & Eisunfällen (Gold)**

- **Fremdrettung bei Badeunfällen**

- Bei Rettungseinsätzen in Gewässern riskiert der Retter häufig auch seine eigene Gesundheit. Nähere Dich daher nie selbst einem Ertrinkenden, wenn Du nicht weißt, was zu tun ist!  
Eine ertrinkende Person könnte Dich aus Panik umklammern und unter Wasser drücken. Rufe schnell Hilfe!
- Hilf dem Verunglückten vom Ufer aus. Nutze einen Rettungsring, eine Leine oder ähnliches.

- **Verhalten bei Bootskenterung**

- In Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten, sofern dieses nicht untergeht. Die Entfernung zum Ufer sollte nicht unterschätzt werden
- Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren
- Mehrere Personen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand
- Es muss kontrolliert werden, dass niemand unter dem Boot ist. Bei Segelbooten auf keinen Fall unter die Segel geraten! Insassen durchzählen.

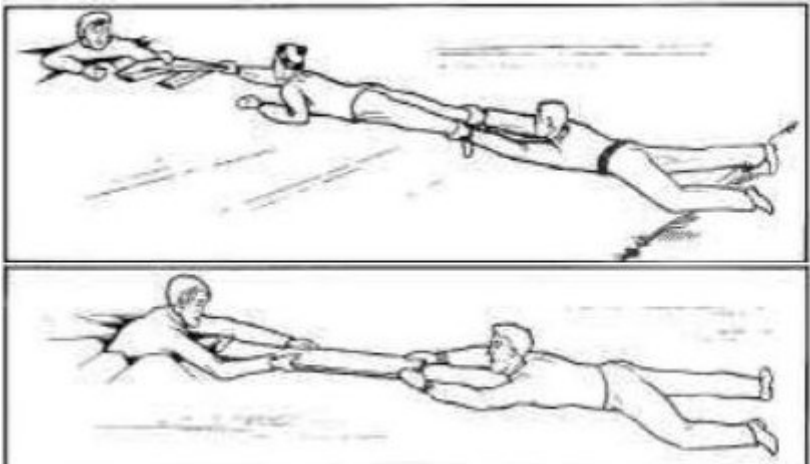
- **Selbstrettung bei Eisunfällen**

- Wenn das Eis knistert und knackt, am besten flach hinlegen, um das Gewicht zu verteilen. Dann in Bauchlage in Richtung Ufer bewegen
- Bist Du in das Eis eingebrochen, versuche, Dich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben. Mit den Füßen kannst Du Dich nach Möglichkeit von der gegenüberliegenden Eiskante abstoßen.
- Meist wird die Eiskante weiter abbrechen, daher bewege Dich immer weiter in Richtung Ufer



- **Fremdrettung bei Eisunfällen**

- Ist eine andere Person ins Eis eingebrochen, muss schnellstmöglich geholfen werden
- Bleibe nach Möglichkeit immer am Ufer stehen und halte dem Verunglückten Gegenstände hin, sodass Du das Eis selbst nicht betreten musst.  
Bretter, Kleidungsstücke, Äste, eine Leiter, ein Schlitten, Seile... Alles ist geeignet, um zu helfen und dabei der Einbruchsstelle nicht zu nahe zu kommen.
- Musst Du das Eis trotzdem betreten, lege Dich unbedingt flach hin. Bilde nach Möglichkeit zusammen mit anderen Helfern eine Menschenkette vom Ufer bis zum Verunglückten



- Nach erfolgreicher Rettung muss die Person schnell aufgewärmt werden, also von nasser Kleidung befreit und mit Hilfe trockener Kleidung und Decken aufgewärmt werden. Außerdem sollte eine wärmere Umgebung, also am besten ein Gebäude in der Nähe aufgesucht werden
- Rufe auch nach erfolgreicher Rettung unbedingt einen Notarzt. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein!