

# Selbst- und Fremdrettungsregeln

## 1. Muskelkrampf

Kommt es zu einem Muskelkrampf solltest du diesen lösen.

Wadenkrampf:

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

Fingerkrampf:

- Finger wiederholt zu Faust schließen und ruckartig strecken

Oberschenkelkrampf:

- Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk.
- Beide Knie bleiben nebeneinander.
- Ziehe die Ferse Richtung Gesäß.

Unterarmkrampf:

- Handflächen aneinanderlegen und die Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind.

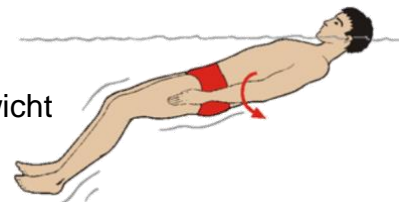
WICHTIG:

- ➔ Nach dem Lösen des Krampfes solltest du auf direktem Wege das Wasser verlassen, da Krämpfe sich oft wiederholen. Das bedeutet auch, dass du an dem gleichen Tag zur Vorsicht nicht mehr Schwimmen solltest. An Land sollte man die Stelle des Krampfes massieren, damit die betroffene Stelle erwärmt und gut durchblutet wird.

## 2. Erschöpfung

Wenn du erschöpft bist, solltest du nicht weiter raus aufs Meer/ See schwimmen, sondern auf keinen Fall weiterschwimmen. Begebe dich sofort und Rücken- oder Bauchlage.

- Rückenlage („Toter Mann“)
  - o Lege dich flach auf den Rücken
  - o Tauche den Kopf bis zu den Ohren ein
  - o Sorge mit den Händen und Beinen für das Gleichgewicht
  - o Liege möglichst ruhig und erhole dich
  - o Mache andere auf dich aufmerksam



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



### 3. Selbstrettung aus sinkenden Fahrzeugen

- Flüchte sehr schnell durch das Schiebedach oder die Tür. Falls sich die Tür nicht mehr öffnen lässt dann klettere aus dem Fenster. Die Mitfahrenden sollen sich auf jeden Fall gegenseitig helfen, aus dem Auto zu gelangen.



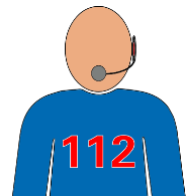
### 4. Bootsunfälle/Bootskenterung

Verhalten nach einer Bootskennerung

- Kommt es zu einer Bootskennerung, sollen die Insassen 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 Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand.
- Es muss kontrolliert werden, dass niemand unter das Boot geraten ist. Das gilt insbesondere für Segel. Insassen zählen

Der Versuch, das Boot wiederaufzurichten, darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden.

### 5. Hilfe bei Badeunfällen



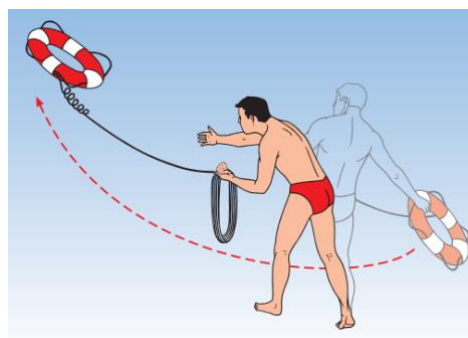
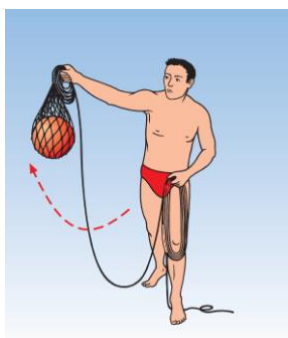
#### Rettungshilfsmittel benutzen

Um einer ertrinkenden Person zu helfen, kannst du Rettungsmittel verwenden.

#### a) Rettungsring & Rettungsball

Rettungsringe und Rettungsball findet man oft an Schleusen, Brücken oder Strandbädern.

Beides wird zu dem Verunglückten geworfen. Am Rettungsball ist eine Leine (25-30m). Er wird so geworfen, dass er etwas über die Person hinausfliegt und durch Ziehen an der Leine den Verunglückten erreicht. Beim Werfen sollte die Strömung und der Wind berücksichtigt werden.



## b) Rettungsstange

Die Rettungsstange wird dem Verunglückten gereicht und daran ans Ufer gezogen.



## c) Rettungs(wurf)leine

Die Rettungsleine wird, ähnlich wie der Rettungsball, geworfen.  
Alternativen: Wasserball, einfaches Seil, Ast...



## Schwimmend Helfen

Ist eine Person im Wasser in Not, ist jeder 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 der Verunglückte vielleicht schwerer oder größer ist oder versuchen könnte dich zu umklammern!



Beachte:

- Halte einen Sicherheitsabstand!
- Sprich die verunglückte Person beruhigend an!
- Rette nur von hinten!
- Falls dich die Person umklammert, tauche ab oder stoße dich weg!

## 6. Eisunfälle

Allgemeines Verhalten auf dem Eis:

- Gehe nicht gleich an den ersten Tagen aufs Eis!
- Gehe nie allein aufs Eis!
- Erkundige dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt.
- Achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung!
- Betritt einen See erst, wenn das Eis 16 Zentimeter dick ist. Ein fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist.
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
- Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt!
- Lege dich flach aufs Eis und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer, wenn du einzubrechen drohst.
- Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten.
- Wärme den geretteten mit Decken und trockenen Kleidern wieder auf und bringe ihn in einem beheizten Raum, versorge ihn mit heißen, zuckerhaltigen Getränken, auf keinen Fall mit Alkohol!
- Rufe nach der Rettung einen Notarzt. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein.

Selbstrettung bei Eisunfällen

- Bichst du ins Eis ein, solltest du sofort versuchen dich aus dieser Situation zu befreien. Wenige Minuten nach deinem Einbruch werden die Glieder steif, du kannst dich schlecht bewegen und kühlst aus. Außerdem tut die Berührung mit dem eiskalten Wasser weh. Vermeide Panik, aber versuche dich schnell zu befreien:
  - o Versuche dich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben.
  - o Versuche dich mit ausgebreiteten Armen vor- und rückwärts zum Ufer hinzubewegen.
  - o Falls du es erreichst, kannst du dich mit deinen Füßen an der gegenüberliegenden Eiskante abdrücken.
  - o Brich das dünne Eis ab. Wenn es wieder trägt, dann schiebe oder rolle dich flach in Bauch- oder Rückenlage auf die Eisfläche und krieche zum Ufer.
  - o Bist du am Ufer, suche schnell einen beheizten Raum auf, ziehe deine Kleidung aus und Wärme dich auf.

