

## **Abzeichen Silber und Gold**

### **Baderegeln**

1. Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömung usw.)!
2. Niemals mit vollem oder ganzen leerem Magen schwimmen!
3. Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
4. Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
5. Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!
6. Unbekannte Ufer bergen Gefahren!
7. Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
8. Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
9. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!
10. Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können! Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!
11. Schwimmen und baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden: Frage zuerst Ortskundige, bevor du ins Wasser gehst!
12. Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
13. Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!
14. Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!
15. Meide zu intensive Sonnenbäder!
16. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe Not tut!

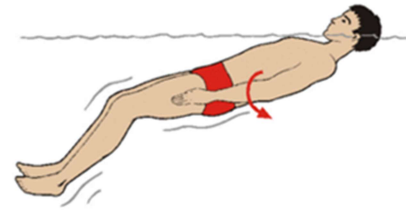
## Selbstrettung (Silber, Gold)

### Erschöpfung

Am besten ist es, du lässt es gar nicht dazu kommen: Schwimme nicht zu weit hinaus! Berücksichtige, dass du im kalten Wasser schneller ermüdest! Teile deine Kräfte ein und versuche nicht, den Weltmeister zu spielen! Wenn es aber einmal soweit sein sollte, hilft:

#### Toter Mann

Lege dich wie ein „toter Mann“ auf den Rücken und lasse dich regungslos treiben! Versuche mit so wenig Bewegung wie möglich auszukommen.



#### Bauchlage

Wenn das Ausruhen in Rückenlage (z.B. bei unruhiger Wasseroberfläche) nicht möglich ist, lege dich auf den Bauch, das Gesicht liegt dabei im Wasser. Atme ruhig und langsam in das Wasser aus und hebe lediglich zum Einatmen kurz den Mund über die Wasseroberfläche.



### Muskelkrämpfe

Ein Muskelkrampf ist immer schmerzhaft. Wenn er ausgerechnet beim Schwimmen auftritt, kannst du leicht in Panik geraten. Das wäre aber falsch, da Aufregung die Krämpfe verstärkt. Also: In kraftsparender Rückenlage treiben lassen, Ruhe bewahren und versuchen, den Krampf durch Strecken des Muskels zu lösen. Auf den Bildern siehst du, wie es gemacht wird:

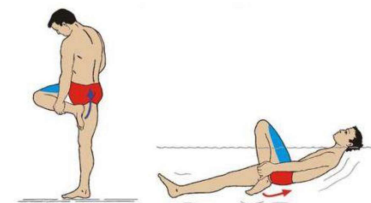
#### Wadenkrampf

Beim Wadenkrampf nimmt man die Rückenlage ein und erfasst mit einer Hand die Zehen des verkrampften Beines. Die Zehen werden kräftig zum Körper angezogen und mit der anderen Hand gleichzeitig auf die Kniescheibe gedrückt. Dadurch wird das Bein gestreckt und der Krampf löst sich.



#### Oberschenkelkrampf

Die gleiche Lage ist auch zur Beseitigung des Oberschenkelkrampfes einzunehmen. Dabei wird der Unterschenkel kräftig gegen den Oberschenkel und die Ferse gegen das Gesäß gedrückt.



#### Magenkrampf

Einen Magenkrampf kann man dadurch mildern oder beseitigen, dass man in Rückenlage beide Beine an den Körper zur Hockstellung zieht und sich ruckartig wieder streckt.



#### Fingerkrampf

Zur Beseitigung des Fingerkrampfes krallt man die Finger zusammen, um sie dann ruckartig zu strecken und zu spreizen.

