

Selbsthilfe bei Gefahren im Wasser

1. GEFAHR: SCHWIMME NICHT OHNE AUFSICHT

Verhalten: Du sollst auf keinen Fall ohne Aufsicht schwimmen, da es zu gefährlich ist und Lebensgefahr drohen kann.

2. GEFAHR: MÜDIGKEIT UND UNWOHLSEIN HABEN BEIM SCHWIMMEN NICHTS VERLOREN

Wenn du dich müde oder unwohl/krank fühlst solltest du so schnell wie möglich aus dem Wasser gehen und wenn du es nicht mehr von alleine schaffst rufe Hilfe herbei.

3. GEFAHR: KRÄMPFE BEIM SCHWIMMEN

Bewahre Ruhe und versuche auf dem schnellsten Wege aus dem Wasser zu gelangen.

- Bei Wadenkrämpfen solltest du dich auf den Rücken legen und mit den Armen rudern um nicht unterzugehen und um auf dich aufmerksam zu machen.
- Bei Krämpfen in den Fingern solltest du deine Hand schütteln und mit den Füßen rudern um nicht unterzugehen.

Solltest du zu große Angst bekommen oder dich die Kräfte verlassen rufe Hilfe herbei.

4. GEFAHR: FALSCHES TAUCHEN

Übe vorher das Tauchen mit Erwachsenen oder beim DLRG Training. Aber auch als erfahrener Taucher solltest du es nicht übertreiben. Tauche nur wie du es gelernt hast und beachte die erlernten Sicherheitsmaßnahmen.

5. GEFAHR: KALTWASSERSTRÖMUNGEN UND UNTERWASSER SCHLINGPFLANZEN

Versuche es zu vermeiden dich in Gefahr zu bringen und meide gefährliche Stellen. Falls du doch auf solche Gefahren stoßen solltest, versuche flach darüber hinweg zu schwimmen. Bewahre Ruhe und lege dich auf den Rücken, wenn du Schlingpflanzen an dir haben solltest, um sie so einfacher abzustreichen. Solltest du das nicht alleine schaffen rufe um Hilfe und mache auf dich aufmerksam.

6. GEFAHR: KENNE IMMER DIE UFER- UND STRÖMUNGSVERHÄLTNISSE

Erkunde dich vorher über Gefahren am und im Wasser, z. B. beim Schwimmmeister oder der DLRG. Versuche immer **mit** dem Strom ans Land zu Schwimmen.

Solltest du in einen Strudel geraten versuch aus dem Strudel hinaus zu tauchen um dann schräg vom Strudel weg, aufzutauchen.

7. GEFAHR: VORBEIFAHRENDE UND ANKERNDE SCHIFFE.

Versuche möglichst einen großen Bogen um fahrende oder ankernde Schiffe zu machen.

Bei vorbeifahrenden Schiffen besteht eine Sog-Gefahr, dieser Sog könnte dich vom Ufer weg ziehen. Auch Wellen könnten entstehen und dich in Gefahr bringen.

8. GEFAHR: BOOTSUNFÄLLE

Fahre nur mit Booten wenn du ein geübter Schwimmer und ausreichend gesichert bist (z. B. Schwimmweste). Beachte immer die Wetterlage und beobachte die Wellen, damit du nicht in Gefahr gerätst.

Sollte euer Boot doch einmal kentern, schwimme zunächst vom Boot weg um nicht in Gefahr zu geraten – sollte keine weitere Gefahr mehr bestehen kannst du dich wieder dem Boot nähern um dich daran festzuhalten. Solltest du dich unter dem Boot befinden, tauche tief hinab und schräg vom Boot weg. Gib Signal und Rufe laut um Hilfe um auf eure Notlage aufmerksam zu machen.

9. GEFAHR: EBBE UND FLUT KÖNNE GEFAHREN DARSTELLEN

Beachte immer die Gezeitenwarnung (Ebbe und Flut) um nicht in Gefahr zu geraten. Plane so deine Badezeiten.

Schwimme nicht so weit hinaus und behalte immer die Küste oder das Ufer im Auge. Bewahre Ruhe und teile dir deine Kräfte und Ausdauer gut ein um nicht in Gefahr zu geraten. Solltest du dich in Gefahr befinden, Rufe um Hilfe und mache auf dich aufmerksam.

10. GEFAHR: EISFLÄCHEN KÖNNEN SEHR GEFÄHRLICH SEIN

Laufe nicht auf Eisflächen an Stellen die unbeaufsichtigt oder als Verboten gekennzeichnet sind. Sollte das Eis unter deinen Füßen zu stark knistern oder dir Angst machen, verlasse sofort die Eisfläche.

Wenn du zum Teil eingebrochen sein solltest, lege dich flach auf das Eis und krieche von der Stelle weg. Falls du aber eingebrochen sein solltest, versuche dich am Rand festzuhalten und bewege dich ständig um nicht zu schnell auszukühlen und unter zu gehen. Rufe laut um Hilfe und mache auf dich aufmerksam. Retten sollte man mit Leitern, Brettern, Ästen oder Schlitten.

ES IST IMMER WICHTIG RUHE ZU BEWAHREN