

1



Kühle dich ab,
bevor Du ins Wasser
gehst.

6



Überschätze deine Kraft
und dein Können nicht.

2



Wenn du nicht
schwimmen kannst,
dann gehe nur bis zum
Bauch ins Wasser.

7



Halte das Wasser und seine
Umgebung sauber, Abfälle
wirf in den Mülleimer.

3



Springe nur ins Wasser,
wenn es tief genug
und frei ist.

8



Bei Gewitter ist Baden
lebensgefährlich. Verlasse
das Wasser sofort.

4



Baden ist bei Schiffen
und Boten untersagt.

9



Gehe niemals mit vollem
oder ganz leerem
Magen baden.

5



Rufe nur um Hilfe,
wenn du auch Hilfe
benötigst. Hilfe
anderen, wenn sie
Hilfe brauchen.

10



Luftmatratze, Autoschlauch
und Gummitiere bieten dir
keine Sicherheit.

Kraft sparen und Krämpfe lösen

1. Erschöpfung

Wenn deine Kräfte im Wasser nachlassen, wechsele in eine ruhige Rücken- oder Bauchlage. So verbrauchst du weniger Energie und kannst dich erholen.

Rückenlage

- Lege dich flach und möglichst locker auf den Rücken.
- Der Kopf liegt bis zu den Ohren im Wasser; ziehe das Kinn leicht zur Brust.
- Halte mit kleinen Bewegungen von Händen und Beinen das Gleichgewicht.
- Bleibe ruhig, erhole dich und mache andere auf dich aufmerksam, wenn es möglich ist.



Bauchlage

- Lege dich entspannt auf den Bauch und das Gesicht ins Wasser.
- Atme langsam ins Wasser aus.
- Hebe nur zum Einatmen kurz den Mund über die Oberfläche.
- Nutze diese Lage besonders bei unruhigem Wasser, wenn die Rückenlage schwerfällt.



2. Muskelkrampf

Bleibe ruhig. Wenn du das Ufer nicht sicher erreichst, dehne den betroffenen Muskel im Wasser, bis der Krampf nachlässt.

Oberschenkel

- Auf den Rücken legen.
- Unterschenkel am Fußgelenk fassen.
- Ferse vorsichtig zum Gesäß ziehen.



Wade

- Auf den Rücken legen.
- Fußspitze zum Körper ziehen.
- Das Bein mit der freien Hand oberhalb des Knies strecken.



Finger

- Finger wiederholt zur Faust schließen.
- Die Finger anschließend zügig und deutlich strecken.



Unterarm

- Handflächen aneinanderlegen.
- Hände drehen, bis die Fingerspitzen zur Brust zeigen.



Danach: Verlasse das Wasser. Wärme und lockere den Muskel an Land. Schwimme an diesem Tag nicht weiter.

3.1 Strömungen

Unterschätze fließendes Wasser nie.

An Brückenpfeilern, Felsen, Büschen, Bäumen und anderen Hindernissen können gefährliche Wirbel entstehen. Halte deshalb Abstand.



Wenn dich eine Strömung erfasst:

- Schwimme nicht gegen die Strömung an.
- Lass dich mit der Strömung treiben und bewege dich dabei schräg zum nächstgelegenen Ufer.
- Wähle den kürzesten sicheren Weg ans Ufer und meide Hindernisse.
- Wenn du erschöpft bist, lege dich auf den Rücken. Treibe mit Füßen und Blick nach vorn und korrigiere die Richtung vorsichtig mit den Armen.

Merksatz

Mit der Strömung schräg zum Ufer, niemals kraftvoll dagegen.

3.2 Wirbel und Strudel



Oberflächenwirbel

Wo Strömungen zusammentreffen, können sich Wirbel bilden, etwa am Zusammenfluss zweier Flüsse, an Flusskrümmungen, Uferbuchten, Buhnen oder Bauwerken. Reicht ein Wirbel nicht bis zum Grund, zieht er dich nicht nach unten. Bleibe ruhig und lass dich treiben, bis seine Wirkung nachlässt.

Gründiger Wirbel

Ein gründiger Wirbel reicht bis zum Gewässerboden und zieht Wasser in seiner Mitte nach unten, ähnlich wie beim Abfließen einer Badewanne. Wirst du hineingezogen, liegt die größte Rettungschance darin, am Grund seitlich aus dem Wirbel wegzutauchen.

4. Nach einer Bootskennerung

- Bleibe beim Boot und halte dich daran fest, solange es nicht untergeht. Der Weg zum Ufer ist oft weiter, als er aussieht.
- Bewahre Ruhe, rufe oder winke nach Hilfe.
- Zählt alle Personen und prüft, ob jemand unter das Boot geraten ist.
- Haltet euch nach Möglichkeit gegenseitig fest. Richtet das Boot nur auf, wenn dabei niemand gefährdet wird.



Im Boot immer Rettungsweste tragen.

5. Eisunfälle

Bevor du das Eis betrittst

- Betritt Eisflächen nur, wenn sie offiziell freigegeben sind. Gehe nie allein aufs Eis.
- Dunkle Stellen, Schnee, Pflanzen am Ufer sowie Zu- und Abflüsse können auf dünnes Eis hinweisen.
- Wenn es knackt oder knistert, lege dich sofort flach hin und krieche auf demselben Weg zum Ufer zurück.



Richtwert: 15 cm stehend • 20 cm fließend

Wenn du eingebrochen bist

- Bleibe so ruhig wie möglich, rufe laut um Hilfe und breite die Arme aus.
- Bewege dich vorwärts oder rückwärts zum Ufer. Wenn möglich, drücke dich mit den Füßen an der gegenüberliegenden Eiskante ab. Brich sehr dünnes Eis vor dir vorsichtig ab.
- Sobald das Eis trägt, schiebe oder rolle dich flach darauf und krieche zum Ufer.
- Suche danach sofort einen warmen Ort auf, ziehe nasse Kleidung aus und wärme dich langsam. Wähle bei Unterkühlung oder im Notfall 112.



Kälte macht Bewegungen schnell schwer.