

## Selbstrettung

**Weitere Infos über:** <https://www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/selbst-und-fremdrettung/>

### 1. Bei Krämpfen

- Wadenkrampf: Auf den Rücken legen, die Fußspitze anfassen und diese zum Körper hinziehen. Die freie Hand drückt knapp oberhalb der Kniescheibe auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.
- Oberschenkelkrampf: Auf den Rücken legen, den Unterschenkel am Fußgelenk fassen und ihn gegen den Oberschenkel drücken.
- Fingerkrampf: Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt.

### 2. Aus Strömungen

- Nie gegen die Strömung anschwimmen
- Lass dich mit der Strömung treiben und versuche, langsam – dabei schräg und gleichzeitig mit der Strömung – ans Ufer zu kommen. Selbst wenn man dadurch das Gefühl bekommt, etwas zu sehr abzutreiben, ist dies dennoch die sicherste Methode, um das Ufer zu erreichen.
- Tritt Erschöpfung ein, lege Dich auf den Rücken mit den Füßen und dem Blick nach vorne. Mit Händen und Armen kann nun die Richtung korrigiert werden.
- Vermeide als Schwimmer in strömenden Gewässern jede Art von Einbauten wie Brückenpfeiler, Felsen, Büsche oder Bäume. Denn davor und dahinter können sich tückische Wirbel bilden, die dir als Schwimmer gefährlich werden können.

### 3. Bei Bootsunfällen

- Bei Kentern 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.

### 4. Bei Erschöpfung

- Ausruhen in Rückenlage
- Bei der kraftsparenden Überlebenslage liegt der Schwimmer in Bauchlage mit gegrätschten Beinen entspannt auf dem Wasser.

## Eisregeln/ Eisunfälle in Seen und Teichen

- Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis!
- Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
- Achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung.
- Lege dich flach aufs Eis und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer, wenn du einzubrechen drohst.
- Versuche, dich mit ausgebreiteten Armen vor- oder rückwärts zum Ufer hin zu bewegen. Brich das dünne Eis ab.
- Wenn es wieder trägt, schieb oder roll dich flach in Bauch- oder Rückenlage auf die Eisfläche und krieche zum Ufer.
- Betritt einen See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist. Ein fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist.
- Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt!
- Gehe nie allein aufs Eis!
- Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen..
- 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.
- Rufe nach der Rettung einen Notarzt. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein.
- Erkundige dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt!

**Weiterführender Link:** <https://www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/eisregeln-alle-wichtigen-sicherheitstipps/>