

Verhalten zur Selbstrettung

Verhalten bei Erschöpfung:

Wenn man sich im Wasser stark angestrengt hat, kann es passieren, dass man keine Kraft mehr hat, um ans Land zurück zu schwimmen. Deshalb ruhe dich im Wasser aus, bevor du versuchst weiter zu schwimmen. Es gibt zwei Möglichkeiten.

1. Ausruhen in Rückenlage: Lege dich flach auf den Rücken und tauche den Kopf bis zu den Ohren ins Wasser. Bewege die Arme und Beine nur ein wenig sodass dein Kopf über Wasser bleibt. Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus.

2. Ausruhen in Bauchlage: Lass die Beine absinken und bewege die leicht angestellten Handflächen kurz unter der Wasseroberfläche. Dein Gesicht liegt entspannt im Wasser. Du atmest langsam ins Wasser aus. Wenn du Luft holen musst, dann hebe nur den Kopf leicht an. Hole tief Luft und lege den Kopf wieder ins Wasser.

Gefahren durch Wasserpflanzen:

Wasserpflanzen kommen in stehenden und fließenden Gewässern vor. Sie wachsen meistens bis zur Wasseroberfläche. Man kann sie als Schwimmer/in nicht erkennen. Beim Schwimmen können sich die Pflanzen um die Arme, Schultern und Beine legen. Es kann zu einer Panik kommen. **Du musst als erstes** Ruhe bewahren, entgegen der ursprünglichen Schwimmrichtung in flacher Rückenlage heraus schwimmen, Hilfe rufen.

Lösung von Krämpfen :

Wadenkrampf

Beim Wadenkrampf nimmt der Betroffene die Rückenlage ein und versucht mit einer Hand die Zehen des verkrampten Beines. Er zieht dann die Zehen stark zum Körper hin und drückt gleichzeitig mit der anderen Hand auf seine Kniescheibe. Dadurch wird der Versuch unternommen, das Bein zu strecken und der Krampf löst gegebenenfalls auf.

Fingerkrampf

Zur Beseitigung eines eintretenden Fingerkrampfes krallt man die Finger zu einer Faust zusammen, um sie dann ruckartig zu strecken und zu spreizen.

Magenkrampf

Einen seltenen eintretenden Magenkrampf kann man versuchen dadurch zu mildern oder gegebenenfalls zu beseitigen, dass man sich in der Rückenlage bringt, beide Beine an den Körper zur Hockstellung bringt und sich ruckartig wieder streckt.

Verhalten im Fall von Strömungen :

Strudel

Strudel bilden sich an, über und unter Wasser liegenden Landzungen und Sandbänken. Wird man durch einen Strudel in die Tiefe gezogen, muss man sich nach unten bewegen lassen und bei Berührung des Grundes anschließend seitlich weltauchend befreien.

Starke Strömungen

Kommt man als Schwimmer in eine starke Strömung, sollte man es vermeiden, gegen die Strömung bzw. den Sog anzuschwimmen. Man sollte es versuchen, auf dem kürzestem Weg und mit der Strömung zum Ufer zu schwimmen, wobei man ein seitliches Abtreiben parallel zum Strand hinnehmen muss. Wenn die Kraft nicht mehr ausreicht, die Uferzone selbstständig zu erreichen, so ist es sinnvoll Kräfte sparend, außerhalb der Brandungszone in ruhigem Wasser die Ankunft der Retter abzuwarten.

Verhalten bei Bootsunfällen :

Wenn ein Boot kentert, ist es sinnvoll als Schwimmer in jedem Fall beim Boot zu bleiben, da es noch weiterhin als Auftriebskörper nutzbar ist. Bei einer Suchaktion findet man ein Boot schneller, als einen einzelnen Schwimmer, der vielleicht versucht, bei schlechter Sicht und hohem Wellengang auf sich aufmerksam zu machen. Bei Bootsunfällen ist unbedingt Ruhe zu bewahren. Ruhige Überlegungen nehmen häufig das „Tödliche“ der Gefahr. Die Betroffenen erkennen selbst, welche Maßnahmen und Möglichkeiten notwendig sind.

Beim Kentern eines Segelbootes besteht die Gefahr, dass die Insassen unter das Segel geraten oder sich in den Seilen und Tauen verfangen. Dies passiert oftmals beim Aufrichten des Bootes, wenn sich dann der Wind unter dem Segel fängt. Das Boot schlägt dann meist unbeabsichtigt zu der anderen Seite um. Deshalb ist es sinnvoll, das Segel im Wasser abzutakeln und erst dann das Boot aufzurichten.

Verhalten bei Eisunfällen :

Das Betreten von Eisflächen im Winter ist verlockend und leider sehr häufig auch lebensgefährlich da die Gefahr unterschätzt wird. Bitte achte darauf: Wenn Eis knarrt und knackt, trägt es noch nicht.

Wenn es stark knackt, lege Dich sofort flach auf den Bauch und versuche dein Körpergewicht so breit wie möglich zu verteilen. Robbe nun langsam in Richtung des Ufers. Dadurch verhinderst Du vielleicht das Einbrechen der Eisdecke mit dir drauf.

Wenn du trotzdem einbrichst, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben. Die Bewegung muss in Richtung des Ufers erfolgen. Sollte es bei diesem Versuch möglich sein, auch die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, kannst Du Dich dort mit den Füßen abdrücken oder einhaken. Sollte es Dir gelungen sein, Dich zu retten, so musst Du sofort versuchen, Dich in einen beheizten Raum(Haus,Auto) zu begeben, um nicht weiter auszukühlen, Dich wieder langsam aufzuwärmen und die Kleidung auszuziehen und zu trocknen.

Bei der Rettung eines Verunglückten aus dem Eis gilt folgendes:

Ohne besondere Hilfsmittel (Bretter, Leitern, Schlitten, Stangen, Seile, Schals, Jacken etc.) soll man sich nicht bis zur Einbruchsstelle vorarbeiten, da an ihr am ehesten weitere Abbrüche erfolgen. Trotzdem ist natürlich bei der Rettung eine gewisse Eile geboten denn der Verunglückte ist sehr schnell so weit ausgekühlt oder unterkühlt, dass er bei der Rettung nicht mehr mithelfen kann oder bewusstlos wird.