

Selbsthilfe bei Gefahren im Wasser



- 1. Gefahr: Niemand ist da, der dir beim Schwimmen zuschaut**
Du solltest nie ohne Aufsicht schwimmen. Lebensgefahr!
- 2. Gefahr: Dir geht es beim Schwimmen nicht gut**
Auf dem schnellsten Weg aus dem Wasser. Im Notfall Hilfe herbei rufen.
- 3. Gefahr: Du hast einen Muskelkrampf beim Schwimmen**
Ruhe bewahren und auf dem schnellsten Weg aus dem Wasser! Bei Krämpfen in den Fingern solltest du die Hände schütteln. Bei Krämpfen in den Waden solltest du in Rückenlage mit den Armen rudern. Im Notfall Hilfe herbei rufen.
- 4. Gefahr: Du willst tauchen**
Tauche nie ohne Aufsicht und zu oft hintereinander.
- 5. Gefahr: Du kommst in kalte Strömungen oder Algen (Schlinggewächse)**
Bleibe von gefährlichen Stellen weg. Wenn du doch einmal aus Versehen an so eine Stelle kommst, schwimme flach darüber hinweg. Wenn sich Algen um deine Beine wickeln, bewahre die Ruhe und streife sie in Rückenlage ab.
- 6. Gefahr: Du willst an einem See baden, kennst aber das Ufer und die Strömungen nicht**
Erkundige dich bei Leuten, die sich an dieser Stelle auskennen! Wenn du in eine Strömung gerätst, schwimme immer mit dem Strom an Land. Wenn du in einen Strudel gerätst, tauche tief nach unten heraus. Kämpfe nicht gegen den Strom oder den Strudel an, da du sonst schnell ermüden kannst und dann untergehst.
- 7. Gefahr: Du willst schwimmen, aber in dem See gibt es Boote, die fahren oder ankern**
Bleibe möglichst weit von Booten weg. Sei vorsichtig! Bei vorbeifahrenden Booten kannst du durch den Sog unter das Boot gezogen werden und dich an der Schiffsschraube verletzen. Fahrende Boote erzeugen Wellen, die über dich drüber schwappen können.
- 8. Gefahr: Du willst mit einem Boot fahren.**
Nur Schwimmer dürfen mit Booten fahren! Du solltest nie bei großen Wellen oder schlechtem Wetter mit dem Boot fahren. Wenn das Boot untergeht oder umkippt, musst du zuerst weg schwimmen, damit das Boot dich nicht verletzen oder unter Wasser ziehen kann. Später kannst du dich am treibenden Boot festhalten. Falls du unter das umgekippte Boot geraten bist, musst du tief tauchen und seitwärts heraus schwimmen.
- 9. Gefahr: Du willst im Meer schwimmen, weißt aber nicht, wann Ebbe und Flut ist**
Beachte die Warnzeichen am Strand und die Badezeiten (Schilder oder Hefte)! Schwimme nicht zu weit hinaus. Behalte die Küste im Auge. Wenn du in eine schwierige Situation gerätst, behalte die Ruhe und gib Notsignale (Rufen, Winken).
- 10. Gefahr: Du willst im Winter Eis laufen**
Du darfst nur da auf das Eis, wo es ausdrücklich erlaubt ist (Schilder beachten!). Wenn das Eis knistert, musst du ganz schnell runter von der Eisfläche! Wenn du eingebrochen bist, musst du dich ganz flach auf das Eis legen und versuchen weg zu kriechen. Wenn du im Eiswasser bist, musst du dich ständig bewegen und laut um Hilfe rufen. Wenn jemand eingebrochen ist, kannst du versuchen ihm einen Ast, einen Schlitten, ein Seil, Bretter oder etwas Ähnliches hinzuhalten und ihn daran heraus zu ziehen. Du darfst dich aber nicht selbst gefährden. Hole dir Hilfe!