











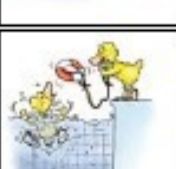



Theoriekenntnisse für die Deutschen Schwimmabzeichen (DSA) Bronze, Silber und Gold



1. Baderegeln

Die Kenntnis der Baderegeln ist erforderlich für alle Schwimmabzeichen

	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

Übrigens: Die Baderegeln gibt es in vielen Sprachen auf unsere Homepage:

www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/baderegeln/uebersetzungen/

2. Selbst-Rettung

Kenntnisse zur Selbst-Rettung sind zusätzlich zu den Baderegeln erforderlich für die DSA Silber und Gold



Was tun bei Erschöpfung?

Bist Du erschöpft und kannst nicht weiterschwimmen, solltest Du Dich in die Rücken- oder Bauchlage begeben.

„Toter Mann“ - Rückenlage	„Froschlage“ - Bauchlage
<ul style="list-style-type: none"> • Lege Dich flach auf den Rücken. • Tauche den Kopf bis zu den Ohren ein. • Sorge mit den Händen und Beinen für das Gleichgewicht. • Liege möglichst ruhig und erhole Dich. • Falls möglich: Mache andere auf dich aufmerksam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lege Dich entspannt auf den Bauch. • Lege das Gesicht ins Wasser. • Hebe nur zum Einatmen den Mund kurz aus dem Wasser. • Atme ruhig und langsam ins Wasser aus.

Was tun bei einem Muskelkrampf?

Kommt es zu einem Muskelkrampf, solltest Du versuchen, diesen zu lösen. Nachfolgend wird das Vorgehen bei vier verschiedenen Krämpfen beschrieben.

<p>1. Oberschenkelkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk. • Ziehe die Ferse Richtung Gesäß. 	<p>2. Wadenkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. • Strecke das Bein (freie Hand drückt oberhalb des Knies).
<p>3. Fingerkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken. 	<p>4. Unterarmkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handflächen aneinanderlegen und die Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind.

Nachbehandlung von Krämpfen: Nach Lösung des Krampfes solltest Du das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampfte Körperteil massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird. Du solltest am gleichen Tag nicht mehr schwimmen!

3. Fremd-Rettung

Kenntnisse zur Fremdrettung sind zusätzlich zu den Baderegeln und der Selbst-Rettung erforderlich für das **DSA Gold**.



Hilfe im Ertrinkungs-Notfall

Hilfe!



WO?
WAS?
WIEVIELE?
WELCHE?
WARTEN!

Schwimmend helfen

Ist eine Person im Wasser in Not, bist Du dazu verpflichtet zu helfen.

Dabei musst Du Dich aber nicht selber in Gefahr bringen, falls Du nicht in der Lage bist, die Person im Wasser zu retten!

Du solltest dann aber Hilfe rufen bzw. holen und den Notruf wählen!

Entscheidest Du Dich, jemanden selber zu retten, solltest Du bedenken, dass der Verunglückte vielleicht schwerer oder größer ist oder versuchen könnte Dich zu umklammern!

Beachte:

- Halte einen Sicherheitsabstand!
- Sprich die in Not geratene Person beruhigend an!
- Rette möglichst nur von hinten!
- Falls Dich die Person umklammert, tauche ab oder stoße Dich weg!



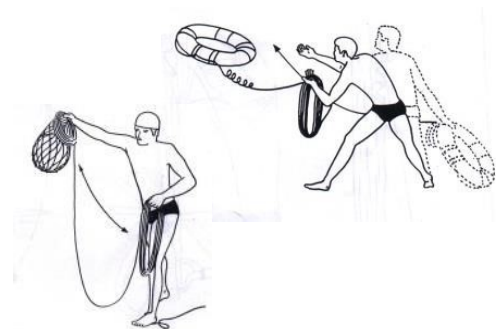
Rettungshilfsmittel benutzen

Um einer ertrinkenden Person zu helfen, kannst Du Rettungsmittel verwenden.

a) Rettungsring & Rettungsball

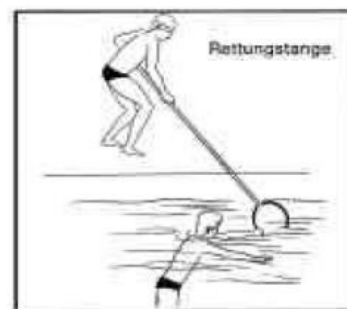
Rettungsringe und Rettungsbälle findet man oft an Schleusen, Stegen, Brücken oder in Strandbädern. Beides wird zu dem Verunglückten hingeworfen. Am Rettungsball ist eine Leine (25-30 m lang).

Er wird so geworfen, dass er etwas über die Person hinausfliegt und durch Ziehen an der Leine den Verunglückten erreicht. Beim Werfen sollten die Strömung und der Wind berücksichtigt werden.



b) Rettungsstange

Die Rettungsstange wird dem Verunglückten gereicht und daran ans Ufer gezogen.

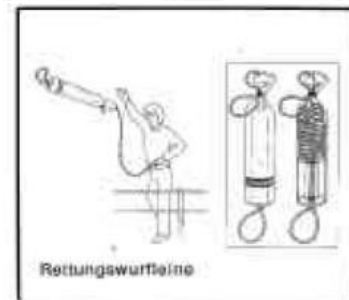


c) Rettungs-Wurfsack mit Leine

Der Wurfsack mit Leine wird, ähnlich wie der Rettungsball, geworfen.

Alternativen:

z.B. ein Wasserball,
einfaches Seil,
ein Ast...



3. Fremd-Rettung bei Eisunfällen

Bricht jemand ins Wasser ein, solltest Du zunächst einmal **Hilfe herbeirufen** und/oder den **Notruf wählen**. Ohne besondere Hilfsmittel solltest Du nicht versuchen, zur Einbruchsstelle zu kommen, da Du sonst selber einbrechen könntest.

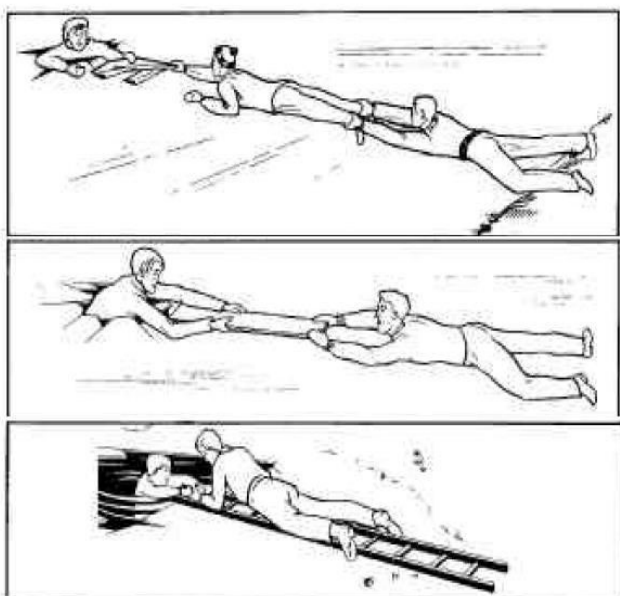
Mögliche Hilfsmittel:

- Brett, Leiter, Schlitten, Stange, Seil, Schal, Jacke, Ast...
- Rettungsring, Rettungsball, Rettungsleine

Du kannst die **Hilfsmittel** nutzen, um sie dem Verunglückten zu reichen und ihn daran herauszuziehen. Sind mehrere Retter vor Ort, sollte der Retter, der zur Unfallstelle vorgeht, mit einem **Seil gesichert** werden.

Nähere Dich nie stehend der Einbruchsstelle, sondern immer in Bauchlage kriechend!

Sei vorsichtig, aber beeile Dich, da der Verunglückte sehr schnell aus- und unterkühlt, er seine Arme und Beine nicht mehr bewegen kann oder bewusstlos wird.



3. Fremd-Rettung bei Bootsunfällen

Möchte man einen Verunglückten mit einem Ruderboot retten, sollte man...

- ihn über das **Heck** ins Boot ziehen.
- den Bug des Bootes gegen die Strömung oder den Wind ausrichten.
- an ein Gegengewicht denken, falls der Verunglückte nicht über das Heck ins Boot gezogen werden kann. So kann der Verunglückte über die Seite gezogen werden, ohne dass das Boot kippt.



Bei großen Booten (z.B. Motor-Booten)...

- sollte der Verunglückte seitlich ins Boot gebracht werden.
- sollte der Bootsführer immer auf dem Boot bleiben.
Nur weitere Personen können schwimmerisch helfen.



Noch Fragen? Dann komme bitte auf uns zu!

Leiterin Ausbildung Sandra Charles: Leiter.Ausbildung@langenargen.dlrg.de

E-Mailkontakt-Formular: <https://langenargen.dlrg.de/die-ortsgruppe/kontakte/>

Stand: 01.07.2020