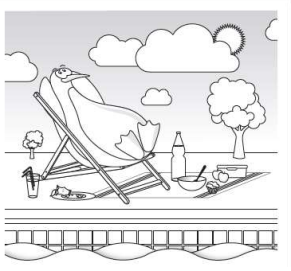
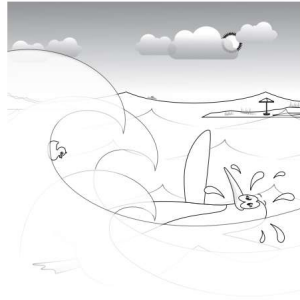


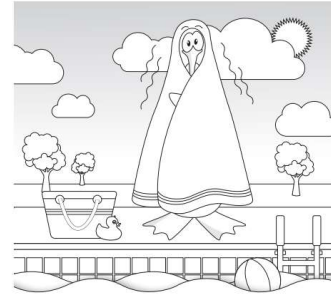
Silberabzeichen – SG Köln-Worringen  
Bade-, Selbstrettungsregeln



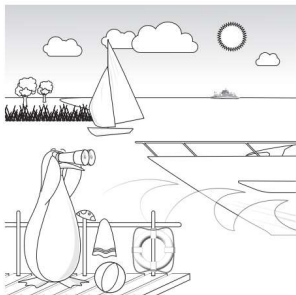
Gehe nur Baden, wenn du dich wohl fühlst!  
Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser!



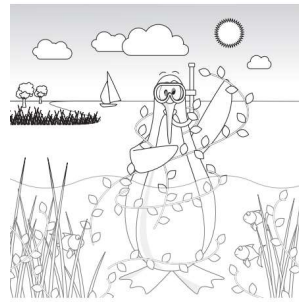
Überschätze deine Kraft und dein Können nicht!  
Schwimmen und Baden im Meer ist mit besonderen Gefahren verbunden



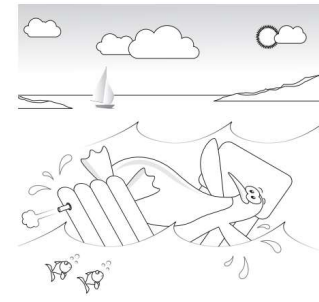
Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst! Zieh nach dem Baden deine nasse Schwimmbekleidung aus und trockne dich ab!



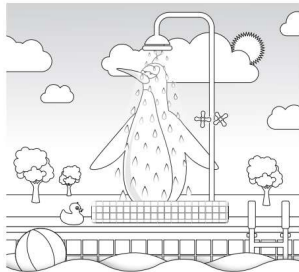
Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren!  
Schiffahrtswege, Schleusen und Brücken sind keine Schwimm- und Badezonen.



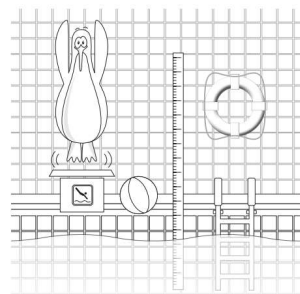
Springe nicht in unbekannte Gewässer! Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!



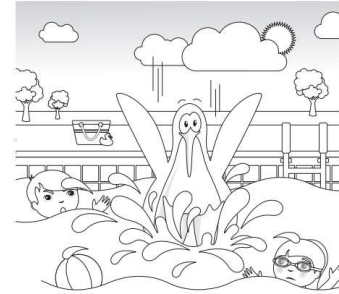
Aufblasbare Schwimmhilfen, wie z.B. eine Luftmatratze, bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



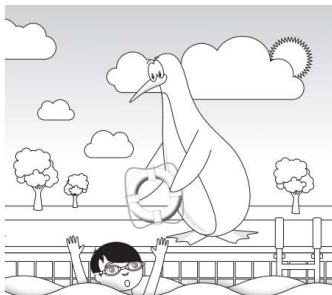
Kühle dich ab, bevor Du ins Wasser gehst!



Springe nur ins Wasser, wenn es unter dir tief genug und frei ist!



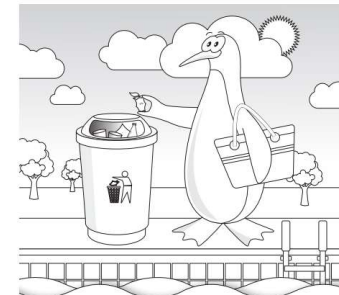
Nimm Rücksicht auf andere Badende!



Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht in Gefahr bist! Hilf anderen, die um Hilfe rufen!



Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich!

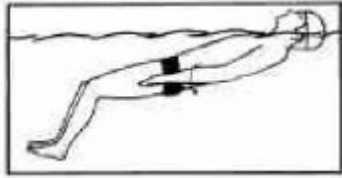


Verunreinige das Wasser nicht und halte die Umwelt sauber!

## Selbstrettung

### Verhalten bei Erschöpfung (Ausruhen in Rückenlage / Seestern)

Bist du erschöpft und kannst nicht weiterschwimmen, solltest du dich in die Rückenlage begeben.



- 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.

### Verhalten bei Muskelkrämpfen

Kommt es zu einem Muskelkrampf, solltest du Ruhe bewahren, und das Wasser verlassen. Kannst du das Wasser nicht verlassen, musst du versuchen den Krampf im Wasser zu lösen.

#### Oberschenkelkrampf



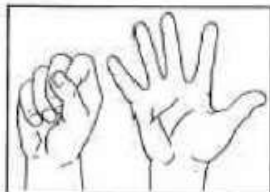
Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk.  
Ziehe die Ferse Richtung Gesäß.

#### Wadenkrampf



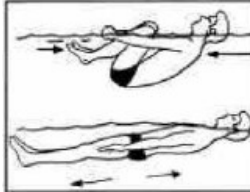
Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin.  
Strecke das Bein (freie Hand drückt oberhalb des Knies).

#### Fingerkrampf



Finger wiederholt zur Faust schließen  
und ruckartig strecken

#### Magen- oder Bauchdeckenkrampf



Lege dich auf den Rücken. Hocke beide Beine an  
die Brust. Die Hände liegen unterhalb des Knies  
und unterstützen den Zug. Dann strecke den  
Körper ruckartig.

### Nachbehandlung:

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

### Verhalten bei sinkendem Pkw

Rasche Flucht durch Schiebedach oder Tür, solange es noch geht. Sonst durch das Fenster mit dem Kopf voran.

Wenn Insassen auf der Rückbank sind, Türen niemals öffnen, sondern durch die Fenster den Wagen verlassen.

Mitfahrern helfen, solange es geht.

### Verhalten bei Boots kentern

Für alle Bootsinsassen gilt: Rettungswesten tragen.

Du solltest in Bootsnähe bleiben und dich am Boot festhalten, wenn dies möglich ist.

Schwimme nicht zum Rand – oft ist dies zu weit und einen einzelnen Schwimmer findet man nicht so schnell wie ein Boot.

Du solltest ruhig bleiben und Hilfe herbeiwinken bzw. herbeirufen.

Du solltest kontrollieren, ob alle Insassen da sind oder noch jemand unter dem Boot ist.

Vielleicht kannst du dann helfen.

Nach Möglichkeit kannst du mit den Anderen einen Kreis bilden, indem ihr euch festhaltet.

Der Versuch, das Boot wieder aufzurichten, darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch niemand gefährdet wird!

### Verhalten bei Eisunfällen

Wenn das Eis knistert und knackt, am besten flach hinlegen, um das Gewicht zu verteilen und in Bauchlage in Richtung Ufer bewegen.

Bricht du ins Eis ein, solltest du sofort versuchen dich aus dieser Situation zu befreien. Bereits wenige Minuten nach deinem Einbruch kannst du dich schlecht bewegen und kühlst aus.

Vermeide Panik, aber versuche dich schnell zu befreien:

- Versuche dich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben.
- Versuche dich mit ausgebreiteten Armen vor- oder rückwärts zum Ufer hin zu bewegen.
- Falls du es erreichst, kannst du dich mit deinen Füßen an der gegenüberliegenden Eiskante abdrücken.
- Bricht das dünne Eis ab. Wenn es wieder trägt, dann schiebe oder rolle dich flach in Bauch- oder Rückenlage auf die Eisfläche und krieche zum Ufer.
- Bist du am Ufer, suche schnell einen beheizten Raum auf, ziehe deine Kleidung aus und wärme dich auf.