



Kenntnisse der Selbstrettung

Verhalten bei Krämpfen:

Wadenkrampf

Beim Wadenkrampf nimmt der Betroffene die Rückenlage ein und erfasst mit einer Hand die Zehen des verkrampften Beines. Er zieht die Zehen kräftig zum Körper und drückt gleichzeitig mit der anderen Hand auf Kniescheibe. Dadurch wird das Bein gestreckt und der Krampf löst sich.

Oberschenkelkrampf

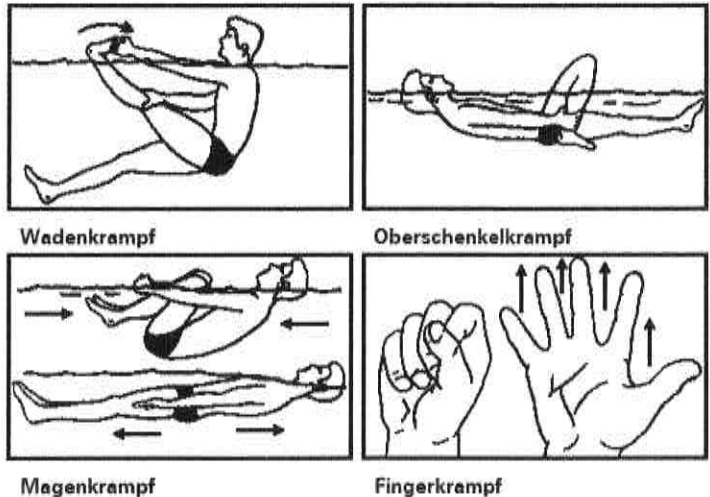
Die gleiche Lage ist auch zur Beseitigung des Oberschenkelkrampfes einzunehmen. Dabei wird der Unterschenkel kräftig gegen den Oberschenkel und die Ferse gegen das Gesäß gedrückt.

Magenkrampf

Einen Magenkrampf kann man dadurch mildern oder beseitigen, dass man in der Rückenlage beide Beine an den Körper zur Hockstellung zieht und sich ruckartig wieder streckt.

Fingerkrampf

Zur Beseitigung des Fingerkrampfes krallt man die Finger zusammen, um sie dann ruckartig zu strecken und zu spreizen.



Starke Strömung

Gerät man als Schwimmer in eine starke Strömung, wäre es ein großer Fehler, gegen die Strömung bzw. den Sog anzuschwimmen. Man soll versuchen, auf kürzestem Weg mit der Strömung zum Ufer zu schwimmen, wobei man ein seitliches Vertreiben parallel zum Strand in Kauf nehmen muss. Reicht die Kraft nicht mehr aus, die Brandungszone zu durchstoßen, so ist es richtig und Kräfte sparend, außerhalb der Brandungszone in ruhigem Wasser die Ankunft der Retter abzuwarten.

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 wegtauchend befreien.