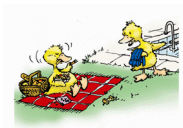


Baderegeln



1. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.



2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.



3. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



4. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



5. Überschätze dich und deine Kraft nicht.



6. Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.



8. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.



9. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



10. Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

Selbstrettung

Erschöpfung

„Im erschöpften Zustand möglichst die Rückenlage einnehmen, ruhig atmen und leichte Paddelbewegungen machen, bis Hilfe herbeikommt und Dein Zustand sich gebessert hat.“

Krämpfe

Hier die wichtigsten Regeln um einen Krampf zu lösen:

1. Wadenkrampf: Rückenlage einnehmen und die Fußspitze fassen. Fußspitze in Körperrichtung ziehen und mit der freien Hand auf die Kniescheibe drücken.

2. Oberschenkelkrampf: Rückenlage einnehmen und mit beiden Händen den Unterschenkel gegen den Oberschenkel pressen.

3. Magenkrampf: Rückenlage einnehmen und beide Beine an die Brust heranziehen (anhocken). Anschließend den Körper ruckartig wieder öffnen.

4. Fingerkrampf: Finger zur Faust schließen und ruckartig