

# Selbstrettung für Allroundschwimmer

## Selbstrettung ist die Fähigkeit

1. Gefahrensituationen zu erkennen
2. Gefahrensituationen zu verhindern oder zu vermeiden
3. sich aus einer Gefahrensituation aus eigener Kraft zu befreien

Regel Nr.1 = Ruhe bewahren!

**Eiseinbruch** meide: offene Stellen, Verfärbungen des Eises (dunkle Stellen können auf dünnes Eis hinweisen), Zuflussbereiche, Absenkungen, Brücken(pfeiler)

### Eigenrettung bei Eiseinbruch:

noch im Fallen sofort Arme ausbreiten und vorbeugen um möglichst weit auf dem Eis und möglichst wenig im Wasser zu landen

versuchen in der Richtung auszustiegen, aus der man gekommen ist, brüchiges Eis dabei weiter abbrechen.

wenn Rausklettern aus eigener Kraft nicht möglich, zumindest so weit wie möglich auf's Eis wälzen, denn dicke Winterkleidung erschwert das Schwimmen

Das kalte Wasser verursacht starke Schmerzen und Atemnot, Kraft und Reaktionsvermögen nehmen durch die rasch einsetzende Unterkühlung schnell ab.

### Sturz mit einem Fahrzeug ins Wasser

sofort die Fenster öffnen und so rasch als möglich aussteigen, wenn das Auto im Wasser gelandet ist (meist treiben Fahrzeuge noch kurze Zeit, bevor sie absinken) und zwar durch Hinausklettern aus dem Fenster mit dem Bauch auf das Dach

**Strudel** erkennbar an kreisförmiger Bewegung des Wassers an der Oberfläche

rechtzeitiges kräftiges Herausschwimmen aus der Gefahrenzone

wenn man schon hinuntergezogen wird, tief abtauchen und dann seitlich raus aus dem Strudel, der nach unten zu kleiner wird.

**Erschöpfung** Ausruhen im Wasser:

in Rückenlage mit Kopf nackenwärts bis zu Ohren im Wasser + leichte Bewegungen mit Armen und Beinen

oder: lockeres Wassertreten + leichte Armbewegungen mit etwas angestellten Handflächen (Sculling)

**Krampf** Überanstrengung oder Unterkühlung kann zu Muskelkrämpfen führen

Versuche, den verkrampten Muskel durch Dehnen und Massieren zu lockern

**Schlammiger Grund** oft schon erkennbar an fauligem Geruch

flache Wasserlage, kein Strampeln zur Vermeidung von Steckenbleiben

### starker Bewuchs mit Wasserpflanzen

Wenn beim Schwimmen Pflanzen Arme oder Beine berühren, in flacher Wasserlage weiter oder in flacher Rückenlage im Retourgang wieder hinausschwimmen.