

Selbst- und Fremdrettung, Bootsunfälle, Eisunfälle

1) Eisunfälle

Das solltest Du auf jeden Fall beachten:

- ☞ Wichtig ist vor allem die Dicke des Eises. Wenn es zu dünn ist, besteht die Gefahr einzubrechen!
- ☞ An Brücken, Flussmündungen oder bei moorigen Untergrund kann das Eis dünner sein. Vorsicht also beim Betreten!
- ☞ Wenn es unter deinen Füßen anfängt zu knistern und zu knacken, lege Dich flach auf das Eis und robbe vorsichtig zum Ufer zurück.



Das solltest Du tun, wenn Du doch einbrechen solltest:



- ☞ Ganz wichtig ist es, Ruhe zu bewahren.
 - ☞ Versuche Dich flach auf das Eis zu schieben. Entweder in Bauch- oder Rückenlage.
 - ☞ In den meisten Fällen ist das Eis nicht stabil und die Kanten könnten weiter abbrechen, daher solltest Du Dich in Richtung Ufer fortbewegen.
 - ☞ Versuche Dich beim Herausklettern mit den Füßen an der gegenüberliegenden Eiskante abzustützen, damit Du leichter herauskommst.
- ☞ Schaffst Du es nicht Dich aus dem Eis zu befreien, versuche unbedingt unnötige Bewegungen zu vermeiden, damit die restliche Wärme im Körper bleiben kann.

So kannst Du Eingebrochenen helfen:

- ☞ Du solltest den Eingebrochenen nicht alleine helfen. Versuche ein paar Helfer zu finden, die Dir helfen. Aber beeil Dich, da der Eingebrochenen durch die Kälte schnell an Kraft verliert.



- ☞ Lege Dich flach auf das Eis und nehme eine Leiter oder etwas Ähnliches, was Du unter Dich legen kannst, damit Du nicht selber einbrichst.
 - ☞ Damit Du Dich nicht selbst in Gefahr bringst, werfe dem Opfer eine Jacke oder ein Seil zu, um ihn herauszuziehen.
 - ☞ Es ist wichtig, den Betroffenen sofort zu wärmen. Dazu solltest Du ihn schnell in einen warmen Raum bringen und wenn möglich ihm trockene Kleidung anziehen. Eine Decke ist auch gut, aber die nassen Sachen müssen vorher ausgezogen werden.
- ☞ Vergiss auf gar keinen Fall den Notarzt zu rufen, da der Betroffene ärztlich untersucht werden muss!

2) Bootsunfälle

- ☞ Versuche ruhig zu bleiben. Du musst Deine Kräfte sparen.
- ☞ Halte Dich am Boot fest!
- ☞ Schau nach, ob alle Personen, die mit Dir auf dem Boot waren, anwesend sind.



- ☞ Winke mit den Armen, um Hilfe zu holen.
- ☞ Die Verunglückten sollten sich, wenn möglich auf das gekenterte Boot setzen, um eine Unterkühlung zu vermeiden.
- ☞ Wichtig ist, dass Du Dich vor dem Bootsausflug versicherst, dass Du eine ohnmachtsichere Schwimmweste anhast!

3) Selbst- und Fremdrettung

- ☞ Es ist wichtig, die Baderegeln zu beachten, um Dich selbst vor gefährlichen Situationen zu bewahren!
- ☞ Solltest Du dennoch in eine gefährliche Situation kommen, ist es wichtig, nicht in Panik zu geraten.
- ☞ Bei plötzlich auftretenden Erschöpfungszuständen, Unwohlsein oder Übelkeit, solltest Du einen Mitschwimmer informieren, indem Du ihm zurufst bzw. ihm Zeichen gibst. Versuche Dich auf den Rücken zu legen und tief durchzuatmen.
- ☞ Wenn kein Helfer in der Nähe ist, lege Dich auf den Rücken und versuche mit Rückenbeinschlag an das nächste Ufer zu kommen.
- ☞ Geräts Du beim Schwimmen in eine kalte Strömung, überwinde den Atemschock, indem Du tief durchatmest. Kehre um, wenn Du Dich unsicher fühlst!
- ☞ Bei Muskelverkrampfungen solltest Du versuchen, nicht in Panik zu geraten!
- ☞ Tritt der Krampf in der Wade oder im Fuß auf, versuche Dich auf den Rücken zu legen und mit der Hand die Zehen kräftig zum Körper zu ziehen. Dein Bein sollte dabei gestreckt sein, damit der Krampf sich lösen kann.
- ☞ Tritt die Verkrampfung im Oberschenkel auf, nimmst Du wieder die Rückenlage ein und drückst den Unterschenkel gegen den Oberschenkel und Deine Ferse gegen Deinen Po.
- ☞ Bei einem Magenkrampf hilft es, wenn Du Dich auf dem Rücken ganz klein machst und dann schnell die Beine wieder streckst.



Damit Du Dir sicher bist, solltest Du die Übungen zuerst an Land probieren!