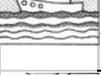
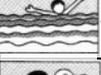
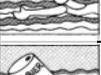


# DLRG Region Uetersen e.V.

## Theorie-Ausbildung - Baderegeln

		Erläuterung, Begründung
	Mache Dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut!	Bei Erschöpfung: Rückenlage, Ausruhen
	Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!	Übelkeit, eventuell Übergeben, Kreislaufprobleme
	Kühle Dich ab, ehe Du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst!	Schock, Unterkühlung, Erkältung
	Als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser gehen!	Ertrinken bei Wellen oder Stolpern
	Nur springen, wenn das Wasser unter Dir tief genug und frei ist!	Tiefe, Verletzungen Knochenbrüche
	Unbekannte Ufer bergen Gefahren!	Steine, Tiefe Darf man springen?
	Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!	In Pflanzen verhaken Einsinken (Rosarium)
	Schiffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückentpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!	Strömung, Strudel, Schiffsschrauben Sog (unter Wasser ziehen)
	Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!	Wasser zieht Blitz an, Kopf höchster Punkt - Einschlag
	Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!	Beachte Hin- und Rückweg, (beides muss man schaffen)
	Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!	Abtreiben, Luft kann entweichen, nur für Schwimmer!
	Schwimmen und Baden an der See ist mit besonderen Gefahren verbunden!	Ebbe, Flut, Wellen, Strömungen, Muscheln, Quallen
	Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder und ältere Menschen!	Nicht ärgern, ungeübt im Schwimmen
	Verunreinige das Wasser nicht und verhalte Dich hygienisch!	Abfall mitnehmen, nicht ins Wasser pischern
	Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne Dich ab!	Erkältung, Unterkühlung ordentlich abtrocknen
	Meide zu intensive Sonnenbäder!	Sonnenbrand, Trage T-Shirt, Sonnencreme
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!	Erwachsene oder nach der DLRG rufen

# DLRG Region Uetersen e.V.

## Theorie-Ausbildung - DJSA Gold

### Selbstrettung

Schwimmen regt Herz und Kreislauf an. Durch häufiges Schwimmen trainierst Du deinen Körper und Kreislauf. Das ist wichtig, damit Du deine Kraft im Freien Gewässer einzuschätzen weißt.

Müdigkeit (Erschöpfung), Alkohol und Essen, sowie Erkältung und sonstige Krankheiten können deinen Körper beim Schwimmen überfordern.

Nach dem normalen Essen solltest Du eine Pause von ungefähr 1 Stunde machen.

Bei Ohrenschmerzen solltest Du nicht schwimmen und tauchen, da Wasser im Ohr dann zu Schwindel und Gleichgewichtsstörungen führen kann.

Wenn Du zu lange im Wasser bleibst, oder das Wasser zu kalt ist, fängst Du an zu frieren. Daher solltest Du bei ersten Anzeichen des Frierens (Zittern, blau Lippen) das Wasser verlassen und Dich abtrocknen und trockene Kleidung anziehen.

### Fremdrettung

#### **Jeder ist zur Hilfeleistung verpflichtet!**

Unterlassene Hilfeleistung kann bestraft werden. Dieses ist

im Gesetz geregelt (§323c StGB).

Hilfeleistung bedeutet für dich auf alle Fälle mindestens:

- Notruf wählen (112)
- Erwachsenen oder Rettungsschwimmer Bescheid sagen

#### Notfallmeldung über 112

##### **Wo ist es passiert?**

Genau Bezeichnung des Notfallortes

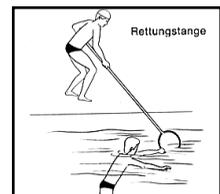
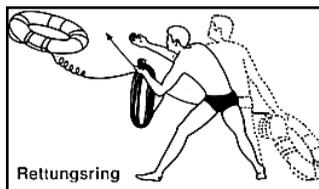
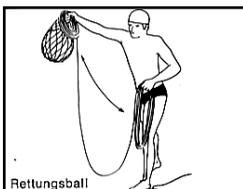
##### **Was ist passiert?**

Genau Beschreibung des Notfalles

##### **Warten!!!**

Warten auf Rückfragen.

### Rettungsgeräte



Den Rettungsball und den Rettungsring findet man häufig in Freibädern. Die Rettungsstange ist meistens nur in Hallenbädern zu finden.

# DLRG Region Uetersen e.V.

## Theorie-Ausbildung - DJSA Gold

### Bootsunfälle

Wenn du mit einem Boot einen Unfall hast, bleibe am Boot und warte auf Hilfe. Stelle die Vollzähligkeit deiner Bootsbesetzung fest und bewegt euch so wenig wie möglich und ruft gemeinsam um Hilfe.

### Selbstrettung bei Eisunfällen

Richtgrößen für eine ausreichende Eisdicke

- ca. 4cm = für eine einzelne Person
- ca. 8cm = für Personengruppen
- ca. 12cm = für Schlittenfahrzeuge
- ca. 18cm = für Kraftfahrzeuge

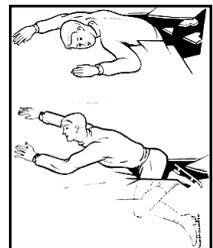
Das Eis kann durch unterschiedliche Einflüsse recht unterschiedliche Festigkeiten – und damit Gefahren – aufweisen, z.B.

- in flachen Gewässern durch die unterschiedlichen Bodentemperaturen
- in fließenden Gewässern durch die unterschiedlichen Strömungsverhältnisse,
- über schlammigem Grund durch den Einfluss von Gasbläschen, die eine gefährliche poröse Eisdecke,
- bei Industriegewässern durch die Zufuhr von warmen Abwässern

Selbstrettung:

Bei verdächtigen Geräuschen auf dem Eis, sofort langsam auf die Eisfläche legen und langsam Richtung Ufer zurück robben. Am bestem benutzt du den Weg, den du gekommen bist.

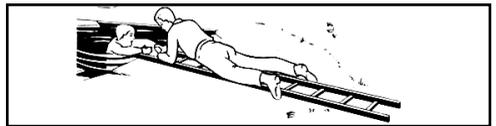
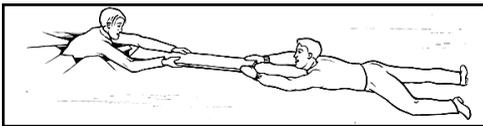
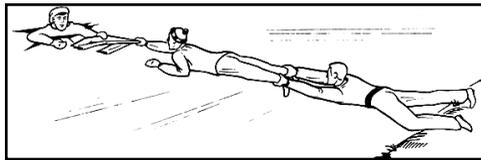
Wenn du im Eis eingebrochen bist, versuche deinen Oberkörper auf die Eisfläche zu schieben und dich mit deinen Füßen auf der Gegenseite des Eisloches abzustöß. Am besten tust du das in Richtung des Ufers, von dem du gekommen bist, da das Eis noch mehrfach einbrechen wird. Wenn du aus dem Eis heraus bist, suchst du dir einen warmen Raum und befreist dich von deiner Kleidung.



# DLRG Region Uetersen e.V. Theorie-Ausbildung - DJSA Gold

## Fremdrettung bei Eisunfällen

Wenn jemand im Eis eingebrochen ist, lege dich auf das Eis und robbe zu ihm hin. Robbe auf keinen Fall bis an die Einbruchsstelle heran, da du sonst auch noch mit einbrechen kannst. Reiche ihm Gegenstände zu (z.B. Äste, Bretter, Pullover etc.) an denen er sich dann festhalten und heraus ziehen kann. Robbe dann mit ihm zurück zum Ufer und sucht einen warmen Raum auf, wo ihr euch aufwärmen und die nasse Kleidung ablegen könnt.



## Baderegeln

Siehe Rückseite