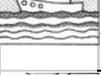
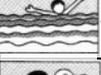
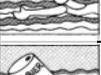


DLRG Region Uetersen e.V.

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 Silber

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.

Baderegeln

Siehe Rückseite