



## Selbstrettungsfähigkeit in Hallen- und Freibädern

### **Maßnahmen zur Selbstrettung werden erforderlich,**

wenn trotz der Kenntnis aller Bewegungen und Gefahren der unterschiedlichen Gewässer Zustände eintreten, die selbst für gute Schwimmer eine bedrohliche Situation darstellen. Typische Situationen wären Erschöpfungszustände durch Selbstüberschätzung oder gesundheitliche Beeinträchtigungen sowie Muskelkrämpfe.

### **Verhaltensregeln bei Erschöpfungszustand:**

- verhalte dich ruhig und besonnen
- überlege welche Maßnahmen du ergreifen kannst/musst
- rufe laut und deutlich um Hilfe!
- gib deutliche Handzeichen

### **Bei Erschöpfungszuständen:**

- Rückenlage (Seestern): atme kontrolliert ein und aus
- Bauchlage: das Gesicht liegt dabei im Wasser, atmet ruhig und langsam aus, zum Einatmen wird der Kopf angehoben

### **Bei Krämpfen:**

- Beachte, der verkrampfte Muskel muss gedehnt werden!
- gegebenenfalls kann ein schneller Wechsel der Schwimmtechnik den Krampf schon lösen.
- Wechsel der Körperlage
- Dehnung der Muskulatur bis der Krampf sich löst
- versuche den Beckenrand zu erreichen, falls nicht, in die Rückenlage wechseln.

### **Wie löse ich einen Krampf:**

**Wadenkrampf:** Fußspitze anfassen und zum Körper ziehen

**Fußkrampf:** entweder Massage oder die Fußspitze zum Körper ziehen

**Oberschenkelkrampf:** den Unterschenkel am Fußgelenk fassen und gegen den Oberschenkel drücken

**Fingerkrampf:** die Finger zusammenkrallen und spreizen