

BADEREGELN

1. Nicht erhitzt ins kalte Wasser gehen !
2. Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden !
3. Erst auf Grundbeschaffenheit und Wassertiefe achten !
4. Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen.
5. Unterlasse den Kopfsprung in unbekannte Gewässer !
6. Nur springen, wenn das Wasser unter Dir frei ist !
7. Überschätze beim Hinausschwimmen Deine Kräfte nicht !
8. Meide sumpfiges und pflanzendurchwachsenes Wasser !
9. Unbekannte Ufer anzuschwimmen ist gefährvoll !
10. Das Schwimmen in Fahrwasserstraßen ist verboten !
11. Nicht an Bühnen und Brückenpfeilern baden !
12. Bei Krampf ruhig bleiben und das Wasser verlassen !
13. Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist !
14. Verlasse das Wasser, wenn Du zu frieren anfängst !
15. Ziehe nach dem Bade das Badezeug aus und trockne Dich ab !
16. Setze Dich nicht dauernder Sonnenbestrahlung aus !
17. Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders Kleinkinder !
18. Verunreinige das Wasser nicht durch Steine, Glas usw. !
19. Sei stets bereit zu helfen, wenn es nötig ist !

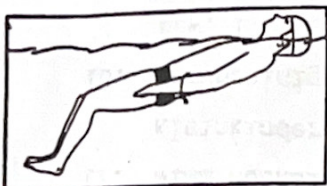
20. Achte auf Deine am Ufer abgelegte Kleidung !
21. Luftmatratzen und Gummitiere nicht mit ins tiefe Wasser nehmen !
22. Beachte am Meer die Strömungen (Ebbe, Flut) !

Selbsthilfe bei Gefahren am und im Wasser

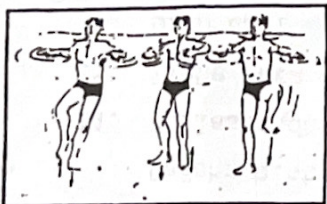
Kommst Du in Gefahr, bleibe ruhig und besonnen. Nur keine Angst. Tief einatmen, das Wasser trägt den Körper. Merke Dir folgende Regeln:

1. Übermüdung und Unwohlsein beim Baden und Schwimmen :
Verlasse sofort das Wasser !
2. Kaltwasserströmungen und Schlingpflanzen :
Schwimme flach darüber hinweg. Versuche Schlinggewächse abzustreifen.
3. Gefährliche Strömungen :
Versuche, mit dem Strom schräg ans Ufer zu schwimmen.
4. Schiffsverkehr :
Schwimme nie Schiffe an, weiche herankommenden Schiffen rechtzeitig aus.
5. Bootsunfälle :
Beim Kentern des Bootes schwimme zunächst weg ! Versuche, Dich am treihenden Boot festzuhalten. Gerätst Du unter das Boot, tauche und schwimme seitwärts davon.

Ausruhen in Rückenlage

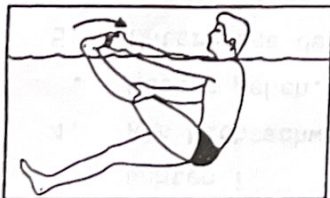


Wasser treten und Händekreisen



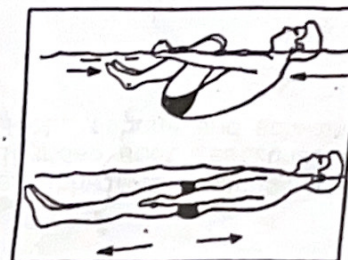
Oberschenkelkrampf (Vorderselle)

Lege dich auf den Rücken. Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk und drücke ihn gegen den Oberschenkel. Überstrecke dabei im Hüftgelenk.



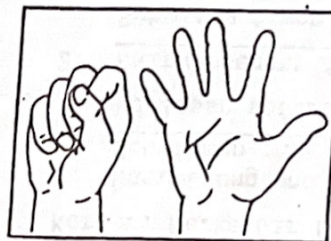
Wadenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.



Magen- oder Bauchdeckenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Hocke beide Beine an die Brust. Die Hände liegen unterhalb des Knies und unterstützen den Zug. Dann strecke den Körper ruckartig.



Fingerkrampf

Schleße die Finger zur Faust und strecke sie ruckartig im Wechsel.

