



Deutsches Schwimmabzeichen Gold

Geforderte Leistungen:

- Kenntnis von Baderegeln
- Hilfe bei Bade- Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 min. schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (Tauchringe) aus einer Wassertiefe von etwas 2 Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.

Baderegeln



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Sicherer Aufenthalt am und im Wasser

1

Ich gehe nur baden, wenn ich gesund bin!



6

Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe und verlasse es, wenn ich friere!



2

Ich gehe nur unter Aufsicht ins Wasser!



7

Ich gehe oder springe nur da ins Wasser, wo es erlaubt und ungefährlich ist.



3

Ich rufe im Notfall laut um Hilfe und reiche einem Ertrinkenden einen Gegenstand!



8

Ich nehme Rücksicht!
Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.



4

Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.



9

Schwimmhilfe, Schwimmtier und Luftmatratze schützen mich nicht vor Ertrinken!



5

Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.



10

Ich verlasse bei Gewitter und starkem Regen sofort das Wasser!



Verhalten zur Selbstrettung

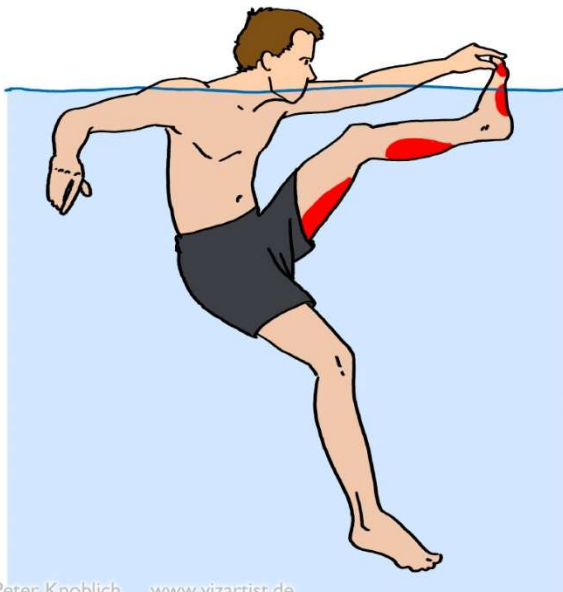
Lösung von Krämpfen

Wenn ein Krampf verspürt wird, sollte der Schwimmer Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden.

Spannung und Entspannung werden abwechseln wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

1. Wadenkrampf:

Beim Wadenkrampf nimmt der Betroffene die Rückenlage ein und erfasst mit einer Hand die Zehen des verkrampten Beines. Er zieht die Zehen kräftig zum Körper und drückt gleichzeitig mit der anderen Hand auf die Kniescheibe. Dadurch wird das Bein gestreckt und der Krampf löst sich.



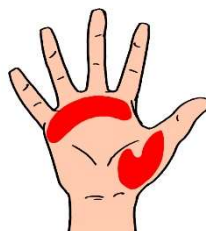
© Peter Knoblich www.vizartist.de

2. Fingerkrampf:

Zur Beseitigung des Fingerkrampfes krallt man die Finger zusammen, um sie dann ruckartig zu strecken und zu spreizen.



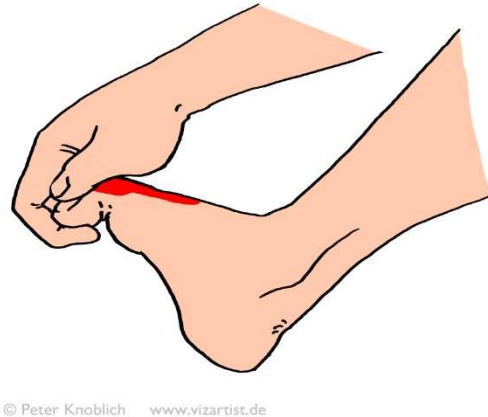
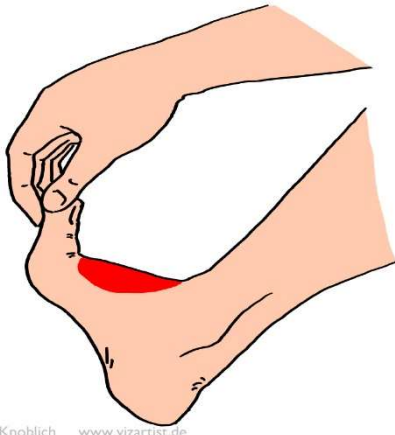
© Peter Knoblich www.vizartist.de



© Peter Knoblich www.vizartist.de

3. Zehenkrampf:

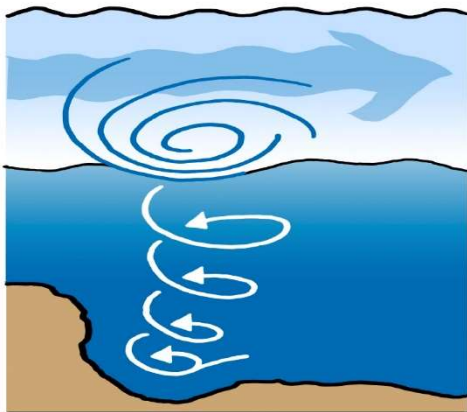
Zur Beseitigung eines Krampfes in den Zehen, zieht man die Zehen abwechselnd zu sich und drückt sie dann von sich weg.



Verhalten im Fall von Strömungen

Strudel bilden sich an über und unter Wasser liegenden Landzungen und Sandbänken.

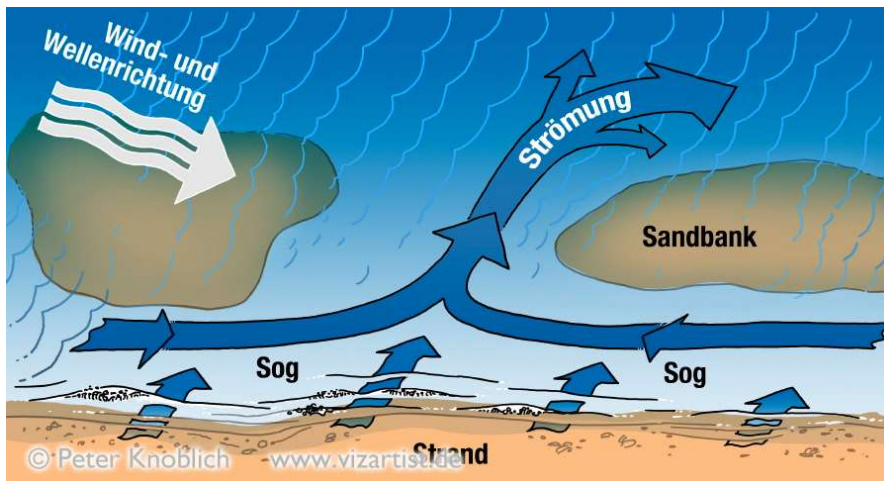
Wir man durch einen Strudel in die Tiefe gezogen, muss man sich nach unten wegtauchend befreien.



© Peter Knoblich www.vizartist.de

Verhalten im Fall von starken Strömungen

Sollte man als Schwimmer in eine starke Strömung geraten ist es zu vermeiden, gegen die Strömung bzw. den Sog anzuschwimmen. Man soll versuchen, auf kürzestem Weg mit der Strömung zum Ufer zu schwimmen, wobei man ein seitliches Vertreiben parallel zum Ufer in Kauf nehmen muss. Wenn die Kraft nicht mehr ausreicht, die Strömungszone zu durchstoßen, so ist es richtig und Kräfte sparend, außerhalb der Strömungszone in ruhigem Wasser die Ankunft der Retter abzuwarten.

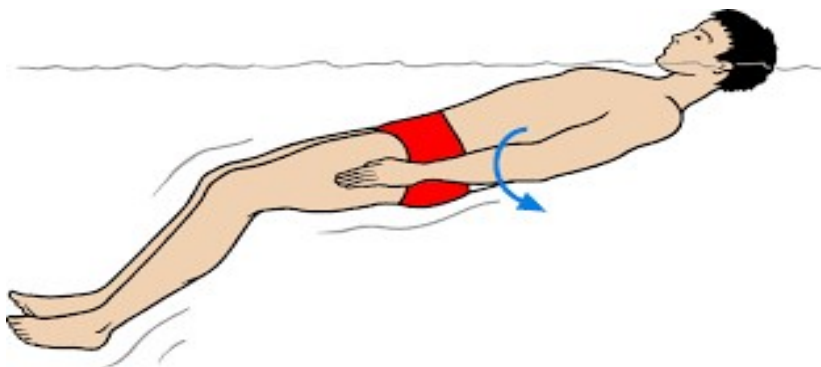


Verhalten bei Erschöpfung

Hat sich ein Schwimmer überschätzt und der Erschöpfungszustand wird erreicht, kann er seine Überlebenschance durch kraftsparendes Verhalten deutlich erhöhen. Der Kräfteverbrauch kann durch Erholungspausen im Wasser niedrig gehalten werden. Dabei erfordern alle Möglichkeiten des Überwasserhaltens vom Erschöpften hohe Konzentration.

Ausruhen in der Rückenlage:

- Der erschöpfte legt sich flach ausgestreckt auf den Rücken.
- Der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen.
- Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für ein ausgewogenes Gleichgewicht und unterstützen gleichzeitig den durch die Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb



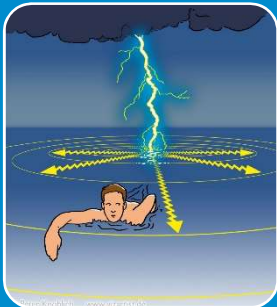
Verhalten bei Badeunfällen

1. Erkennen, was geschehen ist:



- den Ertrinkenden beobachten
- Hilferuf weitergeben
- **Notruf absetzen:**
- Wo ist der Unfallort?
- Was ist geschehen?
- Wieviele Verletzte?
- Welche Verletzungen?
- Warten auf Rückfragen!

2. Überlegen, welche Gefahren drohen:



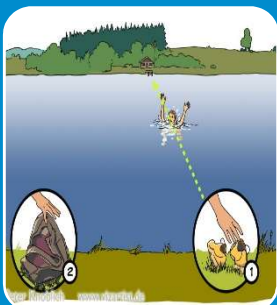
- Strömungen, Strudel,....
- Schifffahrt, Wasserfahrzeuge,.....
- Wassertemperatur, Wetter,....
- eigene Kräfte einschätzen!

3. Rettung vom Ufer aus:



- dem Ertrinkenden Rettungs(hilfs)mittel zureichen/zuwerfen
- Verhaltenshinweise zurufen
- den Ertrinkenden von Land retten und ans Ufer bringen

4. Bei Erfolglosem Rettungsversuch:



- Ertrinkenden weiter beobachten
- Unfallstelle mit Peilungen merken, wenn Person versunken ist
- Eintreffen der Rettungskräfte abwarten und diese informieren

Verhalten bei Bootsunfällen



© Peter Knoblich www.vizartist.de

- ─ Kommt es zu einer Bootskenterung, sollen die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten, sofern dieses nicht untergeht.
- ─ Die Entfernung zum Ufer darf nicht unterschätzt werden
- ─ Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand
- ─ Es muss kontrolliert werden, dass niemand unter das Boot geraten ist. Das gilt insbesondere für Segel. Hier unbedingt die Insassen zählen
- ─ Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren

Wichtig: Der Versuch, das Boot wiederaufzurichten, darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden.

Verhalten bei Eisunfällen



Verhalten an und auf winterlichen Gewässern



Betrete das Eis erst, wenn es dick genug ist und dich sicher trägt!

