



# Deutsches Schwimmabzeichen Silber

## Geforderte Leistungen:

- Kenntnis von Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z.B bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen.

In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)

- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen).
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

# 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

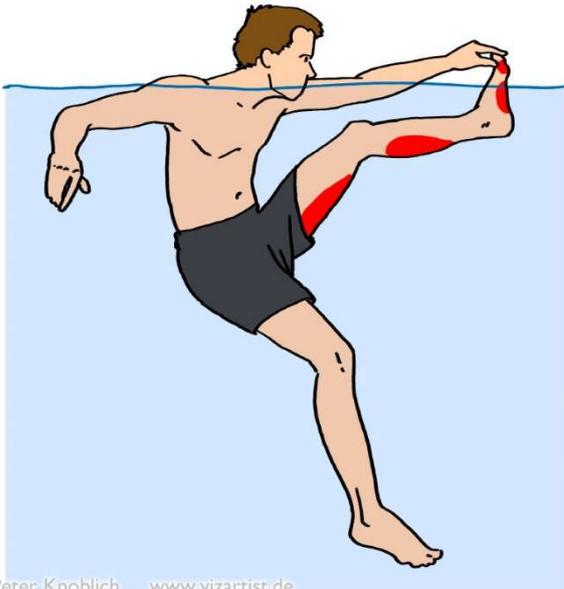
## Lösung von Krämpfen

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.



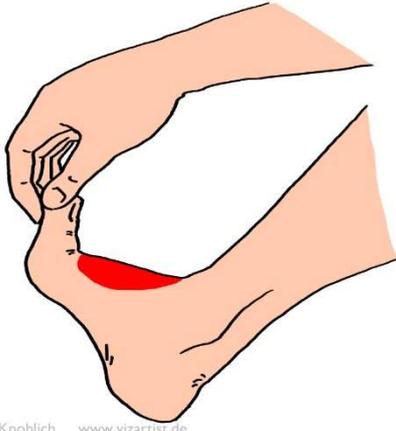
© Peter Knoblich www.vizartist.de



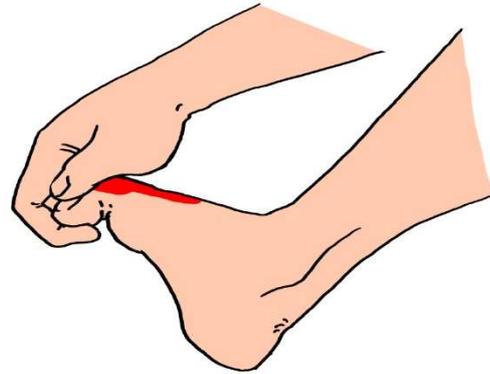
© Peter Knoblich www.vizartist.de

### 3. Zehenkrampf:

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



© Peter Knoblich www.vizartist.de



© Peter Knoblich www.vizartist.de

### Verhalten im Fall von Strömungen

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

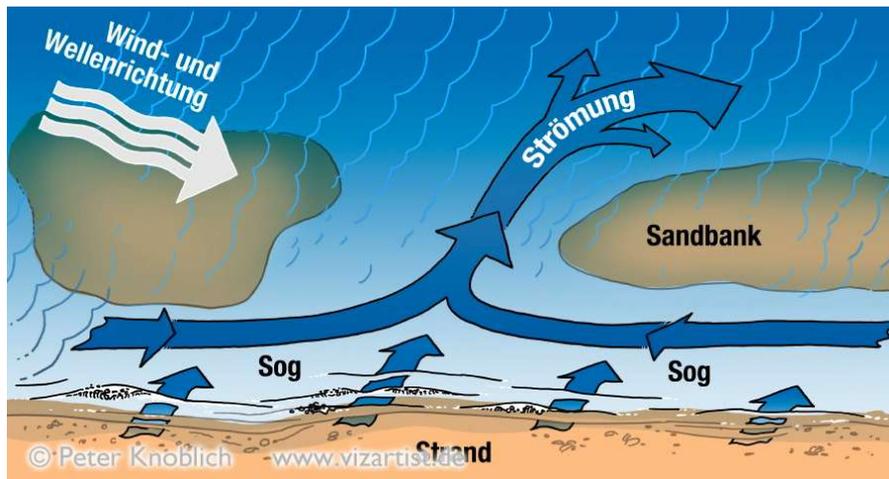
Wir man durch einen Strudel in die Tiefe gezogen, muss man sich nach unten wegtauchend befreien.



© 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 Ankuft 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

