

# Selbstrettung



Ortsgruppe Wülfrath e.V.

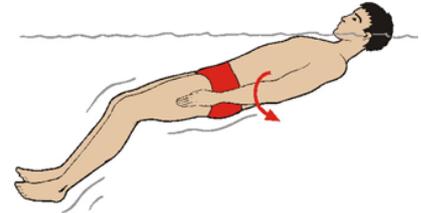
## 1. Verhalten bei Erschöpfungszuständen

Bei Erschöpfung kann man durch kraftsparendes Verhalten seine Überlebenschance erhöhen.

### *Ausruhen in Rückenlage*

Diese Form ist eine Variante des „Seestern“.

- Lege dich flach auf den Rücken
- Tauche den Kopf bis zu den Ohren ins Wasser ein
- Sorge mit den Händen und Beinen für das Gleichgewicht
- Liege möglichst ruhig und erhole dich
- Falls möglich: Mache andere Personen auf dich aufmerksam



### *Ausruhen in Bauchlage*

Diese Form ist eine Variante der „Froschlage“.

- Lege dich entspannt auf den Bauch
- Lege das Gesicht ins Wasser
- Hebe nur zum Einatmen den Mund kurz aus dem Wasser
- Atme ruhig und langsam ins Wasser aus



## 2. Beseitigung von Muskelverkrampfungen

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser, bei Unterkühlung und bei Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen.

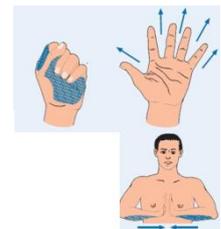
Der Schwimmer muss die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen.

Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden.

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

### **Fingerkrampf**

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



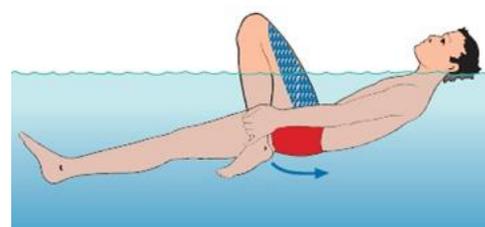
### **Unterarmkrampf**

Lege Deine Handflächen aneinander und drehe die Hände so, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind.



### **Wadenkrampf**

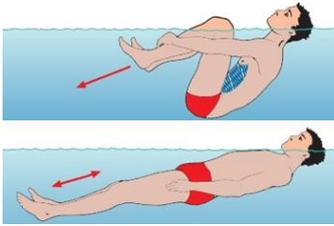
Lege dich auf den Rücken. Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.



gegen

### **Oberschenkelkrampf (Vorderseite)**

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



### **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.

### **Nachbehandlung**

Nach Lösen des Krampfes soll der Schwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampfte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird.

### **3. Selbstrettung aus sinken den Kraftfahrzeugen**

Rasche Flucht durch Schiebedach oder Tür, solange es noch geht. Sonst kopfvoran durchs Fenster. Wenn Insassen im hinteren Teil des Fahrzeuges sind, Türen niemals öffnen, von vornherein durch Fensterlücken den Wagen verlassen. Bei zweitürigen Fahrzeugen mit Kopfstandneigung keinesfalls nach hinten flüchten (Falle). Mitfahrern helfen, solange man kann.



### **4. Verhalten bei Bootskenterung**

Kentert ein Boot, ohne unterzugehen, so sollen die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten. Die Entfernung zum Ufer darf nicht unterschätzt werden. Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand. Auf jeden Fall muss kontrolliert werden, ob nicht jemand unter das Boot geraten ist. Den Versuch, das Boot wieder aufzurichten, nur dann unternehmen, wenn dadurch keine **Beteiligten gefährdet** werden. Hilfe herbeiwickeln und Ruhe bewahren. Beim Kentern eines Segelbootes nicht unter die Segel kommen. Für alle Bootsinsassen gilt: Rettungswesten tragen.

### **7. Selbstrettung bei Eiseinbruch**

Verdächtiges Knistern und Knacken muss jeden veranlassen, sich sofort langsam flach auf die Eisdecke zu legen und vorsichtig in Bauchlage das Ufer zu erreichen. Bei allen Unfällen auf dem Eis gilt auch hier die wichtige Regel: Auf unsicherer Eisdecke muss man versuchen, vorsichtig das Körpergewicht auf eine möglichst große Fläche zu verteilen. Man lege sich deshalb auf den Bauch oder Rücken.



Wer durch die Eisdecke gebrochen ist, muss versuchen, sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben. Dabei wird meistens die Eiskante weiter abbrechen, deshalb muss die Bewegung in Richtung zum Ufer erfolgen. Jede zusätzliche Bewegung ist zu vermeiden, um die gegen Kälte isolierende Luftschicht in der Kleidung zwischen ihr und dem Körper zu erhalten. Sollte es bei diesen Versuchen möglich sein, auch

die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, so ist Gelegenheit, sich dort mit den Füßen abzurücken. Ist es gelungen, sich ans Ufer zu retten, so muss unverzüglich der nächste beheizte Raum aufgesucht werden, um sich aufzuwärmen und die Kleider zu trocknen.