

## Kenntnisse der Selbstrettung

### Verhalten bei Krämpfen:

#### **Wadenkrampf**

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

#### **Oberschenkelkrampf**

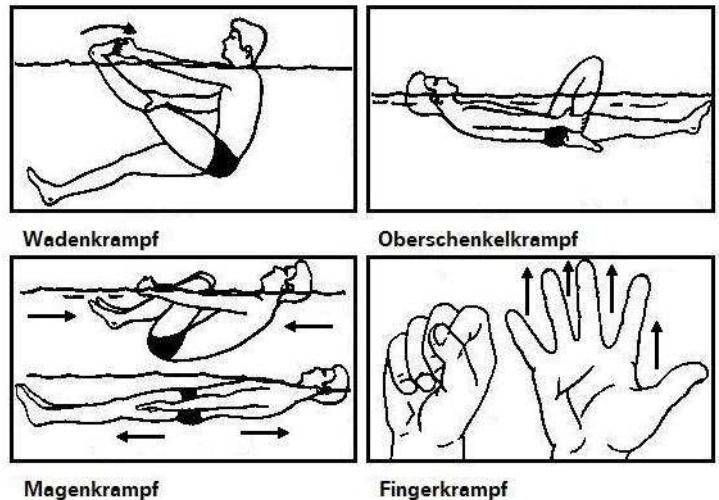
Die gleiche Lage ist auch zur Beseitigung des Oberschenkelkrampfes einzunehmen. Dabei wird der Unterschenkel kräftig gegen den Oberschenkel und die Ferse gegen das Gesäß gedrückt.

#### **Magenkrampf**

Einen Magenkrampf kann man dadurch mildern oder beseitigen, dass man in der Rückenlage beide Beine an den Körper zur Hockstellung zieht und sich ruckartig wieder streckt.

#### **Fingerkrampf**

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



### **Starke Strömung**

Gerät man als Schwimmer in eine starke Strömung, wäre es ein großer Fehler, 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 Strand in Kauf nehmen muss. Reicht die Kraft nicht mehr aus, die Brandungszone zu durchstoßen, so ist es richtig und Kräfte sparend, außerhalb der Brandungszone in ruhigem Wasser die Ankunft der Retter abzuwarten.

### **Strudel**

Strudel bilden sich an über und unter Wasser liegenden Landzungen und Sandbänken. Wird man durch einen Strudel in die Tiefe gezogen, muss man sich nach unten wegtauchend befreien.



## **Bootsunfälle**

Ist ein Boot gekentert, soll man **beim Boot bleiben**, denn es trägt die ins Wasser gefallenen Insassen noch weiter. Bei einer Suchaktion findet man ein Boot eher, als einen einzelnen Schwimmer, welcher versucht, bei schlechter Sicht und hohem Wellengang an Land zu schwimmen, um Hilfe zu holen. Bei allen Bootsunfällen **RUHE BEWAHREN** und überlegen. Ruhige Überlegung bannt häufig das „Tödliche“ der Gefahr. Die Betroffenen werden dann selbst erkennen, welche Maßnahmen notwendig sind.

Ist ein **Segelboot** gekentert, besteht die **Gefahr**, dass die Insassen unter das Segel geraten oder sich in der **Takelage (Seile und Taue) verfangen**. Dieses passiert leicht beim Aufrichten des Bootes, wenn sich der Wind unter dem Segel fängt. Das Boot schlägt dann meist unbeabsichtigt nach der anderen Seite um. Deshalb ist es angebracht, dass Segel im Wasser abzutakeln und dann das Boot aufzurichten.

### **NICHTSCHWIMMER gehören NICHT in ein Boot!**

#### **Die Bootsinsassen nach Bootsunfällen durchzählen!**

#### **Nach Fehlenden ist, wenn möglich, zu tauchen!**

## **Eisunfälle**

### **Selbstrettung**

Die Selbstrettung setzt bereits vor dem Einbruch ins Eis ein:

Verdächtiges **Knistern und Knacken** muss jeden veranlassen, sich **sofort langsam und flach auf die Eisdecke zu legen** und vorsichtig in Bauchlage wieder ans Ufer zu kriechen. Durch diese Maßnahme erreicht man die **Verteilung des Körpergewichts** auf eine möglichst große Fläche und verringert dadurch ganz entschieden die Gefahr des Einbrechens. Wer trotzdem durch die Eisdecke eingebrochen ist, muss versuchen, sich **in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben**. Die Bewegung muss in **Richtung zum Ufer** erfolgen. Sollte es bei diesem Versuch möglich sein, auch die **gegenüberliegende Eiskante** zu erreichen, so besteht die Möglichkeit, sich dort mit den **Füßen abzudrücken**. Ist es gelungen, sich ans Ufer zu retten, so muss unverzüglich der nächste **beheizte Raum** aufgesucht werden, um sich **langsam aufzuwärmen** und die **Kleidung auszuziehen** und zu **trocknen**.

### **Rettung eines Verunglückten**

Bei der Rettung eines Verunglückten gilt grundsätzlich:

Ohne besondere Hilfsmittel (Bretter, Leitern, Schlitten, Stangen, Seile, Schals, Jacken etc.) soll man sich nicht bis zur Einbruchsstelle vorarbeiten, da an ihr am ehesten weitere Abbrüche erfolgen.

**Nähere dich nie stehend der Einbruchsstelle, sondern immer in Bauchlage kriechend!**

Man beeile sich jedoch trotz aller gebotenen Vorsicht, denn der Verunglückte ist sehr schnell so weit ausgekühlt oder unterkühlt, dass er bei der Rettung nicht mehr mithelfen kann oder bewusstlos wird.