

# HILFE BEI BADEUNFÄLLEN

## Bei Erschöpfung:

- Bleibe ruhig und versuche Panik zu vermeiden, um Sauerstoff zu sparen!
- **Rückenlage:** Lege dich flach auf den Rücken und lasse dich auf dem Wasser treiben, um Kraft zu sparen! Lass die Arme und Beine locker und Sorge mit den Händen und Beinen für Gleichgewicht!
- **Bauchlage:** Lege dich entspannt auf den Bauch - dein Gesicht ist im Wasser und wird zum Atmen kurz angehoben!



## Falls Krämpfe auftreten:

- Bewahre Ruhe und versuche zum Ufer oder zum Beckenrand zu gelangen!
- Bein- oder Fußkrampf: Bein strecken, Zehen Richtung Körper ziehen!
- Armkrampf: Arm ausstrecken und vorsichtig dehnen!
- Oberschenkelkrampf: Betroffenes Bein greifen und vorsichtig dehnen (z. B. Fuß in Richtung Gesäß ziehen)!
- Versuche, die betroffene Stelle mit der Hand zu massieren!



## Strömungen:

- Falls du in eine Strömung gelangst: Nicht dagegen ankämpfen!
- Parallel zum Ufer schwimmen, bis du aus der Strömung kommst! (Rückenlage mit Blick in die Fließrichtung)

# HILFE BEI BOOTSUNFÄLLEN

Wenn ein Boot kentert, bleibe in der Nähe des Bootes und halte dich daran fest, sofern es nicht sinkt!

- **Hilfe rufen** - Winke mit den Armen und rufe laut, um auf dich aufmerksam zu machen!
- **Sicherheit prüfen** - Achte darauf, dass niemand unter das Boot geraten ist!
- **Vorsicht beim Aufrichten** - Versuche das Boot nur dann wieder aufzurichten, wenn dadurch niemand gefährdet wird!

# DIE EISREGELN



- Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis!
- Informiere dich beim zuständigen Amt, ob das Eis trägt und achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung!
- Betritt einen See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist. Ein fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist!
- Gehe nie allein aufs Eis!
- Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt!
- Lege dich flach aufs Eis und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer, wenn du einzubrechen drohst!
- Rufe um Hilfe und wähle sofort den Notruf 112, wenn jemand eingebrochen ist!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen!
- Versuche Eingebrochenen zu helfen, indem du ihnen vom Ufer aus einen Gegenstand reichst!
- Wärme den Geretteten mit Decken, trockenen Kleidern und warmen Getränken langsam wieder auf!

# HILFE BEI EISUNFÄLLEN

Eine Rettung aus eiskaltem Wasser muss schnell erfolgen, aber trotzdem musst du Ruhe bewahren, auch wenn die Zeit drängt.

- Vermeide es, unter das Eis zu geraten - Halte dich so nah wie möglich an der Einbruchsstelle.
- Handele entschlossen und rufe um Hilfe!

## Falls das Eisloch klein genug ist:

- Drücke dich mit den Füßen gegen den Rand ab!
- Lege dich flach mit dem Bauch oder Rücken auf das Eis!
- Bewege dich langsam in Richtung Ufer!



## Falls du auf das Eis musst:

- Verteile dein Gewicht großflächig (z. B. auf allen Vieren robben)!
- **Nie alleine gehen!**
- Ziehe die Kleidung nicht aus - Sie schützt dich vor dem schnellen Auskühlen!
- Nutze den gleichen Weg zurück, den du gekommen bist!
- Bleib immer vorsichtig auf dem Wasser und Eis - Sicherheit geht vor!

Grafiken Eis- und Badeunfälle: DLRG e. V.



# ANFORDERUNGEN SCHWIMMABZEICHEN

## Seepferdchen

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer erkennbaren Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)



## Bronze

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1m-Brett



## Silber

- Kenntnis von Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten 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 Herausholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe, wenn kein 3m-Brett vorhanden



## Gold

- Kenntnis von Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten 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 Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe, wenn kein 3m-Brett vorhanden
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen



Grafiken Schwimmabzeichen: DLRG e. V.

# DIE 10 BADEREGELN

Richtiges Verhalten mit dem BTBär  
im und am Wasser



1.

Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.



2.

Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.



3.

Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um „Hilfe“ und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist - ich rufe nie nur „aus Spaß“ um Hilfe.



4.

Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.



5.

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



6.

Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe und dusche mich nach dem Schwimmen gründlich ab.



7.

Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.



8.

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



9.

Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.



10.

Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet.  
Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.