

Kenntnisse zur Selbst- und einfachen Fremdrettung für die Schwimmabzeichen Silber und Gold

1. bei Badeunfällen

- bei Erschöpfung oder Krämpfen auf dem Rücken schwimmen und mit den Händen pendeln
- Krämpfe durch Bewegen oder Druck lösen (z.B. im Oberschenkel, Wade, Finger, usw.)
- Transportieren eines Verunglückten: Wenn der Verunglückte bei Bewusstsein ist, schieben oder ziehen (Transportschwimmen)

2. bei Eisunfällen

- Selbstrettung

Bei Einbruch ins Eis den kürzesten Weg zum Ufer wählen, sich in diese Richtung auf das Eis schieben und liegend mit ausgebreiteten Armen und Beinen zum Ufer „robben“

- Fremdrettung

Ein Tau, einen längeren Stock oder verknotete Kleidungsstücke zum Verunglückten werfen und langsam rausziehen.

Wenn eine Leiter in der Nähe ist, diese flach auf das Eis legen, Menschenkette bilden oder allein festhalten und rausziehen, niemals die Hand geben!

3. bei Bootsunfällen

- Rettungsweste anziehen (bevor man mit dem Boot raus fährt)
- kentert ein Boot, dann beim Boot bleiben und alle Leute zählen, suchen von Vermissten unter dem Segel, Boot und Leinen
- bei Motorbooten: sofort Gang raus und Motor abstellen
- das Reinklettern ins Boot erfolgt bei kleinen Motorbooten stets vorn, bei Paddel-, Ruder- und Segelbooten von hinten, niemals von der Seite!

