

Theorie zum Erwerb des Deutschen Schwimmabzeichens in Silber und Gold

# DSA Silber/Gold

## Selbst-Rettung

# Selbst-Rettung

Die Kenntnisse zur Selbst-Rettung sind zusätzlich zu den Baderegeln erforderlich für die DSA Silber und Gold

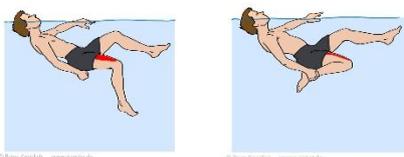
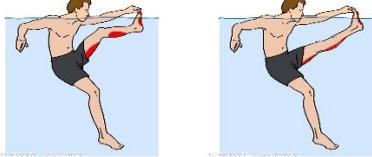
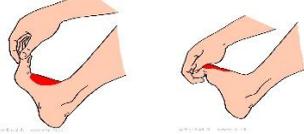
## Was tun bei Erschöpfung?

Bist du erschöpft und kannst nicht weiterschwimmen, solltest du dich in die Rücken- oder Bauchlage begeben

„Toter Mann“ – Rückenlage	„Froschlage“ – Bauchlage
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lege dich flach auf den Rücken</li> <li>• Tauche den Kopf bis zu den Ohren ein.</li> <li>• Sorge mit den Händen und Beinen für das Gleichgewicht</li> <li>• Liege möglichst ruhig und erhole dich</li> <li>• Falls möglich: Mache andere auf dich aufmerksam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lege dich entspannt auf den Bauch</li> <li>• Lege das Gesicht ins Wasser</li> <li>• Hebe nur zum Einatmen den Mund kurz aus dem Wasser</li> <li>• Atme ruhig und langsam ins Wasser aus</li> </ul>

## Was tun bei einem Muskelkrampf?

Kommt es zu einem Muskelkrampf, solltest du versuchen diesen zu lösen:

<p><b>Oberschenkelkrampf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk</li> <li>• Ziehe die Ferse Richtung Gesäß</li> </ul> 	<p><b>Wadenkrampf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin</li> <li>• Strecke das Bein</li> </ul> 
<p><b>Fingerkrampf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken</li> </ul> 	<p><b>Fußkrampf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziehe die Zehen sanft nach oben, während du die Ferse nach unten drückst</li> </ul> 

Nachbehandlung von Krämpfen:

Nach Lösung des Krampfes solltest du das Wasser verlassen. An Land wird, das verkrampte Körperteil massiert, damit es erwärmt und gut durchblutet wird.

Du solltest am gleichen Tag nicht mehr schwimmen!