

## Selbsthilfe bei Gefahren im Wasser

1. Gefahren: Schwimmen ohne Aufsicht  
Verhalten: In jedem Fall unterlassen, sonst Lebensgefahr!
2. Gefahren: Übermüdung und Unwohlsein beim Schwimmen  
Verhalten: Auf dem schnellsten Weg aus dem Wasser! Im Notfall Hilfe herbeiholen!
3. Gefahren: Muskelkrampf beim Schwimmen!  
Verhalten: Ruhe bewahren! Auf dem kürzesten Weg aus dem Wasser! Bei einem Wadenkrampf in der Rückenlage mit den Armen rudern! Bei Fingerkrampf Hände schütteln, Wasser treten. Im Notfall Hilfe holen!
4. Gefahren: Unsachgemäßes Tauchen! LEBENSGEFAHR!!!  
Verhalten: Tauchen unter Aufsicht üben, nie zu oft hintereinander! Sicherungsmaßnahmen beachten!
5. Gefahren: Kaltwasserströmungen und Schlinggewächse.  
Verhalten: Gefahrenstellen nach Möglichkeit meiden. In unvorhergesehenen Fällen flach darüber hinwegschwimmen. Ruhe bewahren! Schlingpflanzen in Rückenlage abstreifen. Im Notfall Hilfe rufen! (Boot)!
6. Gefahren: Unkenntnis der Ufer- und Strömungsverhältnisse.  
Verhalten: Erfahrene Leute vorher um Rat fragen. Durch geübte Taucher nachprüfen. Immer mit dem Strom an Land schwimmen. Aus einem Strudel nach unten heraustauchen!
7. Gefahren: Anschwimmen an vorbeifahrende und ankernde Schiffe.  
Verhalten: Möglichst weit davon weg bleiben. Sog Gefahr! Wellenschlag berechnen. Gefahr nicht herausfordern!
8. Gefahren: Bootsunfälle  
Verhalten: Bootfahren nur für Schwimmer! Wetterlage und Wellenverhältnisse beachten! Beim Kentern zunächst vom Boot wegschwimmen! Später am treibenden Boot festhalten! Falls unter dem Boot, tief tauchen und seitwärts herausschwimmen. Signale geben und Hilfe herbei rufen.
9. Gefahren: Unkenntnis der Gezeitenwirkung am Meeresstrand.  
Verhalten: Gezeitenwarnungen beachten, Badezeiten einhalten! Nicht zu weit hinausschwimmen, die Küste im Auge behalten! Ruhe und Ausdauer bewahren, Notsignale geben!
10. Gefahren: Eislaufen im Winter.  
Verhalten: Unbeaufsichtigte und verbotene Stellen nicht betreten! Knisternde Eisflächen sofort verlassen! Beim Einbrechen flach aufs Eis legen und wegkriechen! Im Eiswasser ständig bewegen, laut um Hilfe rufen! (Fremdhilfe mit Leitern, Brettern, Ästen oder Schlitten)