





# Selbstrettung

## 1. Erschöpfung

Am besten ist es, du lässt es gar nicht dazu kommen: Schwimme nicht zu weit hinaus!  
Berücksichtige, dass du im kalten Wasser schneller ermüdest! Teile deine Kräfte ein und versuche nicht, den Weltmeister zu spielen!

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






„Seestern“ - 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>
	



WO?  
WAS?  
WER?  
WELCHE?  
WARTEN!

## 2. Muskelkrampf

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

<p>1. Oberschenkelkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk.</li> <li>• Ziehe die Ferse Richtung Gesäß.</li> </ul> 	<p>2. Wadenkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin.</li> <li>• Strecke das Bein (freie Hand drückt oberhalb des Knies).</li> </ul> 
<p>3. Fingerkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken.</li> </ul> 	<p>4. Unterarmkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handflächen aneinander legen und die Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind.</li> </ul> 
<p>4. Magenkrampf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Rückenlage beide Beine an den Körper zur Hockstellung ziehen und sich ruckartig wieder streckt</li> </ul> 	<p>5. Nachbehandlung von Krämpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach Lösen des Krampfes sollte der/die Schwimmer*in das Wasser verlassen</li> <li>• An Land kann die verkrampte Muskulatur massiert und gedehnt werden, damit sie wieder erwärmt und gut durchblutet wird</li> </ul>