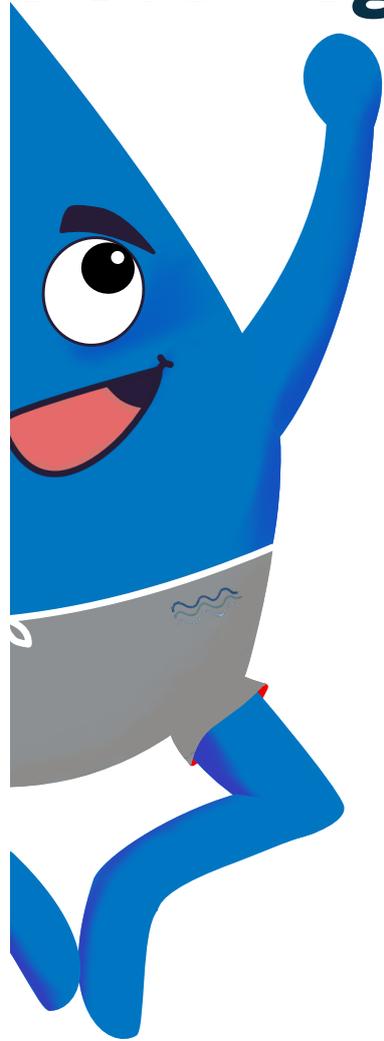


Silberregeln



Selbstrettung

1. Schwimme, wenn möglich, nicht gegen eine Strömung an, sondern lasse dich von ihr treiben.
2. Lege dich auf den Rücken oder den Bauch ("Seestern"), wenn du erschöpft bist und lasse dich treiben.
3. Wenn du einen Krampf hast, versuche ihn durch Dehnung des Muskels zu lösen und ruhig ans Ufer zu schwimmen.
4. Wenn du durch einen Strudel in die Tiefe gezogen wirst, bewahre Ruhe und befreie dich, indem du nach unten und dann zur Seite wegtauchst.

Einfache Fremdrettung

1. Wenn du siehst, dass sich eine Person unabsichtlich in Gefahr bringt, warne sie rechtzeitig. Zum Beispiel, weil sie einen Sprung in zu flaches Wasser machen möchte.
2. Wenn eine andere Person in Gefahr ist, versuche in der Nähe Hilfsmittel (z. B. Rettungsring, Rettungsstange, Handtücher) zu finden, die der Person helfen können, an Land zu kommen. Bringe dich dabei nie selber in Gefahr und überschätze dein Können nicht.

 SV Wasserhelden