

Selbstrettung

Magenkrampf

- in Rückenlage Beine anhocken und strecken
- bisherige Schwimmlage wechseln

Angstzustände:

- Einnahme der Rückenlage, kraftsparendes Paddeln
- bewusst Ruhe bewahren, Atmung aufrechterhalten

Gefahr durch Schlinggewächse

- flach in Rückenlage überschwimmen

Erklären Sie den Unterschied zwischen Badetod und Ertrinkungstod

Der Badetod ist meistens ein Tod aus natürlicher Ursache, der zufällig beim Baden oder Schwimmen auftritt oder mit dem Aufenthalt im Wasser zusammenhängt, ohne ein Ertrinkungstod zu sein. Das entscheidende Unterscheidungskriterium zum Badeunfall ist, dass es beim Badetod zu keiner wesentlichen Wassereinatmung kommt. Erklärt werden kann dies durch alle plötzlich eintretenden Erkrankungen, die zum Atemstillstand führen.

Der Ertrinkungstod ist der plötzliche Tod im Wasser nach Untersinken infolge akuter Bewusstseinsstrübung (auch als Magen-, Herz-, Kälte-, Erschöpfungstod etc.) oder aber ohne vorangehenden Bewusstseinsverlust, wobei – nach Atemanhalten, dann Ausatmung – Wassereinatmung und Erstickung folgen.

Starke Strömung

Gerät man als Schwimmer in eine starke Strömung, wäre es ein großer Fehler, gegen die Strömung bzw. den Sog anzuschwimmen. Man soll versuchen, auf kürzestem Weg mit der Strömung zum Ufer zu schwimmen, wobei man ein seitliches Vertreiben parallel zum Strand in Kauf nehmen muss. Reicht die Kraft nicht mehr aus, die Brandungszone zu durchstoßen, so ist es richtig und Kräfte sparend, außerhalb der Brandungszone in ruhigen Wasser die Ankunft der Retter abzuwarten.

Strudel

Strudel bilden sich an über und unter Wasser liegenden Landzungen und Sandbänken. Wird man durch einen Strudel in die Tiefe gezogen, muss man sich nach unten wegtauchend befreien.