



Ihre Rettungsschwimmer



MODUL 9

14 – 17 JAHRE

MIT SICHERHEIT

MEHR WASSERSPASS

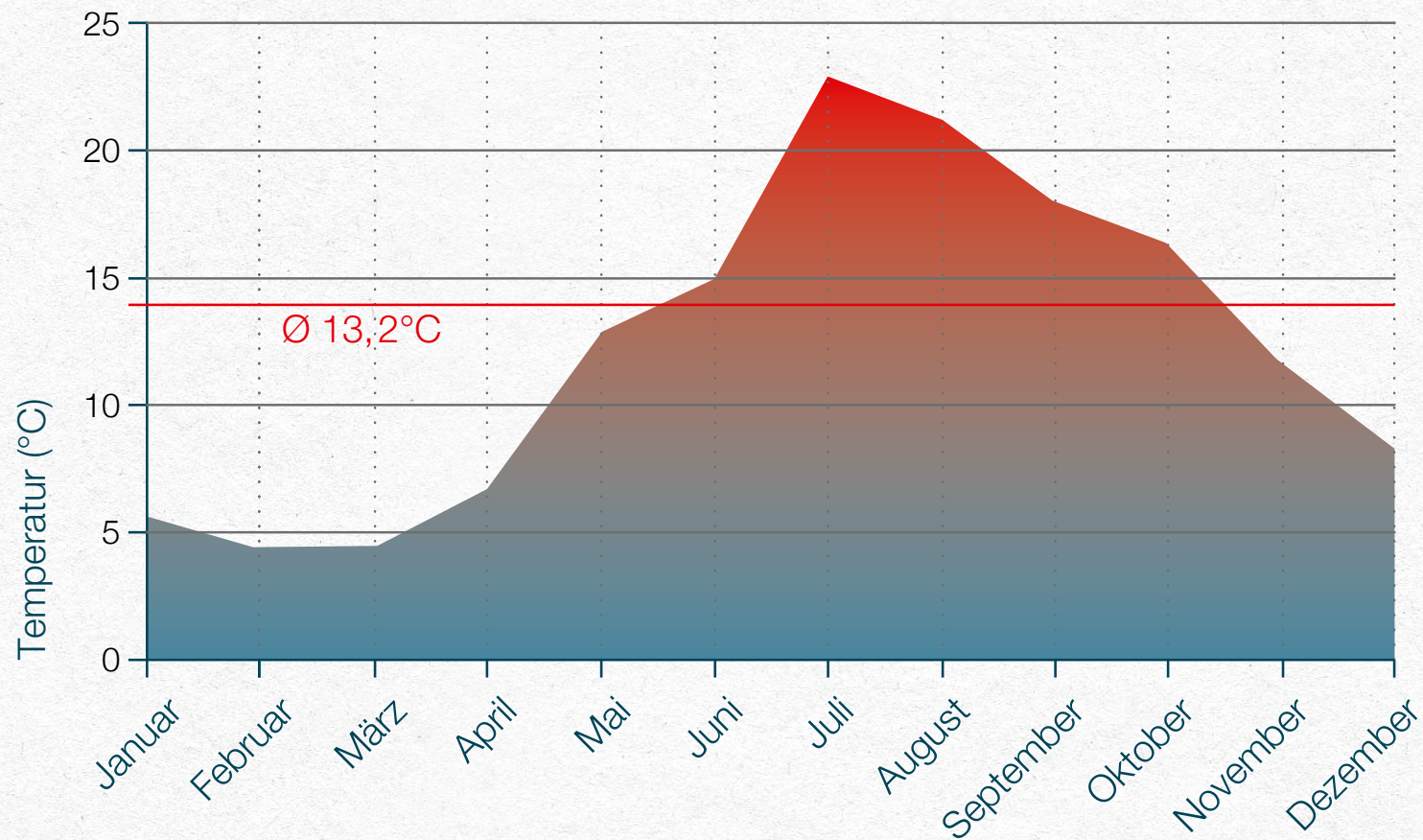
.....
Im Eis
.....

Unterrichtsmaterial zur Prävention von
Badeunfällen, realisiert von der Schweizerischen
Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG

HYPOTHERMIE

Je kälter das Wasser ist, desto schneller findet die Auskühlung statt.

WASSERTEMPERATUR ZÜRICHSEE



EINTAUCHEN INS KALTE WASSER

A man in a wetsuit is floating in cold water, looking distressed with his mouth open. Three thought bubbles are connected to him by a line of small circles. The background shows a cloudy sky and distant mountains.

Grosse
Belastung für
Herz-Kreislaufsystem

Gefährlich auch
für geübte Schwimmer,
auch in Ufernähe

Unterschiedlich
starke Reaktion abhängig
vom Temperaturunterschied
Wasser-Haut und eingetauchte
Körperoberfläche

ABLAUF

Wie ertrinken im kalten Wasser aussieht.

Eintauchen
ins kalte
Wasser

Unkontrollier-
tes Einatmen,
Schnappatmung,
Hyperventilation

Ausserstade
Schwimmbe-
wegungen mit
der Atmung zu
synchronisieren

Panik durch
Wasser in
den Atem-
wegen

Ertrinken



SELBSTRETTUNG

1-10-1-Formel

1 MINUTE

In der ersten Minute wird man Hyperventilieren. Ruhe bewahren und die Atmung versuchen zu kontrollieren. Sie wird sich wieder beruhigen.

1 STUNDE

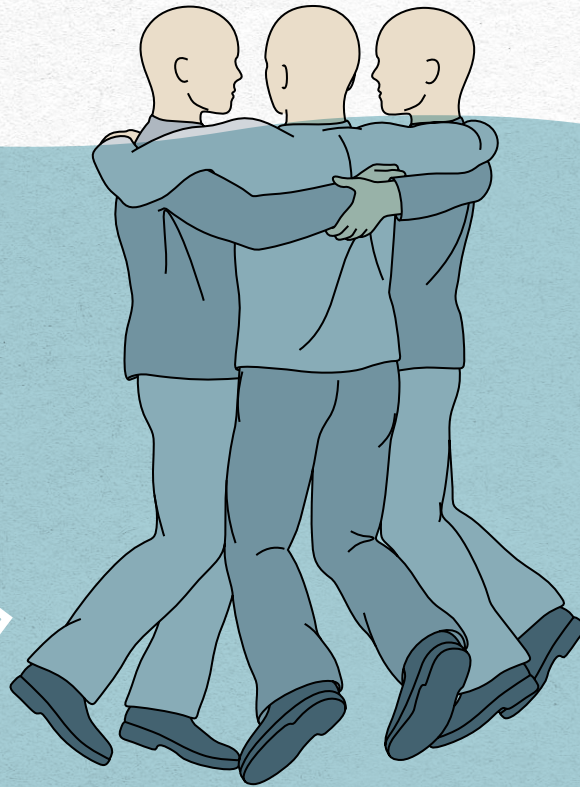
Voraussichtlich wird man eine Stunde bei Bewusstsein bleiben. Um die Zeit für eine mögliche Rettung zu verlängern, sollte eine möglichst wärmeerhaltende Körperposition eingenommen werden.

10 MINUTEN

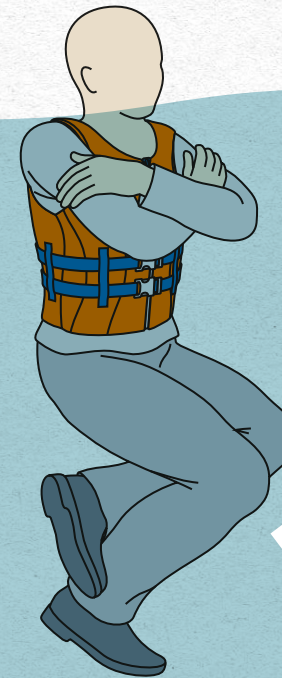
Die nächsten Minuten sollten genutzt werden um sich selbst zu retten. In dieser Zeit hat man genug Kraft und Beweglichkeit, um sich möglichst weit aus dem kalten Wasser zu bringen (z. B. auf ein Boot, Wrackteil, schwimmenden Gegenstand ziehen). Schwimmbewegungen führen nicht zu mehr Wärme, sondern beschleunigen das Auskühlen zusätzlich.



WÄRMEERHALTENDE POSITION



Wärmeerhaltung in
der Gruppe



Wärmeerhaltung alleine (ohne
Schwimmweste lässt sich diese
Position nicht halten)

VERHALTEN BEI STURZ INS KALTE WASSER

- Panik vermeiden
- Reaktion des Körpers kontrollieren
(ruhige Atmung)
- Orientierung nach Ausstiegsmöglichkeiten
und Auftriebsmitteln
- Aufmerksamkeit von Passanten erregen
- Wenig Bewegung
- Falls möglich in Gruppen zusammenbleiben
- Wärmeverlust eingrenzen

Je nach Entfernung zur nächsten Ausstiegstelle und der körperlichen Verfassung ist es sinnvoller, an Ort und Stelle auf Hilfe zu warten.