

Kontakt: [ausbildung@dlrg.de](mailto:ausbildung@dlrg.de), [schwimmen@dlrg.de](mailto:schwimmen@dlrg.de)

Schlagwörter: Ausbildung, Fremddrettung, Rettungsschwimmen, Schwimmen, Selbstrettung

Publikation: Oktober 2010, Version 1.1

## Inhalt

Inhalt .....	1
1 Einleitung .....	1
1.1 Definition Selbstrettung .....	1
1.2 Definition Fremddrettung .....	1
1.3 Verwendete Abkürzungen .....	1
1.4 Vorbemerkung .....	1
2 Begriffsbestimmungen .....	2
2.1 Selbstrettung .....	2
2.2 Fremddrettung .....	2
3 Selbst- und Fremddrettung in der Schwimmbildung .....	2
3.1 Lernziele bei der Vermittlung der Selbstrettung .....	2
3.2 Lernziele bei der Vermittlung der Fremddrettung .....	3
3.3 Zielgruppengerechte Inhalte, Regeln und Übungen .....	3
3.4 Übungsbeispiele der Selbstrettung mit Hilferuf unter altersgemäßem und zielgruppengerechtem Aspekt .....	3
3.5 Boots- und Eisrettung .....	4
4 Selbst- und Fremddrettung in der Rettungsschwimmbildung .....	4
4.1 Themen und Inhalte aus der Rettungsschwimmbildung .....	4
5 Verteilung der Lerninhalte in einer Übungsstunde .....	5
6 methodische Aspekte der Selbst- und Fremddrettung für unterschiedliche Altersgruppen .....	5
7 Zusammenfassung .....	5
8 Literatur .....	6
9 Anlagen .....	6
9.1 Inhalte der Selbstrettung .....	6
9.2 Inhalte Fremddrettung .....	7
9.3 Inhalte Selbstschutz .....	7

## 1 Einleitung

### 1.1 Definition Selbstrettung

Selbstrettung ist die Befähigung zum richtigen Umgang mit das eigene Leben bedrohenden Situationen. Der Betroffene ist zur Abwendung der Lebensbedrohung für sich selbst in der Lage, eine solche Situation zu erkennen und dem Alter angemessen darauf zu reagieren.

### 1.2 Definition Fremddrettung

Fremddrettung ist die Befähigung zum richtigen Umgang mit lebensbedrohenden Situationen anderer. Der Rettende wird befähigt, solche Situationen zu erkennen, zu beurteilen und situationsbezogen zu reagieren. Er ist in der Lage ohne Eigengefährdung der anderen Person Hilfe zu leisten. Das Ziel besteht darin, dem Betroffenen aus der lebensbedrohenden Situation herauszuhelfen.

### 1.3 Verwendete Abkürzungen

Tabelle 1: Abkürzungen

Abkürzung	Bedeutung
<b>DJSA</b>	Deutsches Jugendschwimmabzeichen
<b>DRSA</b>	Deutsches Rettungsschwimmabzeichen
<b>AHB</b>	Ausbilderhandbuch

### 1.4 Vorbemerkung

Schwimmen und Baden sind nach wie vor zwei der beliebtesten Freizeitaktivitäten in Deutschland. Sie gewinnen weiter an Bedeutung, weil nicht nur ihr Erholungs- und Gesundheitswert durch diese Aktivitäten selbst an den vielen genau dafür geschaffenen Schwimm- und Freizeitbädern sowie Badestellen ansteigt, sondern auch, weil das Schwimmen können eine wichtige lebenserhaltende Funktion für viele Freizeitaktivitäten am und im Bewegungsraum Wasser darstellt. Für alle Bevölkerungsgruppen ist Schwimmen damit mehr, als „nur Sport“ - es ist eine Fertigkeit des Überlebens! Leider geht jedoch die Schwimmfähigkeit der deutschen Bevölkerung zurück und die Zahl der Ertrinkungs- und Badeunfälle mit tödlichem Ausgang lässt sich trotz großer Anstrengungen der Deutschen Lebens- Rettungs- Gesellschaft und anderer Organisationen nicht nachhaltig und deutlich unter 500 pro Jahr senken. Dieses Skript stellt eine Zusammenstellung aller Inhalte zu dem Thema Selbst- und Fremddrettung dar, die sich in den verschiedenen Ausbildungen vom Anfängerschwimmen bis hin zum Rettungsschwimmen wiederfinden. Es wendet sich einerseits an den Ausbilder und zeigt ihm auf, mit welchen Zielen er die Ausbildung der Kinder angehen soll, andererseits auch an die Eltern, die sich für die Inhalte der Ausbildung interessieren. Als Anlage dazu ist ein Beispiel der kindgerechten Ansprache, dass die Realisierung der angesprochenen Inhalte aufzeigt, Bestandteil dieses Papiers.

Die Leitung Ausbildung bedankt sich bei den Teilnehmern des Arbeitskreises Schwimmen der Ressorttagung für die

Sichtung, Zusammenstellung und konstruktiv kritische Auseinandersetzung mit dem umfangreichen Material zu dieser Thematik.

## 2 Begriffsbestimmungen

### 2.1 Selbstrettung

Selbstrettung beinhaltet den Selbstschutz vor Gefahrenquellen die zu zeitweisen oder andauernden körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen führen können.

Dazu gehört, diese Gefahrenquellen rechtzeitig erkennen zu können und zu vermeiden, sich ihnen auszusetzen. Es gilt, einem potenziellen Unfallgeschehen rechtzeitig und wirksam zu begegnen. Ist trotz aller Unfallverhütungsmaßnahmen ein Unfallgeschehen eingetreten, ist durch richtiges eigenes Verhalten sicherzustellen, dass die Unfallfolgen gemildert werden.

**Selbstrettung ist das Vermeiden von Gefahren durch das richtige Erkennen und Beurteilen einer Situation und dem daraus resultierenden Handeln.**

Der oder die in dieser Situation Beteiligten müssen für sich selbst auf der Basis vorhandenen Wissens und Könnens richtig agieren und geeignete Hilfsmaßnahmen einleiten. Dazu müssen die allgemein gültigen Regeln, wie z.B. die Baderegeln oder eine Haus- und Badeordnung bekannt sein, anerkannt und eingehalten werden.

### 2.2 Fremdreitung

Fremdreitung ist der situativ richtige Einsatz geeigneter Maßnahmen zur Abwendung eines möglichen Ertrinkens von anderen Personen unter Beachtung des Selbstschutzes.

Aufgrund des richtigen Erkennens und Beurteilens einer Gefahrensituation für dritte sind die Maßnahmen einzuleiten, die den Betroffenen helfen können, ohne sich selbst in eine Gefahrensituation bringen zu müssen. Geeignete Hilfsmaßnahmen bedeutet, dass der Grundsatz: Selbstschutz geht vor Fremdreitung zu berücksichtigen ist. Die Fremdreitung ist im Schwerpunkt Ausbildungsgegenstand der Rettungsschwimmbildung. In der Schwimmbildung befinden sich hinführende Elemente der Fremdreitung, die als kognitive Elemente von jedem Menschen ausgeführt werden können und zur Rettungsschwimmbildung hinführen sollen. Die folgenden Ausführungen werden die dargestellten Grundsätze näher erläutern.

## 3 Selbst- und Fremdreitung in der Schwimmbildung

Das Thema Selbst- und Fremdreitung soll bei Kindern bereits vor Beginn der Schwimmbildung in Form der Baderegeln bekannt werden. Dafür ist die aktive Mitarbeit der Eltern notwendig. Für die DLRG gilt es, gegenüber den Eltern bereits eine intensive diesbezügliche Aufklärungsarbeit durchzuführen. Darüber hinaus betreibt die DLRG über verschiede-

ne Projekte die spielerische Vermittlung der Baderegeln im Vorschulalter.



Dem didaktischen Prinzip vom Einfachen zum Schweren folgend, erstreckt sich die Linienführung von der Selbst- zur Fremdreitung. Die folgende Übersicht verdeutlicht den ansteigenden Grad der Beherrschung bekannter Regeln mit Beginn der Schwimmbildung:

Tabelle 2: Inhalte

Inhalt	Themen
Baden mit den Eltern	Kennenlernen erster Baderegeln
Seepferdchen	Kennenlernen aller Baderegeln
DJSA Bronze	Vermittlung, Vertiefung und Wiederholung aller Baderegeln (Regeln sind bekannt)
DJSA Silber	Beherrschung der Baderegeln (Regeln werden richtig angewendet) und Vermittlung der Regeln zur Selbstrettung (Regeln der Selbstrettung sind bekannt)
DJSA Gold	Beherrschung der Baderegeln und Regeln der Selbstrettung, Vermittlung ausgewählter Regeln der Fremdreitung und der Regeln für die Boots- und Eisrettung

### 3.1 Lernziele bei der Vermittlung der Selbstrettung

Tabelle 2 zeigt, dass von Beginn der gesamten Schwimmbildung an die Selbstrettung aufgrund der Vermittlung der Baderegeln Ausbildungsbestandteil ist. Die Eltern sollten bereits vor Beginn der Schwimmbildung im eigenen Interesse der Sicherheit ihres Kindes, durch Ansprechen ausgewählter Baderegeln dazu beitragen, dass erste richtige Handlungen im Sinne der Selbstrettung erfolgen können. Folgende Lernziele sind für die einzelnen Abschnitte der Schwimmbildung angelehnt an die Struktur der Schwimmbildung zu planen:

#### Baden mit den Eltern

##### Kennenlernen erster Baderegeln

Das Kind kann auf Nachfragen erste Baderegeln sprachlich in eigenen Worten wiedergeben.

##### Wassergewöhnung bis Seepferdchen

Das Kind lernt alle Baderegeln kennen, kann alle Baderegeln sprachlich wiedergeben und kann die wichtigsten Baderegeln auf eigene Handlungen übertragen.

**Seepferdchen**

Das Kind ist an das Wasser gewöhnt, lernt erste Baderegeln kennen und kann auf Nachfragen erste Baderegeln sprachlich in eigenen Worten wiedergeben.

**DJSA Bronze (ab 5- 6 Jahre)**

Das Kind kann alle Baderegeln sprachlich wiedergeben und kann alle Baderegeln auf eigene Handlungen übertragen und anwenden.

**DJSA Silber (7- 8 Jahre)**

Das Kind kann alle Baderegeln in unterschiedlichen Formulierungen wiedergeben, kann Baderegeln auf sich und andere richtig übertragen und anwenden und kennt die Regeln der Selbstrettung,

Es erkennt Gefahrensituationen frühzeitig richtig und vermeidet sie und kennt den Unterschied zwischen Selbst- und Fremdreitung.

**DJSA Gold (ab 9 Jahre)**

Das Kind kann die Baderegeln situativ richtig wiedergeben und anwenden, kann die Regeln der Selbstrettung situativ richtig wiedergeben und anwenden und kann ausgewählte Regeln der Fremdreitung vermitteln,

Es kennt Regeln der Bootsrettung und kann sie anwenden und kennt die Regeln der Eisrettung und kann sie für sich und andere richtig anwenden.

- des Kennenlernen erster Baderegeln im Elternhaus
- das Lernen und Üben eines lauten Hilferufs vor dem Beginn der Wassergewöhnung
- das Ansprechen möglicher Hilfspersonen
- in der Wassergewöhnung die natürliche und angstfreie Anpassung an das Medium Wasser
- in der Wasserbewältigung das angstfreie Bewegen im Wasser
- das Beherrschen der 5 schwimmerischen Grundfertigkeiten und die Ausführung von Rotationen im Wasser
- in der Phase der Entwicklung der Wassersicherheit das freie Bewegen im Wasser (Schwimmen können) und das richtige Verhalten:
  - bei Erschöpfung
  - bei Krämpfen
  - an Gewässern
  - auf zugefrorenen Eisflächen
  - in Booten
  - in sinkenden Kfz

Für die Selbstrettung beim Schwimmen und Baden gelten folgende übergreifenden Regeln:

- Beachte die Baderegeln genau!
- Bewahre in Gefahrensituationen Ruhe!
- Bei Erschöpfung lege dich auf den Rücken. Rufe laut um Hilfe oder versuche jemanden auf dich aufmerksam zu machen. Schwimme in Rückenlage zum Ufer.
- Wenn du einen Krampf bekommst- bewahre Ruhe! Löse Krämpfe, wie auf den Bildern gezeigt durch Strecken des betroffenen Muskels:

**Grundsatz Lösen von Krämpfen:**

Es gilt, wer das Lösen eines Krampfes bereits einmal geübt hat, kann sich in solchen Situationen leichter selbst helfen!

**Übungsbeispiele Lösen von Krämpfen:**

- Hockqualle
- Abstoß in Rückenlage – Gleiten
- im Flachwasser im Stand (anschließend im Tiefwasser in Rückenlage) - Erfassen eines Beines an der Fußspitze und Durchdrücken des Beines
- Gleiten in Rückenlage, anhocken und schnellkräftiges Strecken der Beine
- Gleiten in Rückenlage, Heranziehen eines Fußes ans Gesäß im Wechsel
- Brustschwimmen mit Faust und offener Hand (schnellkräftig gespreizten Fingern) im Wechsel

**3.2 Lernziele bei der Vermittlung der Fremdreitung**

Tabelle 2 zeigt, dass das Thema Fremdreitung in der Schwimmausbildung mit dem DJSA Silber eingeführt wird. Insofern ist es wichtig, sowohl für den Ausbilder die zu vermittelnden Lernziele klar zu definieren, als auch für den Schwimmschüler die Inhalte der Fremdreitung aufzuzeigen (vgl. Anlage).

**DJSA Silber**

kennt den Unterschied zwischen Selbst- und Fremdreitung

kann erste Maßnahmen der Fremdreitung einleiten

**DJSA Gold**

erkennt Gefahrensituationen für sich und andere richtig, vermeidet sie und kann andere darauf aufmerksam machen

kann Maßnahmen der Fremdreitung einleiten, einfache Maßnahmen selbst durchführen und vermitteln

**3.3 Zielgruppengerechte Inhalte, Regeln und Übungen**

In der Abhängigkeit vom Alter ist Selbstschutz das Erkennen, das Beurteilen von und das richtige Handeln in gefährlichen Situationen. Diesen Selbstschutz zu entwickeln ist Aufgabe des Ausbilders in der Schwimmausbildung in enger Zusammenarbeit mit Eltern der an der Schwimmausbildung teilnehmenden Kinder.

Dazu gehören Grundsätze, wie das Tragen angemessener Kleidung und die Anerkennung allgemein gültiger Regeln der Ordnung und Sicherheit. Im Detail sind es die folgenden Inhalte:

**3.4 Übungsbeispiele der Selbstrettung mit Hilferuf unter altersgemäßem und zielgruppen-gerechtem Aspekt**

**Kindergartenalter:** Mit Hilfestellung des Ausbilders ins Wasser springen, an schwimmendem Gegenstand festhalten, laut um Hilfe rufen und mit dem Gegenstand versuchen zum Beckenrand zu „padeln“.



„Seepferdchen“ **Alter:** Ins Wasser springen, laut um Hilfe rufen und zum Beckenrand „paddeln“.

**DJSA Bronze:** Ins Wasser springen, laut um Hilfe rufen, selbständig auf den Rücken legen und mit Arm- und Beinbewegungen zum Beckenrand bewegen.

**DJSA Silber/Gold:** Ins Wasser springen, laut um Hilfe rufen, selbständig auf den Rücken legen und mit einer erkennbaren Schwimmtechnik zum Beckenrand schwimmen.

Grundsätze der Fremdrettung und Übungen unter zielgruppengerechtem Aspekt:

- Gib den Hilferuf laut weiter!
- Sprich erwachsene Personen an und mach sie auf die Situation aufmerksam!
- Setze selbst einen telefonischen Notruf ab 112!
- Wirf schwimmende Gegenstände ins Wasser!
- Bring Dich nicht selbst in Gefahr!

### 3.5 Boots- und Eisrettung

Die Themen der Boots- und Eisrettung werden ab dem DJSA in Gold gefordert. Das erste Bekanntmachen mit den wichtigsten Regeln sollte jedoch auch hier früher erfolgen.

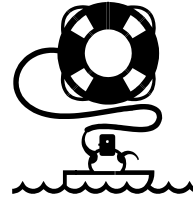


Die wichtigsten Regeln für das Verhalten auf Booten bzw. im Falle eines Unfalls mit Booten lauten:

- Trage an Bord von Booten immer eine Schwimmweste!
- Befolge die Anweisungen des Bootsführers!
- Wenn Du über Bord fällst, rufe laut um Hilfe!
- Bleibe bei einem Bootsunfall am Boot und halte Dich daran fest!
- Zähle nach, ob alle am Boot sind!

In der Schwimmausbildung lassen sich Übungen für eine simulierte Bootsrettung sehr gut mit Schwimmmatten auch in einem Hallen- oder Freibad organisieren. Für die Eisregeln sind entsprechende Regeln durch die DLRG veröffentlicht. Der Ausbilder sollte beispielsweise anhand eines Falblattes mit diesen Eisregeln die Mithilfe der Eltern, Kindergärten und Schulen einfordern.

## 4 Selbst- und Fremdrettung in der Rettungsschwimmausbildung



In der Rettungsschwimmausbildung liegt der inhaltliche Ausbildungsschwerpunkt verständlicherweise auf der Fremdrettung. Die Regeln der Selbstrettung und des Selbstschutzes sind jedoch auf ansteigendem Niveau zu vertiefen und durch weitere Regeln zu ergänzen. Wichtig ist für eine zielgruppengerechte Ansprache die Vermittlung allgemein gültiger Grundsätze, wie z. B.:

- Achte zuerst auf Deine eigene Sicherheit!
- Tue nichts, was Dich oder andere in Gefahr bringt!
- Ein Notruf ist jedem zumutbar!
- Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen!

### 4.1 Themen und Inhalte aus der Rettungsschwimmausbildung

Im Einsatz muss ein Rettungsschwimmer aus der Palette der ihm vermittelten Techniken diejenigen auswählen, die für die Fremdrettung geeignet sind. Bevor er selbst ins Wasser geht, soll er folgendes berücksichtigen:

- Achte zuerst auf Deine eigene Sicherheit!
- Benutze Rettungsgeräte (z.B. Rettungsring) und achte auf einen festen Halt an Land!
- Nutze mögliche Alltagsgegenstände zum Retten (z.B. Stangen, Holzbänke etc.)
- Wirf dem Ertrinkenden schwimmfähige Gegenstände zu!
- Nutze Boote zur Rettung!
- Alarmiere Hilfe durch Absetzen eines Notrufs!

Selbst- und Fremdrettung in der Rettungsschwimmausbildung beinhalten thematisch:

- Selbstschutz (Bade-, Boots- und Eisregeln)
- Badstellenkennzeichnung
- Schutz vor Sonneneinwirkung
- Selbstrettung durch richtiges Verhalten
  - bei Krämpfen
  - bei Erschöpfungszuständen
  - bei Gewittern
  - an Flüssen (Schiffahrt) und am Meer (Strömungen)
  - auf dem Eis
  - bei Bootsunfällen
- Absetzen eines Notrufes (5 W- Fragen)
  - Wo geschah es?
  - Was ist passiert?
  - Wie viele Verletzte gibt es?
  - Welche Verletzungen?
  - Warten auf Rückfragen...

**5 Verteilung der Lerninhalte in einer Übungsstunde**



Theoretische Grundlagen zum richtigen Verhalten in und am Wasser sowie praktische Lerninhalte zur Selbst- und Fremdreitung können zu Beginn, während und am Schluss einer Übungsstunde behandelt bzw. durchgeführt werden. Dabei ist der zeitliche Ort von den Lernzielen und somit auch der Lerngruppe abhängig.

Es sollten in einer Übungsstunde nicht mehr als zwei neue Elemente zur Selbst- und Fremdreitung behandelt werden. Die bereits behandelten Baderegeln und Elemente der Selbst- und Fremdreitung müssen stetig wiederholt werden.

**6 Methodische Aspekte der Selbst- und Fremdreitung für unterschiedliche Altersgruppen**

Die Anforderungen an einen Schwimmer im Alter sind andere als die in der Jugend. Kinder und Jugendliche unterliegen der Fremdbestimmung durch die Eltern und anderer Aufsichtspersonen (Lehrer, Trainer etc.). Erwachsene sind in ihren Entscheidungen frei und diesbezüglich auf sich gestellt.

Daraus ergeben sich folgende wichtige methodische Ansätze bei der Vermittlung von Selbst- und Fremdreitung.

Kinder handeln in möglichen Gefahrensituationen in erster Linie aus Neugier oder aus Unkenntnis falsch. Dem ist durch geeignete Aufklärungs- und Übungsmaßnahmen kindgerecht durch einfache Sprache und häufige Wiederholungen zu begegnen.

Jugendliche sind darauf aus, Grenzen zu testen und können dabei schnell leichtsinnig werden. Oft spielt

Drogenkonsum (Alkohol u.a.) in diesen Situationen eine Rolle. Dass sie sich und andere dabei in Gefahr bringen, ist ihnen deutlich aufzuzeigen. Geeignete Aufklärungsmaßnahmen müssen für diese Altersgruppe die Folgen falschen Handelns möglichst anschaulich vor Augen führen. Übungssituationen können vor allem fallbeispielorientiert in die Übungsstunde einfließen und sollten durch einen gewissen Action-Charakter die nötige Aufmerksamkeit wecken.

Erwachsene sind in der Regel über die Vernunft ansprechbar. Regeln werden von ihnen akzeptiert und Übungssituationen dann aufmerksam nachvollzogen, wenn sie überzeugend vorbereitet und detailliert eingeführt werden.

**7 Zusammenfassung**

Das Thema Selbst- und Fremdreitung ist ein grundlegendes Thema für jeden, der mit dem Bewegungsraum Wasser in Berührung kommt. Bereits vor Beginn der Schwimmausbildung sollten Eltern darauf achten, ihren Kindern erste Regeln für ein richtiges Verhalten am Wasser zu vermitteln. Dafür ist seitens der DLRG eine verstärkte Aufklärungsarbeit notwendig. Mit Beginn der Wassergewöhnung im Schwimmunterricht sollte eine gezielte Vermittlung der Baderegeln einsetzen.

Übungen der Wasserbewältigung sind systematisch auch dazu zu nutzen, ein angstfreies und kräftesparendes Treiben lassen (Gleiten) auf dem Wasser zu entwickeln. Für die Selbstrettung ist das persönliche Vermeiden möglicher Gefahrensituationen grundlegend. Für die Fremdreitung gilt, dass Gefahrensituationen als solche richtig erkannt werden müssen. Ein richtiges Handeln des Rettenden erfolgt immer nach dem Prinzip:

„Die eigene Sicherheit geht vor Hilfeleistung!“

Tabelle 3: Lernziele

	Beginn	Mitte	Schluss
Baden mit den Eltern	Baderegeln altersgerecht besprechen	-	-
Seepferdchen	Baderegeln altersgerecht besprechen	-	-
DJSA B	Baderegeln altersgerecht besprechen	Theorie und Praxis zur Selbst- und Fremdreitung (Bsp. Transportschwimmen und Schleppen)	Staffeln mit Elementen der Selbst-/Fremdreitung (z.B. Transportschwimmen, Schleppen)
DJSA S	Baderegeln altersgerecht besprechen	Regeln und Praxis der Selbstrettung (Bsp. Lösung von Krämpfen);	Staffeln mit Elementen der Selbst-/Fremdreitung (z.B. Transportschwimmen, Schleppen)
DJSA G	Baderegeln altersgerecht besprechen	Regeln der Selbstrettung (Bsp. Lösung von Krämpfen); ausgewählte Beispiele der Fremdreitung (Bsp. Anlandbringen, Bootsrettung simulieren)	Staffeln mit Elementen der Selbst-/Fremdreitung (z.B. Transportschwimmen, Schleppen)

## 8 Literatur

- Wasserrettung, Lernen und Üben
- Ausbilderhandbuch Schwimmen
- Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen
- Teilnehmerbroschüre Rettungsschwimmen
- Skripte Arbeitskreis Rettungsschwimmen REFA 2009 und 2010

## 9 Anlagen

### 9.1 Inhalte der Selbstrettung

Thema	Bemerkung
<b>Lernen /Üben um „Hilfe“ zu rufen</b>	Wir spielen, wie es ist, wenn man ins Wasser fällt. Du fällst ins Wasser und musst Dich an die Wasseroberfläche halten um zweimal laut um Hilfe zu rufen!
<b>Baderegeln / Verhaltensregeln</b>	Auflage StartBlock.net (2008): Baderegeln und Begründungen sowie grafische Gestaltung empfehlen wir zu übernehmen.
<b>Umgang mit dem Wasser bzw. im Wasser (Wassergewöhnung)</b>	
<b>Ansprechen mögl. Hilfspersonen / Erwachsener</b>	Spreche einen Erwachsenen an: (laut sprechen!) Hilfe! Schau mal (zeigen!) da ist braucht jemand HILFE! Wenn Du nicht beachtest wirst, werde einfach LAUTER!
<b>Drehungen im Wasser (Wasserbewältigung)</b>	Wenn Du keine Luft mehr bekommst, versuche Dich hinzustellen. Wenn Du nicht stehen kannst, dreh Dich in Rückenlage und versuche ruhig und tief zu atmen, bis Du Dich beruhigen kannst.
<b>Seestern (Wasserbewältigung)</b>	Wenn Du Dich auf den Rücken legst und dabei die Arme und Beine weit auseinanderstreckst, siehst Du von oben aus, wie ein Seestern.
<b>freies Bewegen im Wasser (Wassersicherheit)</b>	Es gelingt Dir, Dich im Wasser ohne Bodenkontakt zu einem Ziel zu bewegen!
<b>Verhalten bei Erschöpfung</b>	Wenn Du Dich auf den Rücken legst und dabei die Arme und Beine weit auseinanderstreckst, siehst Du von oben aus, wie ein Seestern. Wenn Du keine Luft mehr bekommst, versuche Dich hinzustellen. Wenn Du nicht stehen kannst, dreh Dich in Rückenlage und versuche ruhig und tief zu atmen, bis Du Dich beruhigen kannst.
<b>Verhalten bei Krämpfen</b>	Lege Dich auf den Rücken, werde oder bleibe ruhig. Rufe um Hilfe. Versuche den Beckenrand oder das Ufer in Rückenlage zu erreichen, ohne das es Dir weh tut. Wo es weh tut, halte still. Wenn Du weißt, wie man diesen Krampf löst, versuche es.
<b>Verhalten an Gewässern</b>	Bade nur dort, wo es erlaubt ist. Gehe nie allein ins Wasser. Am Besten gehst Du dort schwimmen / baden, wo Rettungsschwimmer aufpassen. Auflage StartBlock.net (2008): Baderegeln und Begründungen sowie grafische Gestaltung empfehlen wir zu übernehmen.
<b>Verhalten bei Eisunfällen</b>	Auflage StartBlock.net (2008): Eisregeln und Begründungen sowie grafische Gestaltung empfehlen wir zu übernehmen.
<b>Verhalten am / in Boot(en)</b>	An Bord ist der Bootsführer Boss.

Thema	Bemerkung
	<p>Wenn Du über Bord fällst, rufe laut um Hilfe!</p> <p>Wenn Du kannst, bleibe beim Boot – schwimme nicht weg sondern halte Dich fest.</p> <p>Merke Dir, wer alles im Boot war und schaue, wer alles im Boot war und ob wer aus der Gruppe fehlt.</p> <p>Als geübter Schwimmer kannst Du unter dem Boot eine Luftblase nutzen.</p>
<b>Verhalten bei sinkenden Autos</b>	Schnall Dich ab. Verlasse das Auto schnellstmöglich durch ein Fenster. Das Dachfenster ist besonders geeignet.

## 9.2 Inhalte Fremddrettung

Thema	Bemerkung
<b>andere auf Gefahrensituationen aufmerksam machen (Hilferuf)</b>	<p>Spreche einen Erwachsenen an: (laut sprechen!)</p> <p>Hilfe! Schau mal (zeigen!) da ist braucht jemand HILFE!</p> <p>Wenn Du nicht beachtest wirst, werde einfach LAUTER!</p> <p>Helfen durch schwimmende Gegenstände</p> <p>Alles was schwimmt, kannst Du zureichen oder zuwerfen.</p>
<b>Notruf</b>	<p>Mit jedem Handy oder Telefon kannst Du mit der Nummer 112 Hilfe rufen.</p> <p>Notrufe mit der Nummer 112 absetzen!</p> <p>(5xW-Methode)</p>
<b>Hilfe bei Eisunfällen</b>	Auflage StartBlock.net (2008): Eisregeln und Begründungen sowie graf. Gestaltung empfehlen wir zu übernehmen.
<b>Transportschwimmen (Schieben- und Ziehen)</b>	<p>Wenn Du ein geübter Schwimmer mit dem DJSA in Gold bist, kannst Du andere Kinder mit Ziehen oder Schieben unterstützen bzw. helfen.</p> <p>Siehe AHB Rettungsschwimmen</p>

## 9.3 Inhalte Selbstschutz

<p>Vermeidung von Gefahrensituationen</p> <p>Tue nichts, was Dich oder andere in Gefahr bringt.</p> <p>Ein Notruf ist jedem zumutbar.</p> <p>angemessene Kleidung</p> <p>Anerkennung und Einhaltung von allgemeingültigen Regeln</p> <p>Regeln sollen Dich nicht ärgern – Regeln retten.</p> <p>Beachte Hinweise und Schilder.</p> <p>Höre auf Rettungsschwimmer.</p>
---