



**Zusammenfassung der  
Baderegeln für Jugend - Schwimmbadzeichen  
V1.3**

**Bronze**

Kenntnis der Baderegeln

**Silber**

Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung

**Gold**

Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung  
Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)

<b>Prüfungsaufgaben für DLRG Jugendschwimmabzeichen</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Kenntnis der Baderegeln</b>	<b>Seite 4</b>
<b>Kenntnisse zur Selbstrettung Silber und Gold</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Rettungshilfsmittel bei Badeunfällen</b>	<b>Seite 8</b>
<b>Bootsrettung</b>	<b>Seite 9</b>
<b>Eisrettung</b>	<b>Seite 10</b>

**Die Nutzung der Grafiken erfolgte mit freundlicher Genehmigung des DLRG und dem Litho Verlag.**

**Vielen Dank für die Unterstützung**

## Prüfungsaufgaben für DLRG Jugendschwimmabzeichen

### Jugendschwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln



### Jugendschwimmabzeichen Silber

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung



### Jugendschwimmabzeichen Gold

#### Mindestalter 9 Jahre

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis der Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)



## Kenntnis der Baderegeln

### Jugendschwimmabzeichen Bronze, Silber & Gold

#### Schwimme mit Überlegung



1  
Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.



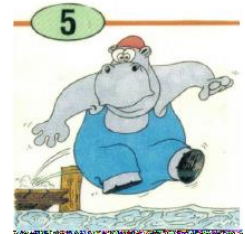
2  
Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst. Verlasse das Wasser, wenn du frierst.



3  
Gehe als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser.



4  
Überschätze nicht Deine Kraft. Schwimme allein nicht weit raus.

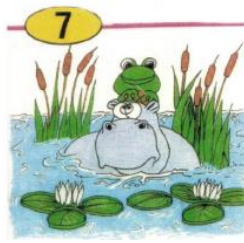


5  
Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.

#### Meide Gefahren



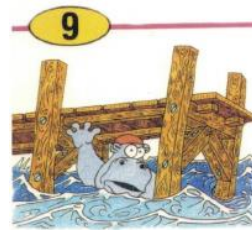
6  
Unbekannte Ufer sind gefährlich. Gehe vorsichtig ins Wasser.



7  
Sumpfige und pflanzenreiche Gewässer verunsichern Schwimmer, meide sie!



8  
Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort!



9  
Schiffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen.

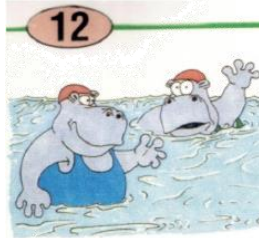


10  
Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitier sind in Freigewässern gefährliche Spielzeuge.

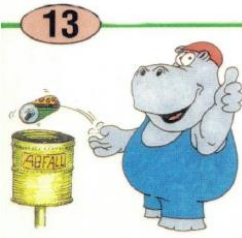
#### Nimm Rücksicht



11  
Nimm Rücksicht auf andere, besonders auf Kinder und ältere Leute.



12  
Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht in Gefahr bist. Hilf aber anderen, wenn sie in Gefahr sind.



13  
Halte das Wasser und seine Umgebung sauber. Wirf Abfälle in den Mülleimer.



14  
Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab.



15  
Vermeide intensive Sonnenbäder.

# Jugendschwimmabzeichen Silber & Gold

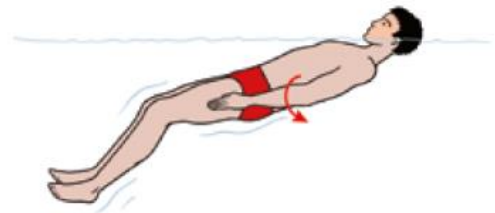
## Selbstrettung

### Verhalten bei Erschöpfungszuständen

Bei Erschöpfung kann man durch kraftsparendes Verhalten seine Überlebenschance erhöhen. Das bedeutet für Euch weniger tun ...

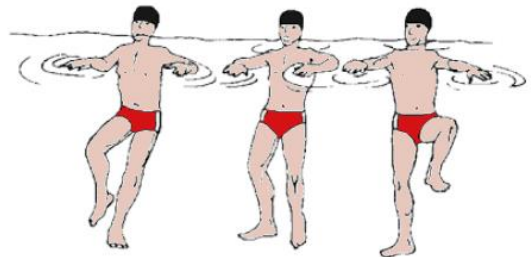
#### *Ausruhen in Rückenlage*

- mit leicht abgespreizten Armen flach auf den Rücken legen (toter Mann)
- Kopf bis zu den Ohren ins Wasser, Kinn wird leicht zur Brust gezogen
- Hände und Beine leicht bewegen um das Gleichgewicht zu halten und Auftrieb zu erzeugen.



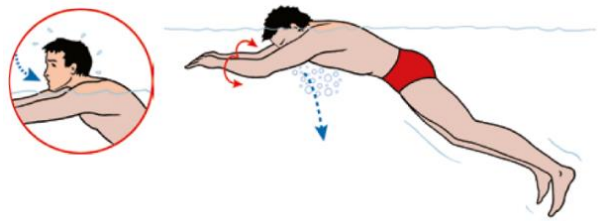
#### *Wassertreten*

- Arme und Beine absinken lassen und an der Oberfläche halten, indem man – ohne sich anzustrengen
- mit leicht angestellten Handflächen kreisförmige Bewegungen an der Wasseroberfläche vornimmt
- die Füße im Wechsel auf und ab bewegt (in der Aufwärtsbewegung wird der Fuß gestreckt, in der Abwärtsbewegung Druck mit der Fußsohle ausgeübt).



#### *Kraftsparende Überlebenslage*

- wenn wegen der Wasseroberfläche das Ausruhen in Rückenlage nicht möglich ist und wenn z.B. die Gefahr besteht, dass Wasser unerwartet ins Gesicht gespült wird
- in Bauchlage mit gegrätschten Beinen entspannt im Wasser liegen
- ruhig und langsam in das Wasser ausatmen und nur zur Einatmung den Mund kurz über die Oberfläche heben



### Jugendschwimmabzeichen Silber & Gold

#### Muskelvekrampfungen

Unter einem Krampf versteht man das plötzliche, heftige und meist länger anhaltende Zusammenziehen eines Muskels. Muskelkrämpfe können unterschiedliche Ursachen haben. Krämpfe im Wasser sind oft die Folge von Überanstrengung oder Unterkühlung der Muskeln. Ein Krampf im Wasser kann lebensgefährlich sein!

- Unbedingt die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann versucht werden, den Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels zu lösen.
- Die Anspannung und Entspannung wird so lange wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

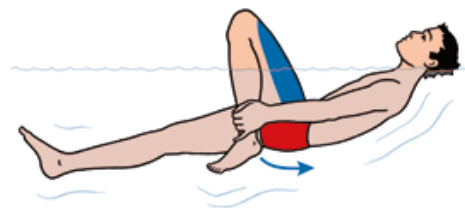
#### Wadenkrampf

- auf den Rücken legen
- die Fußspitze greifen und zum Körper hinziehen
- die freie Hand drückt knapp oberhalb des Knies auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.



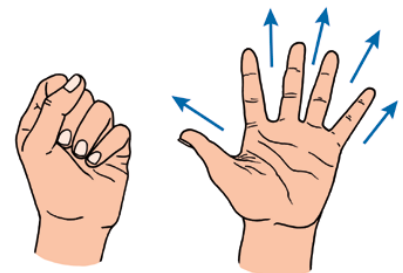
#### Oberschenkelkrampf

- auf den Rücken legen
- Unterschenkel am Fußgelenk greifen
- gegen den Oberschenkel drücken



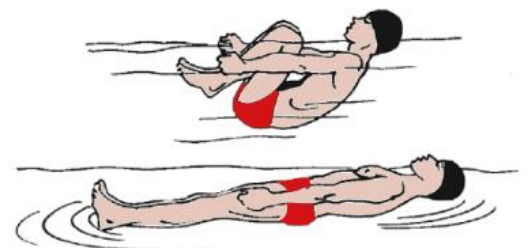
#### Fingerkrampf

- Die Finger zur Faust schließen
- ruckartig ausstrecken



#### Magen- oder Bauchkrampf

- auf den Rücken legen
- beide Beine zum Oberkörper ziehen (Hockstellung)
- ruckartig ausstrecken



Nach Lösen des Krampfes soll der Schwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird der verkrampfte Muskel massiert und gedehnt, damit er erwärmt und gut durchblutet wird.

**Am gleichen Tag sollte nicht mehr geschwommen werden.**

# Jugendschwimmabzeichen Silber & Gold

### Bootskenterung

Kentert ein Boot ohne unter zu gehen ist folgendes zu beachten:

- Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren
- in Bootsnähe bleiben
- am Boot festhalten
- Kontrolle ob alle Personen aus dem Boot sind und sich keiner unter dem Boot befindet, Insassen zählen
- mehrere Insassen reichen sich über den Kiel hinweg die Hände und halten sich gegenseitig
- Beim Segelboot besonders darauf achten nicht unter das Segel zu kommen
  
- das Boot nur wiederaufrichten, wenn daraus keine Gefahr entsteht
- Entfernung zum Ufer nicht unterschätzen!

**Für alle Bootsinsassen gilt Rettungswesten tragen.**

## Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)

### Jugendschwimmabzeichen Gold

#### Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen

Zur Vermeidung von Risiken sollten möglichst Rettungshilfsmittel vom Ufer, Boot oder Steg aus eingesetzt werden.

Ein direkter Kontakt mit dem Verunglückten ist zu vermeiden.

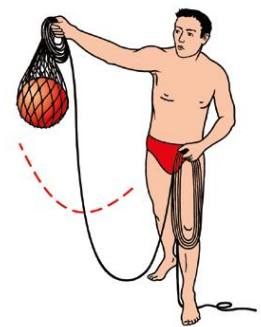
**Die eigene Sicherheit ist unbedingt zu beachten!**

#### Rettungshilfsmittel bei Badeunfällen

##### **Rettungsball**

Er besteht meist aus Kunststoff und wird von einem Netz umschlossen.

Das Netz dient der Grifffestigkeit. Der Durchmesser des Balls: ca. 30 cm. Der Ball ist an einer Rettungsleine (ca. 25 - 30 m) befestigt. Der Rettungsball wird so geworfen, dass er etwas über den Verunglückten hinausfliegt und durch Ziehen an der Leine zu ihm geleitet werden kann. Wind und Strömung beachten



##### **Rettungsring**

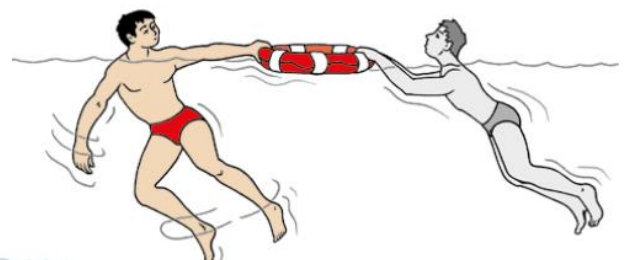
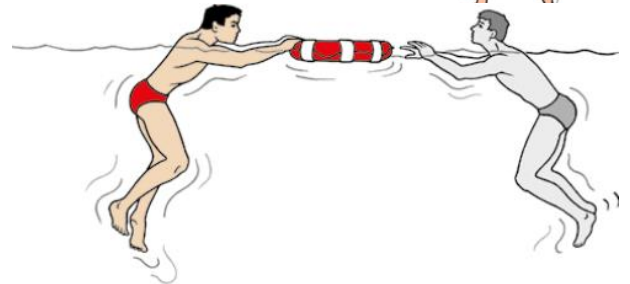
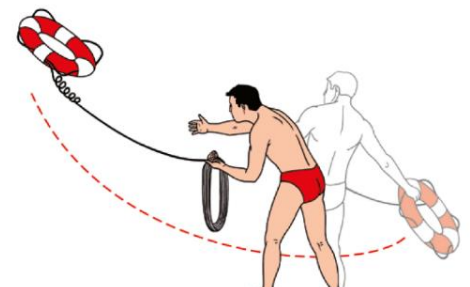
Rettungsringe werden oft an Brücken, Schleusen, Strandbädern oder Badeanstalten ausgehängt.

Beim Werfen eines Rettungsringes ist darauf zu achten, dass auch hier das Ende der Leine entsprechend gesichert wird.

Beim Werfen darauf zu achten, den Verunglückten nicht zu treffen. Die Verwendung ist ähnlich der Verwendung des Rettungsballs.

Alternativ kann der Rettungsring auch als Auftriebshilfe angeboten werden.

Auch andere Gegenstände können zur Rettung verwendet werden.

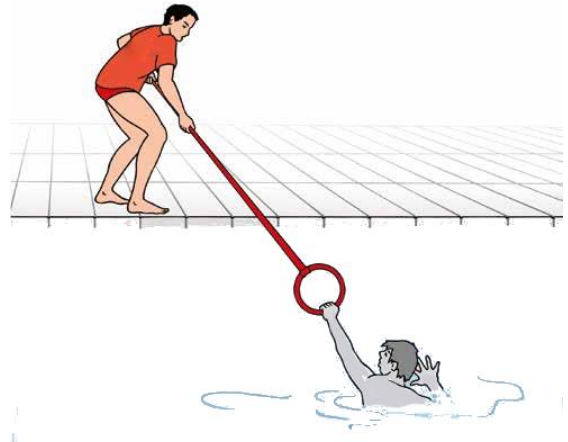




### Jugendschwimmabzeichen Gold

#### **Rettungsstange**

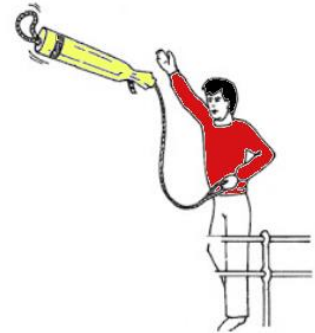
Die Rettungsstange ist mit einem Ring von ca. 60 cm Durchmesser versehen, der dem Verunglückten als Haltegriff dienen soll. Die handelsüblichen Stangen haben eine Länge von ca. 3 bis 5 m. Jedes öffentliche Bad muss über mehrere Rettungsstangen verfügen.



#### **Rettungswurfleine**

Sie bestehen aus einem länglichen Beutel, der in der Spitze einen Auftriebskörper beinhaltet und eine konisch verlaufende Öffnung aufweist, durch die eine 25 bis 35 m lange Leine soweit hineingestopft wird, bis nur noch ein Griffende herauschaut.

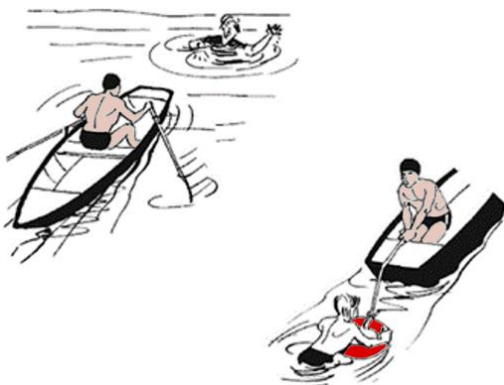
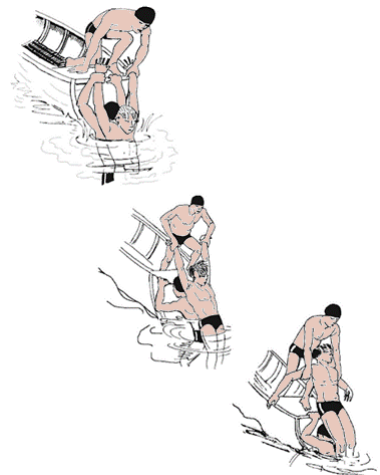
Hält man das Ende an der Schlaufe fest, kann der Beutel zum Verunglückten geworfen werden.



#### **Bootsrettung**

Ist es z.B. möglich, mit einem Ruderboot an den Verunglückten heranzufahren, sollte man mit dem Heck auf den Verunglückten zufahren, damit er über das Heck in das Boot hereingeholt werden kann und man ihn immer im Blick hat.

Der Bug muss während des Rettungsvorganges gegen die Strömung bzw. gegen Wind und Wellen ausgerichtet werden. Hat ein zweiter Helfer den Verunglückten durch schwimmerischen Einsatz zum Boot geholt, kann der Verunglückte über die Rückenrutsche ins Boot gezogen werden.



Ist der Retter alleine sollte er zur Bergung Hilfsmittel verwenden. Der Bootsführer darf das Boot dann nicht verlassen.

Sollte eine Rettung über das Heck nicht möglich sein, muss immer auf das Gleichgewicht des Boots geachtet werden und eine Rettung über die Seite erfolgen, z.B. bei größeren Motorbooten.

### Jugendschwimmabzeichen Gold

#### Eisrettung

Sind Seen und Teiche zugefroren, werden sie ohne Rücksicht auf die Eisdicke zum Anziehungspunkt für Kinder und Jugendliche. Zahlreiche Eiseisbrüche - häufig mit tödlichem Ausgang - beweisen, wie trügerisch das Eis sein kann. Das Eis kann aufgrund verschiedener äußerer Einflüsse trotz vermeintlich ausreichender Dicke nur eine unzureichende Tragkraft aufweisen und gefährlich sein.

Gründe dafür können sein:

- in flachen Gewässern durch die unterschiedliche Bodentemperatur.
- in fließenden Gewässern durch die unterschiedlichen Strömungsverhältnisse unter dem Eis.
- über schlammigen Grund durch den Einschluss von Gasbläschen, die eine poröse Eisdecke verursachen.
- bei Industriegewässern durch die Zufuhr warmer Abwässer.
- Einmündungen von Flüssen und Bächen.

Dabei gelten folgende Richtwerte der Eisdicke:

Eisdicke	Belastung
6 - 8 cm	Einzelne Personen
10 - 15 cm	Personengruppen
20 - 25 cm	Fuhrwerke und Schlittenfahrzeuge
größer 30 cm	Kraftfahrzeuge (Autos)

#### Selbstrettung

Knistern und Knacken bedeutet schon eine Gefahr...

- man sollte sich flach auf das Eis legen um das Körpergewicht zu verteilen
- vorsichtig in Bauchlage an Ufer robben.

Ist man durch die Eisdecke gebrochen:

- bewahre die Ruhe und rufe um Hilfe!
- Versuche, dich mit ausgebreiteten Armen vor- oder rückwärts zum Ufer hin zu bewegen
- brich das dünne Eis Richtung Ufer ab
- Wenn es wieder trägt, dann schiebe oder rolle dich flach in Bauch- oder Rückenlage auf die Eisfläche und krieche zum Ufer
- sollte es möglich sein die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, drücke dich dort mit den Füßen ab



Begib Dich danach sofort in einen beheizten Raum um den Körper aufzuwärmen und die Kleidung zu trocknen.

### Jugendschwimmabzeichen Gold

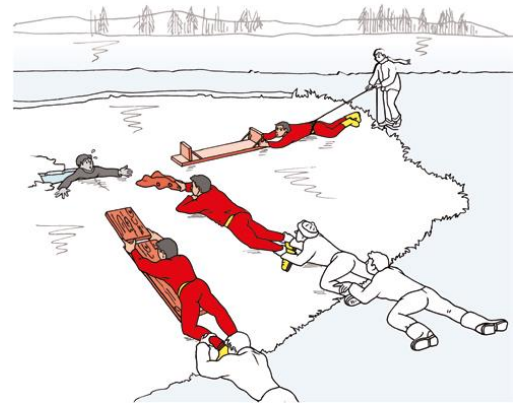
#### **Fremdrettung**

Ohne besondere Hilfsmittel bewegen wir uns NIE zur Einbruchsstelle. Es besteht die Gefahr weiterer Abbrüche.

Trotz der Vorsicht ist Eile geboten, da der Körper des Verunglückten schnell auskühlt und er nicht mehr mit helfen kann oder bewusstlos werden kann.

#### **Ein Retter muss immer die Eigensicherung beachten.**

- Sprich dem Eingebrochenen Mut zu!
- Versuche weitere Helfer zu finden.
- Sage ihm, wie er sich verhalten soll!
- Nähere Dich nie stehend der Bruchstelle!
- Bildet eine "lebendige" Kette bis zum Ufer
- Wenn du allein bist und keine Hilfsmittel hast, dann krieche zur Bruchstelle, reiche dem Eingebrochenen eine Jacke, einen Mantel einen Schal oder einen Ast und ziehe ihn, rückwärts kriechend, auf das Eis.
- Der Eingebrochene unterstützt den Zug mit Kraulbeinschlägen.
- Reiche dem Eingebrochenen nie die Hand. Du könntest ins Wasser gezogen werden!
- Längere Bretter oder Leitern können über das Loch geschoben werden.
- Eine Seilschlinge als Trittschlaufe kann dem Verunglückten helfen leichter auf das Eis zu kommen.



Nach der Rettung muss so schnell wie möglich die nasse Kleidung entfernt werden und ein warmer Raum aufgesucht werden. Die weitere Behandlung erfolgt nach den Regeln der ersten Hilfe bei Kälteschäden.