

Selbstrettung

Stadtwerke Bretten



Gefahren	Verhalten
Übermüdung und Unwohlsein beim Baden und Schwimmen	Verlasse sofort das Wasser
Muskelkrampf beim Schwimmen	Beim Wadenkrampf lege dich auf den Rücken und rudere mit den Armen. Bei Fingerkrampf schüttele die Hände
Kaltwasserströmungen und Schlinggewässer	Schwimme flach darüber hinweg Versuche Schlingpflanzen abzustreifen
Gefährliche Strömungen	Versuche mit dem Strom schräg ans Ufer zu Schwimmen
Schiffsverkehr	Schwimme nie Schiffe an, weiche herankommenden rechtzeitig aus
Bootsunfälle	Beim Kentern des Bootes schwimm zunächst weg. Versuche danach dich am treibenden Boot festzuhalten. Gerätst Du unter das Boot, tauche und Schwimme seitwärts davon
Gezeitenwirkung	Beachte die Gezeiten und halte die Badezeiten ein. Verlasse rechtzeitig vor eintritt der Ebbe das Wasser. Schwimme nie zu weit hinaus. Meide Bühnen und bleibe bei starker Brandung in Ufernähe
Eisunfälle	Bist du eingebrochen, versuche Dich flach aufs Eis zu legen und mit ausgebreiteten Armen wegzukriechen

Wenn Du Lust hast ein Schwimmbzeichen zu machen, dann melde Dich beim Schwimmpersonal.

Wir freuen uns auf Dich!!!

Schwimmbzeichen

Seepferdchen

- Sprung vom Beckenrand
- 25m schwimmen
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser



Seeräuber

- 100 m technikgerechtes Brustschwimmen,
- 5 m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Wassertiefe

