

## Maßnahmen zur Selbstrettung

### 1. Bei Erschöpfungszuständen:

- Verhalte dich ruhig und besonnen.
- Überlege, welche Maßnahmen du ergreifen kannst/ musst.
- Rufe laut und deutlich um Hilfe!
- Gib deutliche Handzeichen!
- Lege dich auf den Rücken (Seestern) und atme kontrolliert ein und aus.
- Oder lege dich auf den Bauch. Das Gesicht liegt dabei im Wasser. Atme ruhig und langsam aus, zum Einatmen wird der Kopf angehoben.

### 2. Bei Krämpfen

**Der verkrampfte Muskel muss gedehnt und gelöst werden!**

**Versuche dies zu erreichen durch:**

- einen schnellen Wechsel der Schwimmtechnik
- Wechsel der Körperlage
- Dehnung der Muskulatur, bis der Krampf sich löst

Versuche außerdem den Beckenrand zu erreichen. Schaffst du dies nicht, wechsle in die Rückenlage.

**Tipps zum Lösen des Krampfs durch Dehnung:**

<b>Wadenkrampf:</b>	Fußspitze anfassen und zum Körper ziehen
<b>Fußkrampf:</b>	entweder Massage des Fußes oder die Fußspitze zum Körper ziehen
<b>Oberschenkelkrampf:</b>	den Unterschenkel am Fußgelenk fassen und gegen den Oberschenkel drücken
<b>Fingerkrampf:</b>	die Finger zusammenkrallen und spreizen