

Theorie Deutsches Jugendschwimmabzeichen

Name: _____ Schwimmstufe: Silber Gold

1. Nenne 6 Baderegeln! (Silber/ Gold)

2. Wie bewege ich mich im Wasser, wenn Unterwasserhindernisse da sind? (Silber/ Gold)

- Da die unten am Boden sind, kann ich normal weiterschwimmen.
- Ich lege mich flach auf das Wasser und bewege mich vorsichtig bis zum Ufer, um das Wasser dort zu verlassen.

3. Wie verhalte ich mich, wenn ich unerwartet in den Bereich von Wasserpflanzen gerate? (Silber/Gold)

- Ich lege mich flach auf den Rücken, rufe um Hilfe und mit geringen Arm- und Beinbewegungen versuche ich den Weg zum Ufer zurückzugelangen.
- Da ich ein guter Schwimmer bin, kann mir nichts passieren. Ich schwimme mit kräftigen Schwimmbewegungen aus dem Bereich heraus.

4. Was muss ich tun, wenn ich einen Krampf bekomme? (Silber / Gold)

- Ich verlasse das Wasser, der Krampf geht bei Wärme von allein weg.
- Ich muss den betroffenen Bereich im Wechsel an- und entspannen, um Hilfe rufen und wenn möglich das Wasser schnellstmöglich verlassen.

5. Falls absolut notwendig, mit welchem Sprung springe ich in unbekannte Gewässer? (Gold)

- Mit einem Kopfsprung, weil ich da schneller vorwärts komme.
- Mit einem Paketsprung.

6. Wie helfe ich einer im Wasser in Gefahr geratenen Person bei Gewitter? (Gold)

- Ich gehe in das Wasser und hole die Person aus dem Wasser.
- Ich gehe nicht in das Wasser, sondern werfe der Person schwimmfähige Gegenstände zu, damit sie sich selbst zum Ufer bewegen kann.

7. Ist bei einem Hineingeraten in einen Strudel eine Selbstrettung möglich? (Gold)

- Nein, die Selbstrettung ist so gut wie unmöglich.
- Ja, ich kann als guter Schwimmer mit kräftigen Armzügen hinausschwimmen.

8. Wie kann ich in Gefahr geratene Personen bei Wirbeln bzw. Strudeln retten? (Gold)

- Ich werfe schwimmfähige Gegenstände zu und unterlasse es selbst ins Wasser zu gehen.
- Ich springe in das Wasser und versuche durch eine schwimmerische Aktion die Person zu retten.

9. Was muss ich als Retter beim Kentern eines Bootes als **allererstes** Tun? (Gold)

- Die an der Wasseroberfläche schwimmenden Personen nach der Anzahl der Bootsinsassen fragen.
- Schwimmfähige Gegenstände zuwerfen.

10. Bootsrettung: Wohin sollte die Blickrichtung des Retters sein, wenn mit dem Boot auf das Wasser hinausgefahren wird? (Gold)

- Zum zweiten Retter, damit ich mit ihm alles wichtige besprechen kann.
- Zu der zu rettenden Person, damit ich im Falle eines Untergehens der Person sofort weiß, wo ich nachtauchen sollte.

11. Nach Einbrechen in ein Eisloch, wie kann ich versuchen mich selbst zu retten? (Gold)

- Ich sollte versuchen, mich aus dem Eisloch auf das Eis hinaufzuschieben. Wenn dieses nicht funktioniert, dann mit den Armen den Eisrand in Richtung Ufer stetig wegbrechen. Dabei lautstark um Hilfe rufen.
- Ich rufe laut um Hilfe und warte, bis jemand kommt. Ich bewege mich, damit ich nicht friere.

12. Was ist zu beachten, wenn ich jemand anderen nach dem Einbruch in ein Eisloch retten will? (Gold)

- Ich versuche mit Hilfsmittel kriechend zu dem Eisloch zu gelangen, reiche dem Betroffenen Gegenstände zu, um ihn herauszuziehen. Ich darf auf keinen Fall meine Hand hinreichen.
- Ich laufe schnellstmöglich auf das Eis und hole den Betroffenen dort heraus.