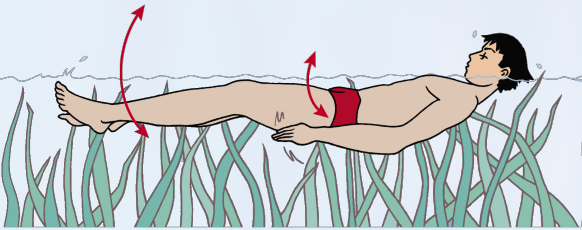
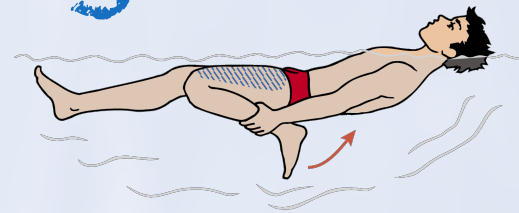
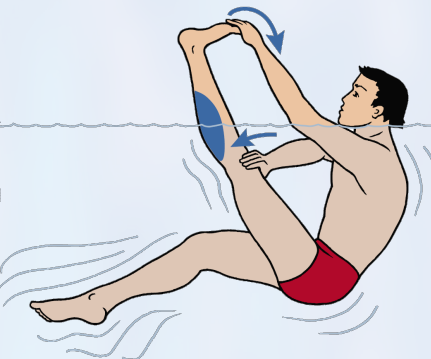


# Selbstrettung

1. Schlingpflanzen ->  
Ruhig bleiben und mit kleinen  
Schwimmbewegungen flach überschwimmen



2. Muskelkrampf ->  
Ruhig bleiben und den  
Muskel dehnen



3. Bootsunfälle ->  
Beim Kentern schwimme zunächst weg.  
Versuche dich dann am Boot festzuhalten.  
Bist du unterm Boot,  
tauche und schwimme seitwärts davon.

4. Übermüdung und Unwohlsein ->  
Verlass sofort das Wasser

5. Gezeiten ->  
Verlasse rechtzeitig vor Eintritt der Ebbe das Wasser.  
Schwimme / gehe nie zu weit raus  
Verlasse rechtzeitig vor der Flut das Watt



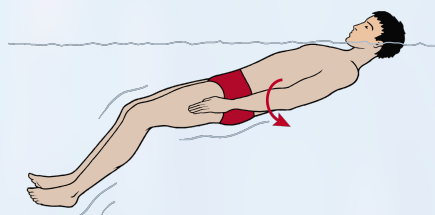
6. Erschöpft ->  
ruhe dich in Bauch- oder Rückenlage aus



7. auf dem Eis ->  
beachte die Eisregeln



8. Im Wasser ->  
beachte die Baderegeln



9. Aus einem Auto im Wasser retten ->  
gegenseitig helfen und das Auto  
noch an der Wasseroberfläche durch  
die Fenster verlassen



10. Strömung -  
seitlich aus der Strömung ans Ufer schwimmen  
nicht gegen die Strömung schwimmen

