

Unna, 28.10.2007

## Regeln zur Selbstrettung - Verhalten bei Krämpfen

Vereinfacht kann man sagen, dass ein Muskel wie eine Mausefalle funktioniert: Um ihn zu dehnen (öffnen) benötigt man Kraft (Energie), dass Zusammenziehen (schließen) funktioniert hingegen automatisch. **Bei größeren Anstrengungen, Kälte oder Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel kann es zu Muskelverkrampfungen kommen.**

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser wegen **Unterkühlung** und **Überanstrengung** von **Krämpfen** befallen werden.

**Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen. Ein Weiterschwimmen ist dann unmöglich.**

Der Schwimmer muss die **Ruhe bewahren** und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch **Dehnung des Muskels** gelöst werden. Die Spannung und Entspannung wird wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

**Wadenkrampf:** Der Schwimmer legt sich auf den Rücken, fasst die Fußspitze und zieht sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt knapp oberhalb der Knie- scheibe auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.



**Oberschenkelkrampf:** Der Schwimmer legt sich auf den Rücken, fasst den Unterschenkel am Fußgelenk und drückt ihn gegen den Oberschenkel.



**Fingerkrampf:** Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt.



**Bauchdeckenkrampf:** Die Beine werden angehockt und die Unterschenkel werden mit den Händen umfasst. Nun presst man die Knie zur Brust. Anschließend die Beine wieder strecken.



Beim Weiterschwimmen sollte man darauf achten, den entsprechenden Muskel nicht mehr zu stark zu belasten und regelmäßig zu lockern.

**Nachbehandlung von Krämpfen:** Nach Lösung des Krampfes soll der Rettungsschwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampfte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird. Es sollte am gleichen Tag nicht mehr geschwommen werden!

**Erschöpfung:** Um den Körper etwas zu entspannen, legt man sich auf das Wasser und streckt Arme und Beine von sich (Toter Mann). Etwa fünf Sekunden halten.



**Selbstrettung:** Ein Schwimmer, der versehentlich in einen Schacht oder einen Brunnen gefallen ist und die Arme nicht mehr einsetzen kann (Wände zu eng am Körper), kann sich durch Wassertreten (ca. 60 Sek. lang) immer wieder über Wasser halten.