



RETTUNGSSCHWIMMER – HELDEN, DIE LEBEN RETTEN

Wenn es draussen warm wird und die Sonne scheint, zieht es viele von uns ins Wasser. Alle wollen mit und sich dort entspannen.

Wusstet ihr eigentlich, dass ein neugeborenes Kind direkt nach der Geburt schwimmen kann? Leider ist es so wie mit vielen anderen Dingen, dass wir es mit der Zeit verlernen, wenn wir nicht fleissig üben. Aber wir können uns auf den Rücken legen und bei ruhigem Wasser einfach treiben lassen. Das hängt mit der vielen Luft in unserer Lunge zusammen. Doch reicht uns das? Ich glaube nicht! Wir wollen doch alle richtig schwimmen können.



Im Sommer gibt es coole Spiele, die wir mit Vorliebe im Wasser oder am Ufer eines Sees spielen. Und im Wasser herumzutoben ist doch etwas vom schönsten, das es gibt. Oder nicht? Vor lauter Spass merken wir oft nicht mehr, dass wir müde sind und kaum noch Kraft zum Schwimmen haben. Was passiert, wenn uns die Kraft einmal wirklich wegbleibt und wir in eine Notlage geraten?

JEMAND PASS AUF UNS AUF

Ob im Schwimmbad oder an einem See, es gibt jemand, der auf uns aufpasst. Vielleicht habt ihr sie auch schon gesehen die Rettungsschwimmer. Sie verfügen über eine spezielle Ausbildung und wissen genau was zu tun ist, wenn etwas passieren sollte.

Ihr findet das toll? Das ist es auch und jeder hat mal klein angefangen. Bei der schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) seid ihr am richtigen Ort um Rettungsschwimmer zu werden.

WAS IST DIE SCHWEIZERISCHE LEBENSRETTUNGS-GESELLSCHAFT

Die SLRG ist eine Wasserrettungsorganisation die seit 1933 durch Informationen und Ausbildung von Rettungsschwimmern, Wasserunfälle zu verhindern versucht. Sie setzen sich für den Schutz des menschlichen Lebens am, im und auf dem Wasser ein.



WOLLT IHR RETTUNGSSCHWIMMER WERDEN?

Auch für euch hat die schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft einiges anzubieten. So könnt ihr beispielsweise in einem Wassersicherheitskurs lernen, wie man sich im Wasser richtig verhält.



Ihr lernt, wie man richtig taucht und mit Kleidern schwimmen kann. Viele weitere interessante Dinge, die euch das Bewegen im Wasser könnt ihr bei diesem Kurs erlernen.

Damit auch ihr die Möglichkeit habt Menschen in Not zu helfen, bietet die SLRG speziell für Jugendliche ein Jugendbrevet an. Dazu müsst ihr schwimmen können und zehn Jahre alt sein. Hier könnt ihr zum Beispiel lernen, wie man sich unter Wasser orientieren kann oder wie man einen in Not geratenen Menschen aus dem Wasser an Land bringt.



Damit ihr einen stressfreien Sommer erleben könnt, geben euch die Profis noch die wichtigsten Tipps weiter für euren Badespass.

DIE WICHTIGSTEN BADEREGELN

Lasst eure kleinen Geschwister nie alleine ans Wasser. Sie müssen erst noch lernen, wo es gefährlich ist und wo nicht.

Wenn ihr seht, dass das Wasser trüb ist oder ihr noch nie dort gebadet habt, nicht einfach hineinspringen. Man weiss nie welche Gefahren sich dort verbergen oder wie tief das Wasser ist.



Weil Luftmatratzen und Schwimmhilfen nicht sicher sind, solltet ihr damit nie ins tiefe Wasser gehen.

Wenn ihr von der Sonne oder vom herumtoben heiss habt, nicht einfach ins Wasser springen. Der Körper braucht seine Zeit um sich an die Wassertemperatur zu gewöhnen.

Egal wie gut ihr schwimmen könnt, lange Strecken solltet ihr nie alleine schwimmen. Der besttrainierte Körper kann aus verschiedenen Gründen eine Schwäche erleiden.

Geht nie mit vollem oder leerem Magen schwimmen. Bei vollem Magen ist unser Körper vorallem mit der Verdauung beschäftigt. Dadurch hat er eigentlich nicht genügend Energie mehr für andere Aktivitäten zur Verfügung.



Der Körper braucht viel Energie und diese bekommt er von uns, indem wir essen und trinken. Bei leerem Magen hat der Körper zu wenig Energie. Ihr wisst ja selbst, schwimmen braucht viel Kraft, also braucht der Körper auch viel Energie.

Bitte geht nie ins Wasser, wenn ihr Alkohol getrunken oder Drogen konsumiert habt.

Viele weitere interessante Informationen findet ihr unter www.slrg.ch