

# Kenntnisse der Selbstrettung

(JSA Silber & Gold)

## 1. Erschöpfung

Bist du erschöpft und kannst nicht weiterschwimmen, solltest du dich in die Rücken- oder Bauchlage begeben.

### „Toter Mann“ - Rückenlage

- Lege dich flach auf den Rücken.
- Tauche den Kopf bis zu den Ohren ein.
- Sorge mit den Händen und Beinen für das Gleichgewicht.
- Liege möglichst ruhig und erhole dich.
- Falls möglich: Mache andere auf dich aufmerksam.



### „Froschlage“ - Bauchlage

- Lege dich entspannt auf den Bauch.
- Lege das Gesicht ins Wasser.
- Hebe nur zum Einatmen den Mund kurz aus dem Wasser.
- Atme ruhig und langsam ins Wasser aus.

