

Erschöpfung

Erschöpfung und Ermüdung tritt bei Überanstrengung des Körpers durch Selbstüberschätzung, Leichtsinns, gesundheitliche Mängel und Vergiftung (Alkohol, Drogen) ein. Dadurch kann der Schwimmer in Lebensgefahr geraten.

Wie kannst du es vermeiden?

- **Überschätze NIE deine Kraft und dein Können!**
- **Bei Krankheit oder nach dem Genuss von Alkohol hast du im Wasser nichts zu suchen!**

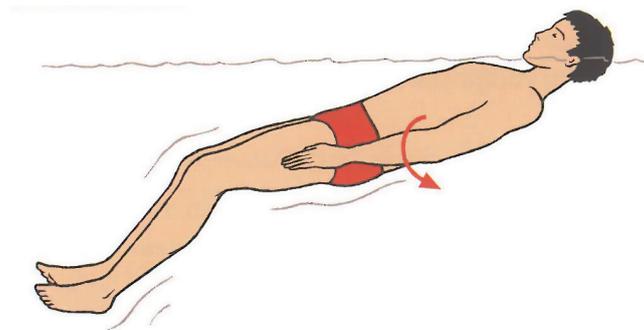
Wie verhältst du dich bei einer Erschöpfung?

- **Begebe dich in eine Ruhelage!**
- **Rufe laut um Hilfe oder versuche jemanden auf dich aufmerksam zu machen!**
- **Schwimme ruhig und langsam in Rückenlage zum Ufer!**

Wenn du deine Kraft und dein Können dennoch überschätzt hast, kannst du dir selber helfen, indem du dich in eine Ruhelage begibst.

Es gibt zwei unterschiedliche Ruhelagen, die auch Schwebelagen genannt werden. Übe sie gut in der Praxis!

1. Seestern



- Leg dich flach ausgestreckt auf den Rücken.
- Dein Hinterkopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn ziehe leicht zur Brust.
- Halte durch leichte Paddelbewegungen mit Händen und Beinen das Gleichgewicht im Wasser.

2. Froschhaltung



- Leg dich in „Froschhaltung“ in Bauchlage entspannt auf das Wasser.
- Dein Gesicht liegt im Wasser.
- Atme ruhig und langsam in das Wasser aus.
- Hebe lediglich zum Einatmen kurz den Mund über die Wasseroberfläche.