

## Quellen:

(<https://klabauterkiste.de/seemannsknoten/kreuzknoten/>)

([https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche\\_Lebens-Rettungs-Gesellschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_Lebens-Rettungs-Gesellschaft))



## Rätselhaft für unsere

Juniorretter und Rettungsschwimmer



### Impressum

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

Ortsgruppe Konstanz e.V.

Landesverband:

Landesverband Baden e.V.

Bezirk:

Bezirk Bodensee-Konstanz e.V.

Adresse:

DLRG Ortsgruppe Konstanz e.V.

Weierhofstr. 12

78467 Konstanz

Telefon:

07531 17400

E-Mail:

[info@konstanz.dlrg.de](mailto:info@konstanz.dlrg.de)

Liebe Kinder, Liebe Eltern,

Besondere Zeiten erfordern besondere Idee. Wir vermissen das Training mit euch sehr. Damit es euch zu Hause ohne Schwimmen nicht so langweilig wird, haben wir ein Heft für euch zusammengestellt. Hier findet ihr viele Rätsel, Ausmalbilder und Infos rund um das Schwimmen und die Abzeichen.

Wir wünschen euch viel Spaß damit und bleibt gesund. Bis hoffentlich bald.

Eure DLRG Jugend Konstanz

Für mehr DLRG – Spielspaß schaut gerne hier vorbei  
<https://konstanz.dlrg-jugend.de>

## DIE EISREGELN

1. Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis!
2. Lege dich flach aufs Eis und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer, wenn du einzubrechen drohst.
3. Gehe nie allein aufs Eis!
4. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
5. Achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung!
6. Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten.
7. Erkundige dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt!
8. Wärme den Geretteten mit Decken und trocknen Kleidern wieder auf und bringe ihn in einen beheizten Raum. Versorge ihn mit heißen, zuckerhaltigen Getränken; auf keinen Fall mit Alkohol.
9. Betritt einen See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist. Ein fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist.
10. Rufe nach der Rettung einen Notarzt. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein.
11. Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt!
12. Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.

## DIE BADEREGELN

1. Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.
2. Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.
3. Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.
4. Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
5. Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.
6. Tauche andere nicht unter!
7. Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.
8. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
9. Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.
10. Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
11. Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.
12. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
13. Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
14. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

## SUCHE 10 WÖRTER

R	R	I	P	L	S	E	I	T	E	N	L	A	G	E	N
F	U	E	A	Y	R	B	D	L	R	G	R	G	Z	N	A
U	E	F	K	U	A	E	B	U	A	C	I	V	L	Z	S
I	C	T	E	E	N	F	A	K	Q	P	N	X	N	N	A
K	K	O	T	M	S	R	K	R	A	U	L	E	N	Z	T
U	E	G	S	T	C	E	J	S	I	U	R	Y	P	D	E
P	N	D	P	C	H	I	B	D	S	S	S	Z	N	G	M
R	S	L	R	W	L	U	X	B	H	Y	A	X	E	W	S
E	C	P	U	H	E	N	H	L	L	I	U	G	D	P	P
T	H	K	N	Q	P	G	N	V	I	S	E	A	I	A	E
T	W	F	G	Y	P	S	J	D	J	Q	R	Q	B	S	N
E	I	S	U	K	E	G	I	C	V	D	S	U	S	D	D
N	M	A	F	J	N	R	Q	O	G	L	T	Z	U	W	E
V	M	U	Y	L	L	I	S	E	B	K	O	W	Z	P	Z
U	E	K	S	H	R	F	F	Q	C	M	F	W	C	F	X
T	N	R	B	B	R	F	L	T	D	W	F	R	A	T	V

DLRG • RUECKENSCHWIMMEN • RETTEN •  
 PAKETSPRUNG • SCHLEPPEN • SEITENLAGE •  
 BEFREIUNGSGRIFF • KRAULEN • ATEMSPENDE •  
 SAUERSTOFF

## PRÜFUNGSQUIZ

### 1. Was ist der Vorteil vom Schieben gegenüber dem Ziehen?

- a) Das Schieben funktioniert viel einfacher als das Transportieren (DL)
- b) Man hat beim Schieben den Verunglückten die ganze Zeit im Blick und kann mit ihm sprechen. (RE)
- c) Das Schieben kann auch bei bewusstlosen Schwimmern verwendet werden (WE)

### 2. Wie lagere ich eine bewusstlose Person?

- a) Ich lagere sie auf dem Rücken (OG)
- b) Ich lagere sie auf dem Bauch (EG)
- c) Ich lagere sie in der Seitenlage (TT)

### 3. Warum soll in Hallen-, Frei- und Erlebnisbädern nicht gerannt werden?

- a) Es besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr (UNG)
- b) Weil die Badebekleidung leicht rutschen kann (ING)
- c) Es stört die anderen Badegäste (DER)

### 4. Wie muss ich mich verhalten, wenn ich beim Schwimmen einen Muskelkrampf bekomme?

- a) Ich bleibe ruhig, drehe mich auf den Rücken, versuche, den verkrampften Muskel zu dehnen und gehe schnellstmöglich aus dem Wasser. (SSC)
- b) Ich schlage mit der flachen Hand auf den Muskel und schwimme dann weiter. Wenn sich der Krampf nicht löst, wiederhole ich den Vorgang mehrfach. (TTE)
- c) Egal, ich schwimme einfach weiter, der Krampf wird von alleine wieder weg gehen. (SCH)

## LÜCKENTEXT

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. (DLRG) ist eine gemeinnützige und selbstständige \_\_\_\_\_ - und Nothilfeorganisation. Sie arbeitet grundsätzlich \_\_\_\_\_ mit freiwilligen Helfern. Mit über 560.000 Mitgliedern in rund 2.000 örtlichen Gliederungen ist sie die größte freiwillige Wasserrettungsorganisation der Welt. Sie ist im Vereinsregister Berlin-Charlottenburg eingetragen; Sitz der Bundesgeschäftsstelle ist jedoch das niedersächsische \_\_\_\_\_.

Gegründet wurde sie am 19. Oktober 1913 in Leipzig als Konsequenz aus einem schweren Unglück in \_\_\_\_\_ auf Rügen, bei dem ein Steg einstürzte und 16 Menschen ertranken, darunter zwei Kinder. Seit damals ist es das Hauptziel der DLRG, Menschen vor dem \_\_\_\_\_ zu bewahren, indem sie möglichst vielen Menschen frühzeitig das \_\_\_\_\_ beibringt und über das sichere Verhalten im und am Wasser aufklärt.

\_\_\_\_\_ der DLRG bewachen jedes Jahr die Küsten von Nord- und Ostsee, Badeeinrichtungen in den Binnengewässern und Flüssen, Schwimmbäder und Veranstaltungen am, auf und im Wasser. Die DLRG ist darüber hinaus im \_\_\_\_\_ der Länder und je nach Ländergesetzgebung im \_\_\_\_\_ tätig.

Der auf das Wasser spähende \_\_\_\_\_ ist das Logo der DLRG. Schirmherr der DLRG ist der deutsche Bundespräsident.

Wasserrettungs      Adler      Bad – Nenndorf  
Binz      Schwimmen      ehrenamtlich  
Rettungsschwimmer      Ertrinkungstod      Katastrophenschutz  
Rettungsdienst

6.



Das linke (blau) Seilende wieder um das rechte (rot) schlagen.

7.



Also wieder links (blau) über rechts (rot)



Die Enden nun festziehen. FERTIG

5. Die Seitenlage wird angewandt bei:

- a) Verdacht auf Rippenbruch (IN)
- b) Bewusstlosigkeit (HW)
- c) Atemstillstand (ER)

6. Warum sollte man beim Tauchen möglichst ruhige und gleichmäßige Bewegungen machen?

- a) Um den Sauerstoffverbrauch möglichst gering zu halten, so dass man länger tauchen kann. (IM)
- b) Damit man unter Wasser gut gesehen werden kann (DE)
- c) Damit man seine Badebekleidung nicht aus Versehen verliert (LG)

7. Welcher Bestandteil unserer Atemluft ist lebenswichtig?

- a) Kohlendioxid (ANZ)
- b) Stickstoff (ELN)
- c) Sauerstoff (MER)

Habt ihr die Lösung?

-----

## KNOTENKUNDE

Ihr braucht ein Stück Leine ca. 1m

### Der „Palstek“

1.



Zuerst legt man ein kleines Auge (Teich), bei dem das kürzere Ende oben kreuzt.

2.



Das kurze Arbeitsende (Krokodiel) taucht dann von unten aus dem Teich auf.

3.



Das linke (blau) Ende wird einmal um das rechte (rot) Ende geschlagen (einfach Knoten)

4.



Nun werden die zwei Enden wieder übereinandergelegt. Wichtig: Das gleiche Ende wie in Schritt 2 liegt unten



## „Der Kreuzknoten“

1.



Man nimmt die beiden Enden seiner Leine

2.



Die beiden Enden werden über Kreuz gelegt. Hier liegt links (blau) über rechts (rot).

3.



Dann läuft das Krokodil um den Baum. Das bedeutet, dass das Arbeitsende einmal hinter dem langen Ende durchgeführt wird.

4.



Schließlich taucht es wieder von oben...

5.



...in den See ein.

5.



Festziehen, an den Schlaufenenden...

7.



... und am langen Ende.

8.



Fertig ist der Palstek!