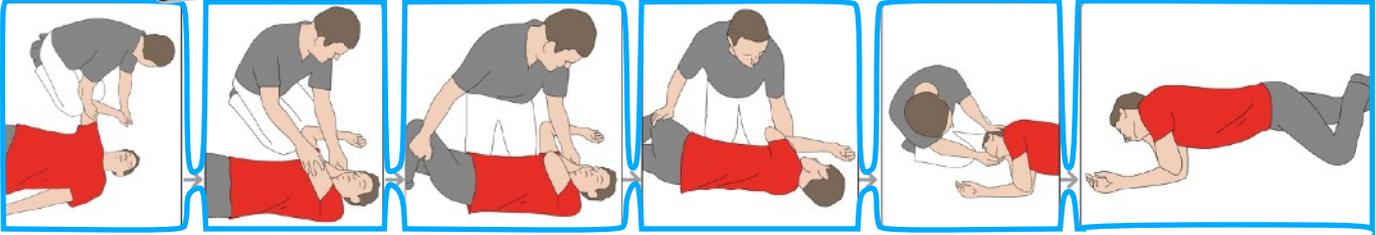




5. Hier übst du, wie man jemanden richtig in die stabile Seitenlage bringt!



Wir gehen die einzelnen Schritte der stabilen Seitenlage gemeinsam durch:

1. Atmung und Bewusstsein der Person kontrollieren
2. Der Verletzte sollte auf dem Rücken liegen, die Beine sind ausgestreckt. Jetzt knie dich auf Hüfthöhe seitlich neben ihn
3. Zuerst kümmerst du dich um die dir nahe Körperseite: Arm nach oben anwinkeln, dabei sollte die Handfläche nach oben zeigen
4. Nun nach dem fernen Arm greifen und ihn über den Brustkorb legen und die Hand zum Kopf führen
5. Das Bein anwinkeln und den Verletzten daran zu dir ziehen, bis er auf der Seite liegt
6. Nochmals überprüfen: eine Hand des Verletzten liegt unter dem Kopf, ein Knie liegt im rechten Winkel
7. Kopf überstrecken, um die Atemwege frei zu halten
8. Mund öffnen, damit Flüssigkeiten ablaufen können
9. Immer wieder die Atmung kontrollieren und dafür sorgen, dass der Betroffene warm gehalten wird

6. Badregel - Beantworte die Fragen!

1. **Dusche dich, oder kühle dich ab, bevor du in das Wasser gehst! Warum?**
 - a. Unter der Dusche kann ich schon schwimmen üben.
 - b. Mein Körper kann sich so vorsichtig an das kühlere Schwimmbwasser gewöhnen
 - c. Unter der Dusche kann ich überprüfen, ob meine Badehose oder mein Badeanzug passt.
2. **Bleibe nicht zu lange ohne Kappe oder T-Shirt in der Sonne! Warum?**
 - a. Mit Sonnencreme gleite ich leichter durch das Wasser.
 - b. Es kann plötzlich zu regnen anfangen und dann habe ich auch einen Regenschutz dabei.
 - c. Sonne ohne Schutz auf meinem Körper verursacht einen Sonnenbrand.
3. **Springe nicht in einen See oder Teich, den du noch nicht kennst! Warum?**
 - a. Ich kann dabei einem Fisch auf den Kopf springen.
 - b. Ich muss vorher einen Erwachsenen nachschauen lassen, ob das Wasser tief genug ist
 - c. Ein See oder Teich hat kein sauberes Wasser. Beim reinspringen kannst du schmutzig werden.