



FREIWASSER CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Sichtbarkeit, Wasserlage ohne Bahnlinie und der richtige Umgang mit Strömung, Kälte und Massenstart.

1. SICHERHEITS-AUSRÜSTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	TIPP
Schwimdboje	Kein Rettungsgerät, aber sichtbar für Boote und kurze Auftriebshilfe bei Erschöpfung – Gurt um die Hüfte, Leine 1,5–2 m.
Neoprenanzug	Pflicht unter 14 °C, verboten über 20–24 °C, maximal 5 mm dick – eng wie eine zweite Haut, Schultern frei drehbar.
Signalfarbene Kappe	Pink, Orange oder Neongelb statt Schwarz – auf Wellen aus deutlich größerer Distanz erkennbar.
Gleitgel	An Nacken, Handgelenken und Knöcheln gegen Scheuerstellen unter dem Neoprenanzug.

2. MASSENSTART & KRÄMPFE

Wichtigkeit: **Mittel**



Rand oder hinteres Drittel starten: Weniger Gedränge in den kritischen ersten 200 Metern schlägt ein paar Extra-Meter – Körperkontakt ist normal, keine Aggression.



Bei Bedrängnis weiteratmen: Kontrolliert atmen, notfalls kurz auf den Rücken drehen und orientieren, statt zu verkrampfen.



Wadenkrampf aktiv lösen: Auf den Rücken drehen, Zehenspitzen zum Körper ziehen – aktive Gegendehnung statt Ankämpfen.

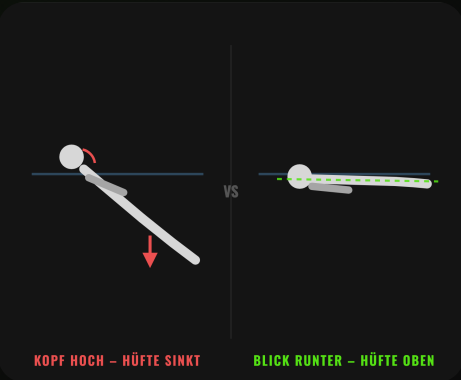


Panik ist die eigentliche Gefahr: Nicht der Krampf allein, sondern Panik kombiniert mit Alleinschwimmen und fehlender Sichtbarkeit wird gefährlich.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: WASSERLAGE TROTZ WELLEN UND FEHLENDER LINIE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Ohne schwarze Bodenlinie hältst du den Kopf im Freiwasser instinktiv länger oben als im Becken – die Hüfte sinkt, der Widerstand steigt.

Tipp: Kopf so tief wie im Becken lassen. Nur zum kurzen Sichten der nächsten Boje minimal heben und sofort wieder senken.

FAKTOR 2: KALTWASSER-SCHOCK KONTROLLIEREN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Kälteschock-Reflex lässt dein Atemzugvolumen auf 2,2 Liter hochschnellen – unkontrolliertes Japsen ist gefährlicher als die Kälte selbst.

Tipp: Stufenweise eingehen – Füße, Hüfte, Brust, Nacken – und bewusst langsam ausatmen. Nach vier kurzen Sessions gewöhnt sich der Reflex ab.

FAKTOR 3: STRÖMUNG LESEN STATT BEKÄMPFEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Rip Currents sind meist nur 10–30 Meter schmal, ziehen aber mit voller Kraft von der Küste weg – Ankämpfen kostet nur Kraft.

Tipp: Parallel zum Ufer schwimmen, bis der Zug nachlässt, dann diagonal zurück zum Strand – die meisten Strömungen lassen nach 100–200 m nach.



PRO-TIPP: Leg Boje, Kappe und Neopren vor jedem Einstieg an – auch am vertrauten Badensee, auch wenn du dich stark fühlst. Freiwasser verzeiht Routine nicht: Sichtbarkeit ist kein Sonderfall, sondern dein festes Ritual vor jedem einzelnen Meter.

4. SICHER INS OFFENE WASSER

Wichtigkeit: **Hoch**

VOR JEDEM EINSTIEG



Bewachte Stelle wählen: DLRG-bewachter Badensee statt unbekanntem Fluss – Aufsicht ist der wichtigste Sicherheitsfaktor beim Einstieg.



Nie allein schwimmen: Begleitung mitnehmen oder Bescheid sagen – im Freiwasser merkt sonst niemand, wenn etwas passiert.



Kurz und ufernah starten: 10–15 Minuten parallel zum Ufer für die erste Session – die Distanz steigert sich von selbst.

5. WARNZEICHEN ERKENNEN

Wichtigkeit: **Mittel**

ZEICHEN	BEDEUTUNG
Rot-gelbe Flagge	Bewachter Bereich mit Aufsicht – die sicherste Wahl für Einsteiger.
Zusätzlich gelbe Flagge	Vorsicht: erhöhte Wellen oder Strömung, eher für geübte Schwimmer.
Rote Flagge allein	Niemand geht ins Wasser – ausnahmslos, auch für erfahrene Schwimmer.
Grünlich-türkiser Film	Blualgen-Warnsignal – nicht hindurchschwimmen und danach abduschen; leichte Trübung ohne Film ist meist unproblematisch.