



**FÜR WASSER - ENTDECKERINNEN
& ABENTEUERER**



ENTDECKE DAS WASSER!

Nathalie Pohl

*Extrem-Schwimmerin &
Schirmherrin der Water Experience Academy*

Wasser ist ein ganz besonderes Element für mich. Das Schwimmen im Freiwasser bedeutet vor allem eines: ein unglaublich starkes Gefühl von Freiheit - Zug um Zug.

Mit der Water Experience Academy wollen wir das Freiwasser für alle mit ganz viel Spaß erlebbar machen.

Ich freue mich sehr darauf, das Abenteuer Freiwasser mit dir zu teilen!

Deine Nathalie



Christopher Fuhrhop

*Erfinder von RESTUBE &
Gründer der Water Experience Academy*

Wir alle wollen eine entspannte und sichere Zeit am Wasser! In den letzten Jahren gibt es jedoch immer mehr Nichtschwimmer und Nichtschwimmerinnen. Sie verpassen all die schönen Erlebnisse, die das Wasser ermöglicht.

Jeder hat seinen ganz eigenen Weg, das Wasser für sich zu entdecken. Unsere Freunde in diesem Heft erzählen dir dazu ihre persönlichen Geschichten.

Lasst uns mehr Freiheit am Wasser erleben!

Dein Christopher





NATUR ERKUNDEN

Carlos

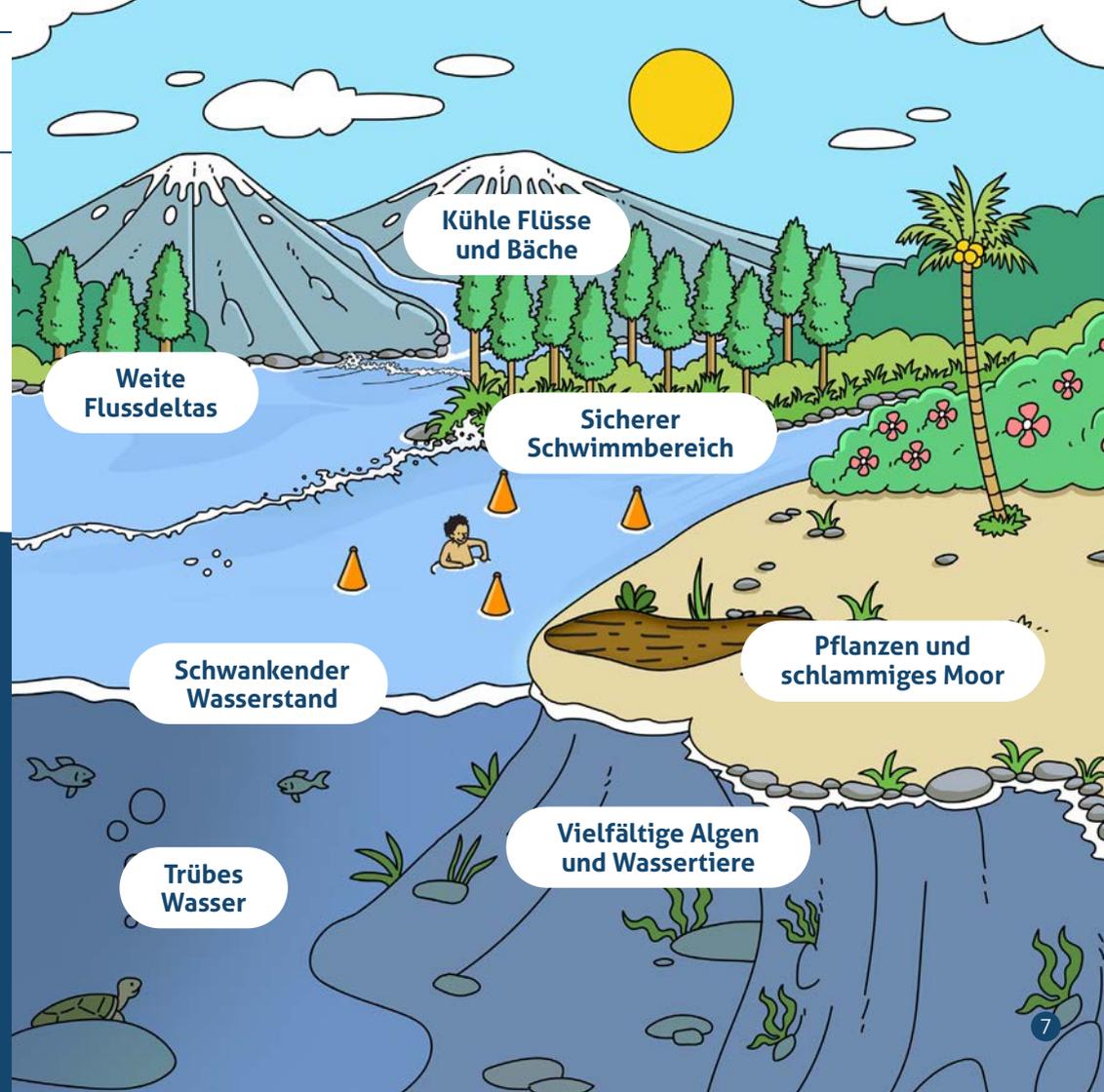
34 Jahre | aus Barcelona

Schreiner & Hobby-Entdecker



Ich erkunde so oft ich kann ganz unterschiedliche Gewässer und deren Umgebung. Flüsse, Seen und das Meer. Ich liebe die atemberaubende Vielfalt der Vegetation und der Unterwasserwelt!

Vor zwei Jahren habe ich eine Reise in die Schweiz gemacht, dort gab es extrem viele Bäche, Flüsse und Seen. Das Wasser war viel kühler und ich habe ganz andere Pflanzen als bei uns in Spanien entdeckt.





AUF DEM WASSER

Nicole

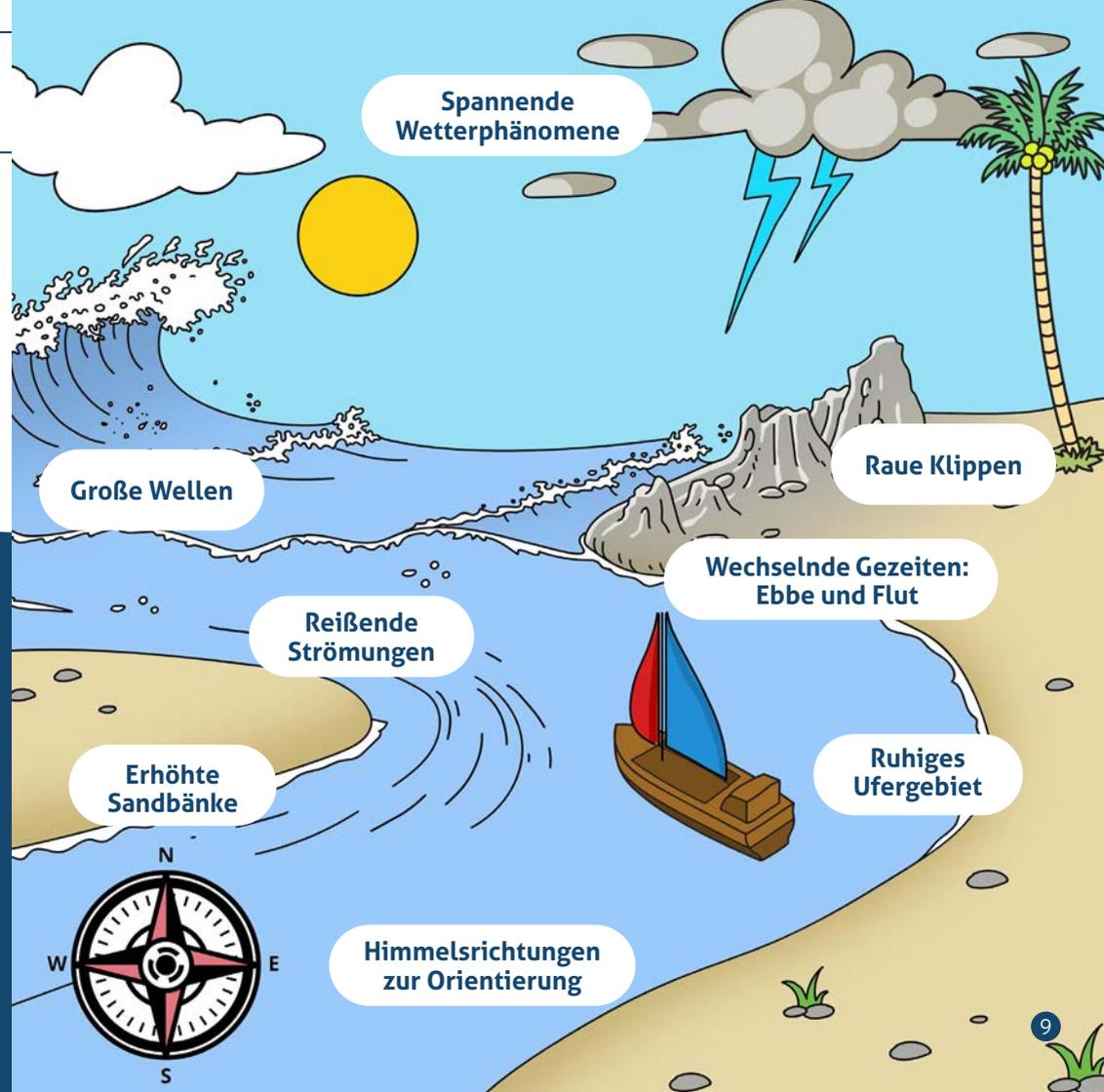
51 Jahre | aus Paris

Seefahrerin



Ich fahre seit 22 Jahren zur See und kenne mich auf dem Wasser sehr gut aus. Dennoch erfahre ich das Meer immer wieder aufs Neue!

Einmal auf dem Atlantik gerieten wir in einen Orkan. Es hatte über 10 Meter hohe Wellen. Unser Schiff hat laut geknarrt. Ich hatte sehr großen Respekt, man hat gespürt, welche enorme Kraft Wetter und Wasser haben! Zum Glück und dank guter Navigation sind wir wieder gesund an Land gekommen!



Spannende
Wetterphänomene

Große Wellen

Raue Klippen

Wechselnde Gezeiten:
Ebbe und Flut

Reißende
Strömungen

Erhöhte
Sandbänke

Ruhiges
Ufergebiet

Himmelsrichtungen
zur Orientierung

SPIELEN AM WASSER

Inga & Peter

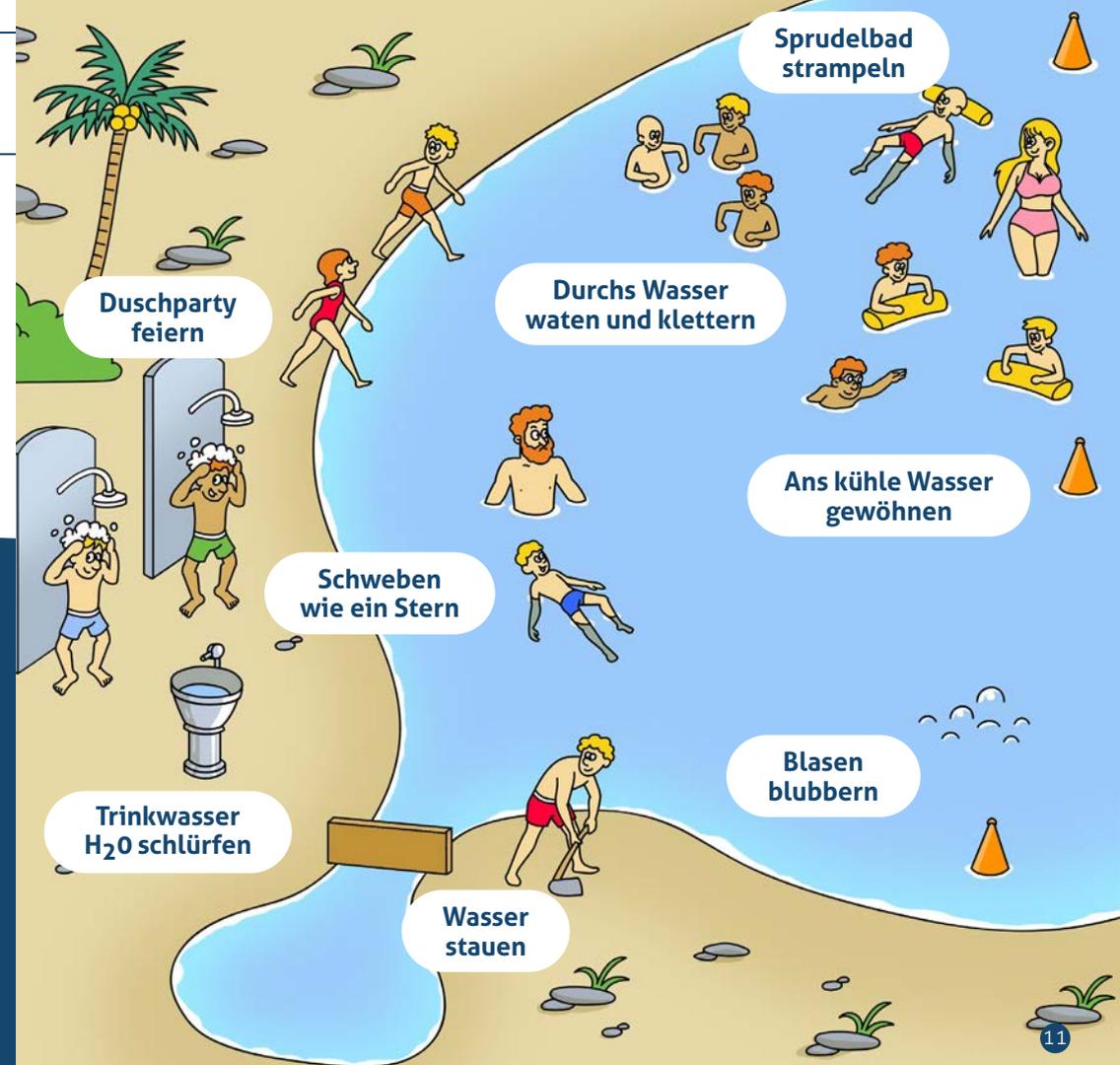
39 & 36 Jahre | aus Koblenz

Eltern von Max und Tanja



Wir machen häufig Ausflüge an den See. Uns ist es wichtig, dass unsere Kinder viel Freude am Wasser haben. Leider gibt es kaum mehr Schwimmkurse bei uns hier.

Wir haben dann ganz unterschiedliche Wasserspiele ausprobiert. Max kam selbst auf super Ideen mit der Boje. Wir waren so stolz, als die beiden sich dann wirklich selbst über Wasser halten konnten!





EINFACH SCHWIMMEN

Bruce

51 Jahre | aus New York

Schwimmcoach



Ich finde es spannend, Kindern und Erwachsenen das Schwimmen zu zeigen. Durch einfaches Ausprobieren kann man langsam das Gefühl entwickeln, sicher über Wasser zu bleiben.

Ruhig atmen, entspannt bleiben und mit Spaß dabei sein... Schon bald bewegen wir uns sicher und in alle Richtungen auch im tiefen Wasser. Dafür habe ich mir eine Reihe an lustigen Spielen ausgedacht, die man ganz einfach selbst machen kann.

ERFAHRE MEHR
ÜBERS SCHWIMMEN
IM FREIWASSER



Frei orientieren & vorwärtskommen ohne Hilfestellung

Beine und Arme treiben koordiniert an

Arme treiben an

Beine treiben an

Körper schwebt auf dem Wasser

Wasser treten/schweben

Ins Wasser rollen

Ans Ufer kommen



SICHER UNTERWEGS

Lotta

16 Jahre | aus Stockholm

10. Klasse | Stand-Up Paddlerin



Ich bin begeisterte Stand-Up Paddlerin. Man kommt beim Paddeln schon ganz schön weit raus, das macht so viel Spaß. Sicherheit ist dabei echt wichtig - wie bei jeder anderen Aktivität im Wasser auch!

Einmal beim Paddeln in Dänemark wurde plötzlich der Wind immer stärker, ich bin vom Brett gefallen und mir wurde ganz unwohl. Zum Glück hat mich jemand vom Rettungsboot aus entdeckt. Seitdem nehme ich mir mehr Zeit für den Sicherheitscheck.

TIPPS & TRICKS
FÜRS STAND-UP
PADDLING



Diese Fragen stelle ich mir immer bevor ich aufs Wasser gehe, und ich achte darauf, ob sich etwas ändert.

Bin ich fit?
Wie geht es mir heute?

Welches Schutz- oder
Rettungsmaterial
brauche ich?

Wie sind die
Wasser- und Wetter-
verhältnisse?

Ist mein Equipment
intakt?

Wo sind meine
Freunde? Sind
andere Menschen
im Wasser?

Sind Gelände und
Umgebung am
SUP-Spot sicher?



WIR LIEBEN DAS WASSER!

Daniela Schukalla

Stand-Up Paddlerin aus Leidenschaft

„Das Wasser ist jedes Mal anders, besonders im Meer. Ich lerne bei jeder Tour etwas Neues.“



Emmanuel Norman

passionierter Kite-Surfer

„Seit Jahren gehe ich so oft ich nur kann Kitesurfen. Ich fühle mich komplett frei, wenn ich alleine weit draußen auf dem Meer unterwegs bin.“



Leonardo Pereira

Rettungsschwimmer in Portugal

„Ich liebe meinen Beruf! Und doch sind die schönsten Arbeitstage jene, an denen es erst gar nicht zum Einsatz kommt.“



Loic Branda

Profi-Schwimmer

„Für mich bedeutet Schwimmen im offenen Gewässer Freiheit ohne Grenzen.“





Ulf

32 Jahre | aus Dortmund

Rettungsschwimmer



Ich bin seit über 17 Jahren Rettungsschwimmer. Wasserrettung und vor allem die Prävention von Ertrinken liegt mir sehr am Herzen.

Die "DROWNING CHAIN OF SURVIVAL" wurde von den erfahrensten Rettungsschwimmern der Welt gemeinsam entwickelt. Sie zeigt das beste Verhalten und die effektivsten Maßnahmen gegen das Ertrinken. Je früher du eingreifst, desto schneller kannst du handeln und eine Notsituation entschärfen.

WEITERE INFOS



Modell & Grafik: Szpilman et al.; 2014

- 1. Ertrinken vorbeugen** – Lerne Schwimmen und wie du dich sicher am Wasser bewegst. Mach einen Sicherheitscheck und habe eigenen Auftrieb dabei.
- 2. Notlage erkennen** – Sofort auf den Notfall aufmerksam machen. Rufe, winke oder pfeife. Es ist gar nicht so leicht, drohendes Ertrinken anderer zu erkennen.
- 3. Auftrieb verschaffen** – Wirf oder reiche der anderen Person einen Auftriebskörper zu, damit er/sie die Atemwege sofort über Wasser bekommt.
- 4. Raus aus dem Wasser** – Im Notfall ruhig bleiben. Was ist der beste Weg ins Trockene? Nutze einen Auftriebskörper als Abstandhalter zwischen dir und der Person in Not.
- 5. Erste Hilfe leisten** – Sofort die Rettung mit SOS Säulen oder 110 rufen. Betreue die Person nach dem Notfall. Achte darauf, dass es auch dir gut geht.



EINE IDEE WIRD WIRKLICHKEIT

Christopher

Gründer von RESTUBE



Es hat weit über ein Jahr gedauert bis der Prototyp fertig war. Wir mussten erstmal Nähen und viele andere Dinge lernen. Vor der Erstauslösung am 17.8.2011 war ich sehr aufgeregt!

Beim Kitesurfen habe ich einmal mein Equipment verloren und bin in heftiger Strömung und großen Wellen eine gefühlte Ewigkeit im Atlantik getrieben. Die Situation kam wie aus dem Nichts, ich hatte zum ersten Mal Panik.

Zurück an Land kam mir die Idee zu Restube: ein Auftriebskörper der sich selbst aufbläst wenn man ihn braucht. Und der so klein und robust ist, dass man ihn immer dabei hat.

Jedes Problem ist auch eine Chance! Ich bin mir sicher, du stößt auch auf deine ganz eigene Idee, mit der du unsere Welt ein Stück besser machen kannst. Vielleicht inspiriert auch dich das Wasser. Was ist dir wichtig?

ERFAHRE MEHR
ÜBER MEINE
GESCHICHTE



Immer dabei



Zieh´ am Auslöser



Jetzt hast du Zeit



Bleibe beweglich



Mach´ auf dich aufmerksam



Hilf anderen

Das Dranbleiben hat sich trotz all der Rückschläge gelohnt!

Restube wurde immer besser und ist heute super vielfältig einsetzbar.

So unterschiedlich das Wasser ist, so unterschiedliche Menschen nutzen es für mehr Freiheit und Sicherheit am Wasser: Familien, Wassersportler und sogar Profiretter!

**Wir sind gespannt,
was dir am meisten Spaß gemacht hat,
was du gelernt hast oder worauf du beim
nächsten Ausflug ans Wasser Lust hast.**



Water Experience Academy - Das Heft für Wasser-Entdecker & -Entdeckerinnen - Erstauflage Juni 2022
Herausgeber & Projektleitung: RESTUBE GmbH, Dieselstraße 1, 76327 Pfinztal-Berghausen
Konzept & Redaktion: Christopher Fuhrhop, Fabienne Meier | Gestaltung & Satz: Daniel Reich
Lektorat: Julia Pröll, Klaus Albrecht | Projektleitung: Maike Gruber | Inspiration: Unsere Welt

**Das Thema Freiheit & Sicherheit im Wasser geht uns alle an!
Du hast Ideen, Anregungen oder Wünsche?
Schreibe uns jederzeit gerne! academy@restube.com
Weitere Infos & Termine: www.restube.com/academy →**



*Schreib doch ein paar Worte gleich hier in
dein Heft oder male ein schönes Bild!*



DIESES HEFT GEHÖRT:

