



Grundlagen für Rettungsschwimmer

DRSA Bronze-Silber-Gold



Wir helfen
hier und jetzt.


Arbeiter-Samariter-Bund



Grundlagen für Rettungsschwimmer

DRSA Bronze-Silber-Gold

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| 1. Einführung | 3 |
| 2. Pflicht zur Hilfeleistung | 5 |
| 3. Gefahren am und im Wasser | 6 |
| 4. Körperliche Ursachen für Badeunfälle | 26 |
| 5. Thermische Schäden | 30 |
| 6. Bootsunfälle | 34 |
| 7. Grundfertigkeiten des Rettungsschwimmens ... | 35 |
| 8. Befreiungsgriffe | 43 |
| 9. Rettungsmaßnahmen | 51 |
| 10. Transport aus dem Wasser | 56 |
| 11. Rettungsmittel | 62 |
| 12. Der Tod im Wasser | 71 |
| 13. Regeln für das Verhalten am und im Wasser ... | 73 |
| 14. Literatur..... | 75 |



Das Warndreieck bedeutet „Achtung!“ und weist auf Gefahren hin.

1. Einführung

In der Ausbildung zum Rettungsschwimmer erwerben Helfer theoretische und praktische Kenntnisse, um Verunglückte im Wasser zu retten. Sie lernen Techniken zum Transport und Abschleppen sowie zum An-Land-Bringen des in Not Geratenen. Die Ausbildung befähigt den Retter, Risiken und Gefahren einzuschätzen und sich bei einer Rettung selbst zu schützen. Die Leistungsanforderungen und Prüfungsbedingungen für die Ausbildung zum Rettungsschwimmer sind in der Deutschen Prüfungsordnung „Schwimmen-Retten-Tauchen“ (DPO) geregelt.

Im ASB können nach entsprechenden Prüfungen das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) in Bronze, Silber und Gold erworben werden. Für die Deutschen Rettungsschwimmabzeichen Silber und Gold ist ein abgeschlossener Lehrgang der Ersten Hilfe nachzuweisen. Auch für das DRSA Bronze empfiehlt sich die Teilnahme an diesem Lehrgang. Denn die dort vermittelten Kenntnisse werden hier weitgehend vorausgesetzt.

Mit der Ausbildung zum Rettungsschwimmer sollen möglichst viele Bürger in der Lage sein, kenntnisreich und verantwortungsbewusst Gefahren bei der Freizeitgestaltung an Gewässern einzuschätzen, Unfällen vorzubeugen und in Notfällen sachkundig Hilfe zu leisten.

Folgende drei Hilfsorganisationen bilden in Deutschland zum Rettungsschwimmer aus:

1. Der Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. mit seinem Wasserrettungsdienst
2. Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. mit ihrem Wasserrettungsdienst
3. Das Deutsche Rote Kreuz e.V. mit seiner Wasserwacht

Neben der Ausbildung zum Rettungsschwimmer haben die oben genannten Organisationen folgende Aufgaben in der Wasserrettung:

- Ausbildung im Schwimmen
- Aus-, Fort- und Weiterbildung zum: Rettungsschwimmer, Wasserretter, Taucher im Rettungsdienst, Rettungsbootsführer und Wachleiter, Ausbilder zu den jeweiligen Qualifikationen
- Organisation und Durchführung des Wasserrettungsdienstes
- Verbreitung der Kenntnisse über Gefahren am und im Wasser
- Katastrophenschutz (zum Beispiel bei Hochwasser)
- Umweltschutz

Wasserrettungsdienst

Als Wasserrettungsdienst (WRD) wird die organisierte Tätigkeit von Mitgliedern der Hilfsorganisationen in Bädern und an Gewässern bezeichnet. Der WRD schließt die Absicherung von Veranstaltungen am oder auf dem Wasser ein.

Der Wachdienst auf den Rettungsstationen setzt die Ausbildung zum Wasserretter voraus. Für die Fachausbildung zum Wasserretter sind das DRSA Silber sowie die sanitätsdienstliche Basisqualifikation (SHL) Voraussetzung. In der Fachausbildung lernen die Helfer darüber hinaus, wie sie sich im Einsatzfall verhalten sollen. Aufgabe beim Wachdienst ist es, Unfälle zu verhindern und qualifizierte Hilfe bei Notfällen zu leisten. Die Einsatzfähigkeit der Helfer ist ehrenamtlich. In den Bundesländern ist die Trägerschaft des WRD unterschiedlich geregelt. Die Hilfsorganisationen werden von den zuständigen Behörden mit der Wasserrettung beauftragt.

2. Pflicht zur Hilfeleistung

In der Badesaison ereignen sich täglich zahlreiche Unfälle. Allein in Deutschland ertrinken jährlich rund 500 Menschen. Hilfe zu leisten ist notwendig und eine moralische, aber auch gesetzliche Pflicht. Im Strafgesetzbuch, StGB § 323c, ist die Pflicht zur Hilfeleistung formuliert:

„Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.“

Hilfeleistung bei Unfällen im Wasser kann mit erheblichen Gefahren verbunden sein. Deshalb hat die Eigensicherung immer Vorrang vor der Pflicht zur Hilfeleistung. Als Hilfeleistung gelten neben den lebensrettenden Sofortmaßnahmen auch die Alarmierung der Feuerwehr und des Rettungsdienstes über den Notruf 112. Die Polizei kann darüber hinaus über den Notruf 110 benachrichtigt werden.

2.1. Stets versichert

Bei Hilfeleistungen kann auch der Retter körperliche Schäden erleiden. Nach dem Sozialgesetzbuch, SGB VII § 2, sind Helfer automatisch in der Gesetzlichen Unfallversicherung versichert.

Im Schadensfall stehen ihnen Leistungen wie Heilbehandlungen, Rehabilitation und Hinterbliebenenversorgung zu. Diese staatlich garantierte Versicherung gilt auch, wenn Bundesbürger im Ausland Hilfe leisten.

3. Gefahren am und im Wasser

„Das Wasser ist ein freundliches Element für den, der damit bekannt ist und es zu behandeln weiß.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Doch Wasser ist kein uns vertrautes Element. Daher sollten sich Rettungsschwimmer sehr wohl mit dem Wasser bekannt machen, um es richtig „behandeln“ zu können. Wasser hat bezogen auf Luft etwa die 800-fache Dichte und es leitet Wärme etwa 20-mal besser als Luft.



Die höhere Dichte übt beim Aufenthalt im Wasser auf den Körper einen Druck aus, der die Atmung beeinflusst, und erfordert eine größere Kraftanstrengung bei der Fortbewegung. Die bessere Wärmeleitung und die in der Regel geringere Wassertemperatur führen schneller zum Wärmeverlust und üben einen starken Reiz auf den Kreislauf aus. Diese Eigenschaften des Wassers sind oft die Ursache für viele Unfälle im Wasser. Schwimmer und besonders Rettungsschwimmer sollten deshalb körperlich gesund, trainiert und kreislaufstabil sein – und dies durch ständiges Training auch bleiben.

3.1. Schwimmbäder

Die Aufsichtspflicht ist in den Richtlinien 94.05 „Verkehrssicherungspflicht und Aufsichtspflicht in öffentlichen Bädern während des Badebetriebes“ der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen e.V. (DGfDB) geregelt. Danach ist es möglich, dass Rettungsschwimmer mit der Qualifikation DRSA Silber oder Gold in einem Schwimmbad eine versicherungspflichtige Tätigkeit mit Arbeitsvertrag aufnehmen.

Das Beachten der Baderegeln und der Badordnung/Hausordnung, die in jedem Schwimmbad aushängt, ist Pflicht für jeden Nutzer. Badegäste nehmen diese Ordnungen aber selten zur Kenntnis. Deshalb muss die Aufsicht neben dem Schwimmbecken auch immer bestimmte Gefahrenzonen im Blick haben, die je nach Art des Schwimmbads verschieden sind:



- Sprungbereich (Wassertiefe 5 m)
- Wasserrutschen

- Nichtschwimmergrenze (bei Schwimmer-/Nichtschwimmerbecken)
- Nichtschwimmerbecken (maximale Wassertiefe 1,30 m)
- Raststufe (Vorsprung oder Einlass in der Beckenkante)
- Zu- und Abflussöffnungen im Schwimmbecken

Die Hilfeleistung erstreckt sich bei Unfällen im Wasser je nach Schwere auf:

- Auslösen des Alarms im Bad und Aufforderung zum Verlassen des Beckens
- Zureichen einer Rettungsstange oder Werfen eines Rettungsringes
- Sprung ins Wasser (selten notwendig)

Zur Hygiene und zum Verhalten in Bädern ist zu beachten:







- Das Rennen in den Bädern ist zu unterlassen (Rutschgefahr).
- Das Stoßen von Personen ins Wasser oder deren Untertauchen ist gefährlich.
- Das Springen von den Seiten ist zu unterlassen.
- Vor dem Baden sollte das gründliche Duschen ohne Badebekleidung zur Abkühlung, zur Reinigung und zum Entfernen von Duschmittelresten die Norm sein.
- Das Mitbringen gläserner Gegenstände in ein Bad ist zu unterlassen.
- Das Mitbringen von Speisen in ein Hallenbad ist zu unterlassen.

Gesundheitliche Gefahren sind gering, da das Badewasser ständiger hygienischer Kontrolle unterliegt. Weitere Informationen enthalten die übrigen Baderegeln (siehe 13. „Regeln für das Verhalten am und im Wasser“, S. 73).

3.2. Binnengewässer

Badegewässer werden im Unterschied zu den übrigen Oberflächengewässern von den zuständigen Gesundheitsbehörden überwacht und als solche ausgewiesen. Verbindlich ist die „Richtlinie 2006/7/EG über die Qualität der Badegewässer und deren Bewirtschaftung“ vom 15. Februar 2006 (EG-Badegewässerrichtlinie). Sie gilt auch für Badegewässer an der Küste.

Nach der EU-Richtlinie wird die Qualität der Badegewässer eingestuft in:

| | |
|--|---|
|  <p>Vom Baden wird abgeraten</p> |  <p>Baden verboten</p> |
|  <p>Ausgezeichnete Badegewässerqualität</p> <p>★★★ ausgezeichnet ★★ gut ★ ausreichend — mangelhaft</p> |  <p>Gute Badegewässerqualität</p> <p>★★★ ausgezeichnet ★★ gut ★ ausreichend — mangelhaft</p> |
|  <p>Ausreichende Badegewässerqualität</p> <p>★★★ ausgezeichnet ★★ gut ★ ausreichend — mangelhaft</p> |  <p>Mangelhafte Badegewässerqualität</p> <p>★★★ ausgezeichnet ★★ gut ★ ausreichend — mangelhaft</p> |

Symbole zur Qualität von Badegewässern

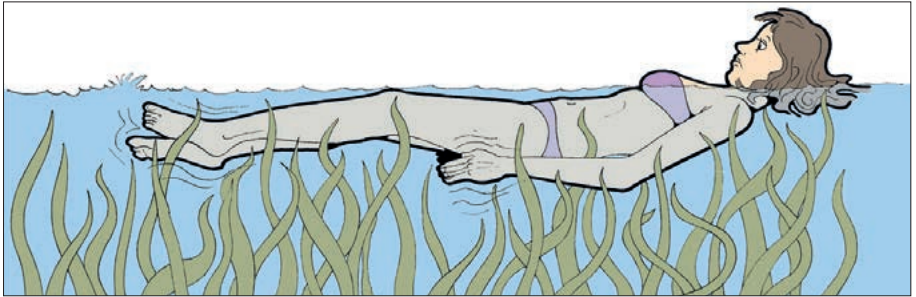
3.2.1. Stehende Gewässer

Stehende Gewässer können im Uferbereich durch Wasserpflanzen verkrautet oder schlammig sein. Wasserpflanzen sind zum Beispiel Seegras, Fadenalgen, Froschlöffel, kanadische Wasserpest oder Seerosen.

Selbstrettung

Gerät ein Retter erst in größerer Entfernung vom Ufer in ein schlammiges Gebiet oder in ein Wasserpflanzenfeld, so gilt:

- Ruhe bewahren
- Sich mit kräftigen Armbewegungen aus dem Schlamm befreien
- Im Wasserpflanzenfeld versuchen, eine möglichst flache (gestreckte) Rückenlage einzunehmen



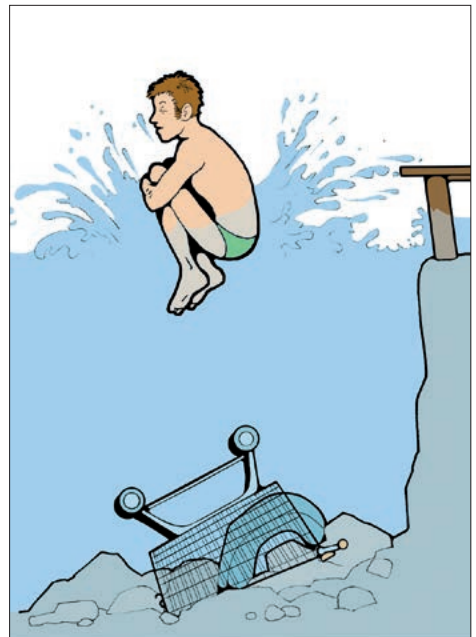
Schwimmen über ein Wasserpflanzenfeld

- Kleine Schwimmbewegungen mit den Händen und Füßen ausführen, um ein Verwickeln in den Wasserpflanzen zu vermeiden
- Auf dem Weg zum Ufer schwimmen, auf dem er gekommen ist
- Bei Panik oder Misserfolg laut um Hilfe rufen

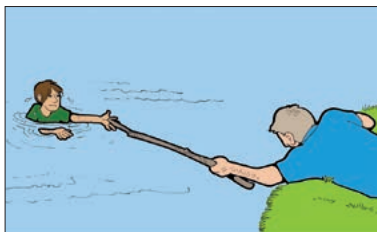
Gefahren in unbekanntem Gewässern drohen ferner durch plötzlich steil abfallenden Untergrund, zum Beispiel in Kiesgruben, oder durch größere Vertiefungen im Boden. Dies bedeutet Lebensgefahr für Nichtschwimmer oder unsichere Schwimmer. Vorhandener Unrat wie Glasscherben, Metallgegenstände oder Baumstümpfe können Verletzungen verursachen. Kalte Schichten im tieferen Wasser (Sprungschichten) können Krämpfe, einen Schock oder gar einen Reflextod auslösen.

Fremdrettung

Ist Hilfeleistung für eine andere Person nötig, muss der Retter:



Paketsprung



Der Einsatz von Rettungsmitteln vom Ufer aus

- Laut um Hilfe rufen, um das Umfeld zu alarmieren
- Nach Einschätzen der Situation ggf. Notruf absetzen
- Rettungsmittel vom Ufer aus einsetzen
- Wenn schwimmerischer Einsatz nötig ist, hindernde Bekleidung ablegen
- Rettung nie mit einem Kopfsprung, sondern immer mit einem Paketsprung beginnen, da sonst Kopfverletzungen, Bewusstlosigkeit oder Wirbelsäulenverletzungen (Querschnittslähmung) als Folgen möglich sind
- Sich dem Hilfebedürftigen mit Rettungsmitteln wie Stock, Ball oder Seil nähern und diese einsetzen
- Hilfe auch durch beruhigende Hinweise geben

3.2.2 Fließende Gewässer

Schwimmen in Flüssen ist ohne Zweifel ein faszinierendes Erlebnis. Es ist körperlich sehr anstrengend und leider nicht ganz ungefährlich. Unsichere Schwimmer sollten besser darauf verzichten, denn auch in Ufernähe kann die Strömung bereits gefährlich sein.



Vielfältig sind die Gefahren in Flüssen, Kanälen und bei Hochwasser auch in ehemals kleinen Bächen. Gefahren in Fließgewässern ergeben sich durch:

- Strömung
- Wirbel
- Wasserfahrzeuge
- Treibgut
- Unterwasserhindernisse
- Bauten (Buhnen)

Strömung

Die Strömungsgeschwindigkeit nimmt bei einem geraden Flussverlauf vom Ufer zur Mitte (Stromstrich) ständig zu. Bei gekrümmtem Uferverlauf ist die Geschwindigkeit an der Außenseite des Bogens in Ufernähe am größten. Der Stromstrich hat sich hier verlagert. Das muss sowohl beim Schwimmen als auch bei Rettungsversuchen berücksichtigt werden. Sind Buhnen vorhanden, so ist die Strömungsgeschwindigkeit zwischen den Buhnen am geringsten. Buhnen sind wasserbauliche Anlagen, die vom Ufer aus „fingerartig“ in den Fluss gebaut sind und meist aus Steinen bestehen. Sie lenken die Strömungsrichtung zur Flussmitte, wodurch dort die Strömungsgeschwindigkeit erhöht wird.

Selbstrettung

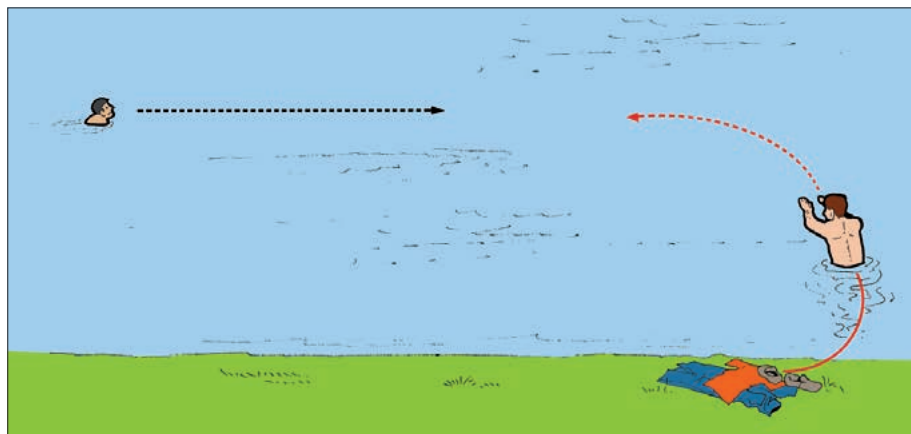
Geraten Sie in der Strömung in Gefahr, so gilt:

- Ruhe bewahren
- Laut um Hilfe rufen und winken
- Unter Berücksichtigung des Strömungsverlaufs seitlich in Richtung Ufer schwimmen

Fremdrettung

Zur Rettung eines Verunglückten muss der Retter:

- Einen Notruf absetzen oder den Ruf veranlassen
- Laut um Hilfe rufen
- Den Verunglückten ständig beobachten
- Nach geeigneten Rettungsmitteln Ausschau halten und die Erfolgsaussichten bei einem Einsatz einschätzen. Einen Rettungsball oder -ring unter Beachtung der Wind- und Strömungsverhältnisse so werfen, dass er auf den Verunglückten zutreibt
- Bei schwimmerischem Einsatz (Achtung: Eigensicherung!) zuerst am Ufer so weit wie nötig stromabwärts laufen, um dann dem Verunglückten entgegenzuschwimmen
- Beim Einsatz eines Ruderbootes (Achtung: Eigensicherung!) den Verunglückten über das Heck aufnehmen (siehe 11.9. „Ruderboot“, S. 70)



Anschwimmen bei Strömung

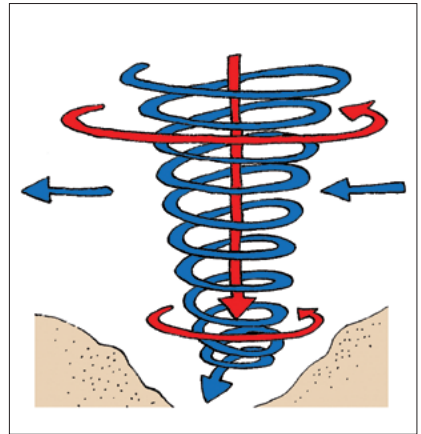
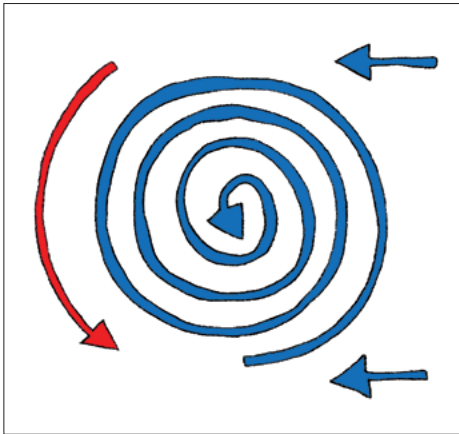
Wirbel

Fließendes Wasser bildet an Hindernissen wie Brückenpfeilern, Bühnen und Unterwasserbauten Wirbel. Wirbel sind kreisende Wassersäulen. Sie bilden sich hinter Hindernissen und über Untiefen. Ausmaß und Tiefe der Wirbel hängen von der Wassermenge, Größe des Hindernisses und der Strömungsgeschwindigkeit ab. Größere Wirbel lassen sich gut erkennen, sodass ihnen rechtzeitig ausgewichen werden kann. Rettung aus dem Wirbel ist durch flache Schwimmlage und seitliches (radiales) Herausschwimmen möglich.

Die häufig erwähnten Strudel, auch gründige Wirbel genannt, sind Wirbel, die sich spiralförmig zum Grund hin trichterförmig verjüngen, da dort ein Abfluss des Wassers erfolgt, ähnlich wie bei einer Badewanne. In der Mitte bilden sie einen schlauchförmigen Hohlraum. In Deutschland kommen Strudel nur dort vor, wo das Baden ohnehin verboten ist: an Schleusen, Wehren und Staudämmen. Die Rettung eines Verunglückten ist dort fast aussichtslos. Deshalb sollte nur eine Rettung mit Hilfsmitteln vom Ufer aus versucht werden.

Wasserfahrzeuge

Beim Schwimmen in Gewässern mit Wasserfahrzeugen lautet die Baderegeln: „Schwimme nicht in die oder in der Fahrrinne“. Umsichtige Schwimmer beachten die Regel, sodass keine Gefährdung besteht.



Gründiger Wirbel von oben und von der Seite

Umgekehrt verhalten sich aber leider nicht alle Fahrzeugführer kleinerer Boote verantwortungsbewusst und fahren trotz des Verbots in durch gelbe Tonnen ausgewiesene Badebereiche. Die Sicht ist für die Bootsführer durch den Bootskörper oder durch Aufbauten begrenzt (toter Winkel). Dadurch sind Badende und Schwimmer gefährdet. Hilfe ist nur möglich durch lautes Rufen und Winken des Schwimmers oder anderer Schwimmer oder durch den Versuch, schwimmend auszuweichen.

3.3. Küstengewässer

Die Küsten in Deutschland sind die Ufer der Nord- und Ostsee. Die Nordsee ist Teil des Atlantischen Ozeans. Die Ostsee gilt als Binnenmeer. Die Küsten beider Meere sind beliebte Urlaubsziele. Leider übertragen viele Urlauber ihre Badeerfahrungen von den Binnengewässern auf die Küstengewässer. Es bestehen aber bemerkenswerte Unterschiede. Ursachen dafür sind die großen Wasserflächen, der Wind und die Sonne. Allein die veränderten klimatischen Bedingungen an der See üben einen starken Reiz auf den Organismus aus (Seeklima).

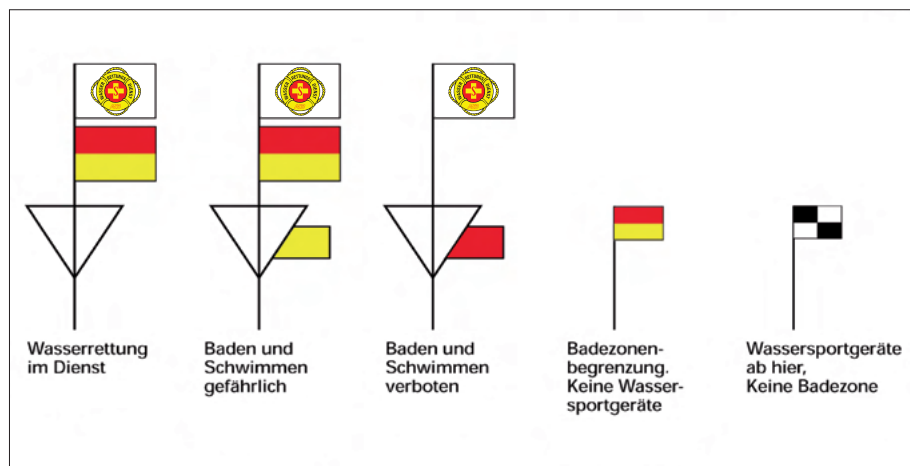
Um die Sicherheit der Urlauber zu gewährleisten, werden die Badestrände im Auftrag der Kommunen während der Saison durch den Wasserrettungsdienst überwacht. Urlauber sollten sich vor Ort unbedingt über die Gegebenheiten

und mögliche Gefahren informieren. Das ist bei den Einheimischen oder aber am Strand beim Wachdienst möglich, dem es ein Anliegen ist, über die örtlichen Besonderheiten und Gefahren aufzuklären.

3.3.1. Strand

Der mitunter kilometerlange Strand einer Kommune kann nicht über die gesamte Länge beobachtet oder überwacht werden, da der personelle Aufwand zu groß wäre. Deshalb sind an den örtlichen Badeschwerpunkten Stationen des Wasserrettungsdienstes errichtet. Der Anfang und das Ende der bewachten Strandabschnitte sind durch rot-gelbe Flaggen oder Tafeln gekennzeichnet. Der Abstand von der Wachstation beträgt zu den Grenzen in beiden Richtungen maximal 100 m. Seewärts ist das Ende der Badezonen durch Tonnen oder Bojen markiert. Im bewachten Strandabschnitt dürfen keine Wassersportgeräte verwendet werden. Der dafür vorgesehene Uferbereich ist durch Flaggen mit je zwei diagonalen schwarz-weißen Feldern gekennzeichnet.

Ist die Wachstation besetzt und das Baden erlaubt, sind am Flaggenmast die Flagge der jeweiligen Rettungsorganisation (Stationsflagge) und darunter eine rot-gelbe Flagge gehisst.



Badezonenkennzeichnung

Wird zusätzlich unter den beiden Flaggen mit einem Abstand eine gelbe Flagge gehisst, so bedeutet diese Information: Schwimmen und Baden gefährlich. Das Baden ist verboten, wenn die Stationsflagge und eine rote oder nur die rote Flagge gehisst sind.

3.3.2. Sonne

Die Sonnenstrahlung wird vom Wasser und vom Sand stark reflektiert. Die Gefahr für einen Sonnenbrand ist daher sehr groß. Das gilt auch bei bewölktem Himmel und im Schatten. Die Haut vergisst nichts, warnen Dermatologen. Das Material und Gewebe mancher Bekleidung schützen ebenfalls nicht hinreichend vor der UV-Strahlung.

Selbstrettung

Daher gilt:

- Schützen Sie sich vor längerer Sonneneinstrahlung durch geeignete Kleidung.
- Schützen Sie sich durch Auftragen von Sonnenschutzmitteln mit ausreichendem Lichtschutzfaktor.
- Meiden Sie die Sonne in den Mittagsstunden.
- Beachten Sie, dass der kühle Seewind die Gefahr des Sonnenbrandes vergessen lässt.
- Kinder sollten nie längere Zeit der Sonne ausgesetzt werden. Kopf und Nacken sind ständig vor der Sonnenstrahlung zu schützen.

3.3.3. Wind

Windstille ist an der See ein seltenes Ereignis. Meist weht der Wind, bedingt durch die Wetterlage, mehr oder weniger stark. Daneben gibt es vor Ort entstehende Winde. Es sind Luftbewegungen, die durch Temperaturunterschiede am Küstenabschnitt entstehen. Die Richtung ist abhängig von der Tageszeit. Tagsüber erwärmt sich die Luft über dem Land schneller als über dem Wasser. Wärmere Luft ist leichter. Sie steigt auf, und kühlere Luft strömt vom Meer nach (Seewind). Ist das Wasser des Meeres zum Beispiel morgens oder abends wärmer als die Oberfläche an Land, steigt die Luft über dem Wasser auf und die kühlere Luft strömt vom Land zum Meer (Landwind). Bei Temperaturgleichheit herrscht für kurze Zeit Windstille.

Herrscht über längere Zeit und mit größerer Stärke Seewind, so übt der Wind auf die große Wasserfläche einen Druck aus. Es entstehen Wellen mit Wellenbergen und -tälern. Dieses scheinbare Auf und Ab, mit dem sich die Welle bewegt, ist eine rollende Bewegung. Bei stärkerem Seegang bilden sich auch Schaumkronen. Läuft die Welle über ein Unterwasserhindernis wie einen Felsen oder eine Sandbank, so wird der untere Teil gebremst, der obere Teil der Welle eilt dem unteren voraus, bis sich die Welle überschlägt. Surfer bewegen sich in dem „Hohlraum“ von Wellenberg und -tal mit großer Geschwindigkeit parallel zur Welle fort.

3.3.4. Brandungsströmung

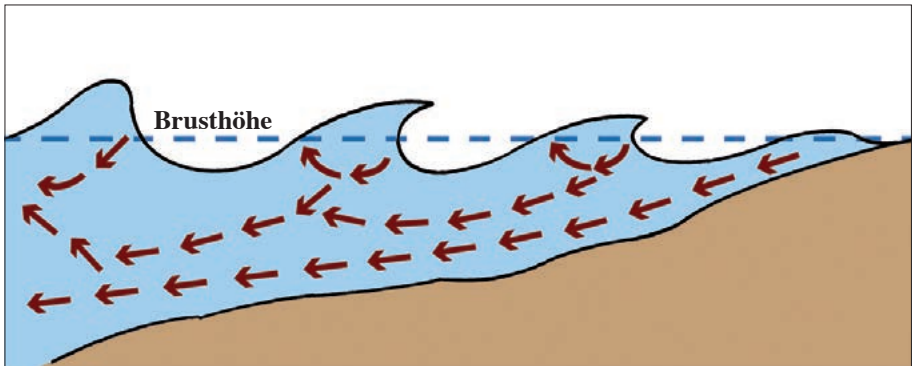
Beim Überschlagen der Welle bricht die Wassermasse zusammen und die Luft wird zusammengepresst, um sich dann schlagartig auszudehnen. Beides ergibt das Donnern der Brandung. Das am Ufer auslaufende Wasser der Welle fließt am Meeresgrund wieder zurück. Da die Wellen nicht nur senkrecht zum Ufer, sondern windbedingt meist in einem Winkel (Einfallswinkel) laufen, strömt das Wasser auch schräg im Ausfallswinkel vom Ufer weg. Das ist die Brandungsströmung.

Muss oder möchte ein Schwimmer durch die Brandung schwimmen, so kann er diese Bewegung des Wassers ausnutzen, um Kraft zu sparen. Er schwimmt seewärts, indem er die Brandungswellen mit wirksamen Bewegungen durchtaucht, um den Sog des zurückströmenden Wassers zu nutzen. Im Wellental taucht er zum Luftholen auf, schwimmt mit schnellen Bewegungen weiter, um anschließend die nächste Welle zu durchtauchen.

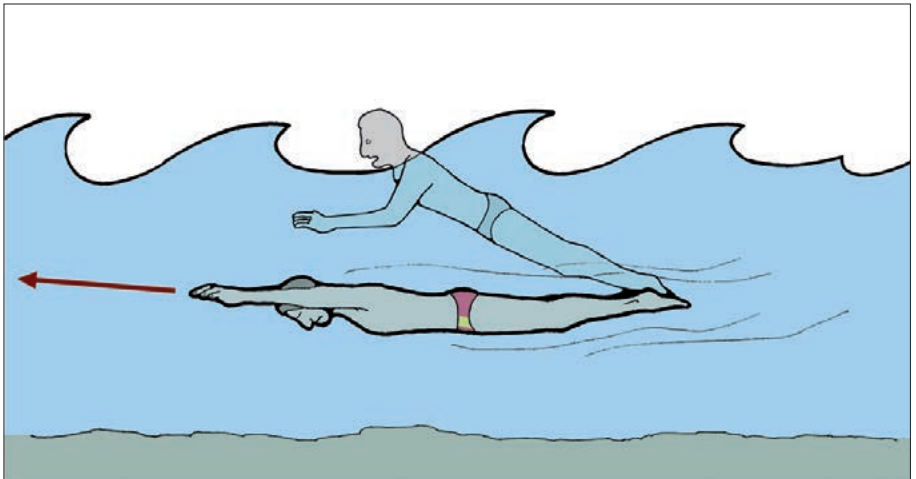
Landwärts schwimmt er, indem er auf dem Wellenberg mit wirksamen Schwimmbewegungen versucht, möglichst lange auf dem Berg zu bleiben, der ihn landwärts trägt. Im Wellental verharrt er mit gestrecktem Körper, um mit dem nächsten Wellenberg, der ihn anhebt, wieder landwärts zu schwimmen.



Von einer bestimmten Stärke des Seegangs an drohen ungeübten Schwimmern mannigfache Gefahren, auch wenn die Wachstation noch kein Badeverbot signalisiert hat.

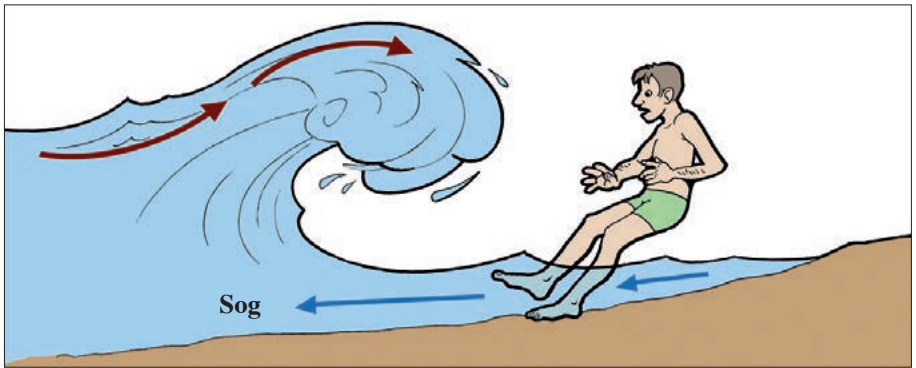


Brandungsströmung



Tauchen durch Brandung

- Durch den Brandungssog finden Badende auch im flachen Wasser keinen Halt, da die Füße „weggezogen“ werden.
- Kinder können schon durch kleinere Wellen überspült werden und die Orientierung verlieren.
- Die Bodenverhältnisse ändern sich durch die Brandung ständig. Sandbänke, die bisher schwimmend oder laufend erreicht werden konnten und ein Platz zum Ausruhen waren, sind plötzlich verschwunden.



Gefahr durch Brandungsog

3.3.5. Küstenströmung

Neben der schon erwähnten Brandungsströmung, die durch das vom Ufer zurückströmende Wasser entsteht, gibt es außerhalb der Brandungszone eine breite, etwa parallel zum Ufer verlaufende Küstenströmung (Küstendrift). Sie nimmt vom Ufer abgetragenes Material wie Sand, Erde und Steine, die sich an Hindernissen durch die geringere Fließgeschwindigkeit ablagern, mit. Diese Küstendrift ist für Schwimmer, die weiter ins Meer hinausschwimmen, gefährlich.



- Die Gefahr besteht für den Schwimmer darin, dass die Strömung nur etwa dem Küstenverlauf folgt, wohl aber flachere Stellen (Untiefen) und Ufervorsprünge umströmt. Dadurch kann diese Drift auch weit ins Meer hinaus reichen.
- Um das Ufer zu erreichen, muss der Schwimmer immer mit der Strömung schwimmen und versuchen, seitlich herauszuschwimmen. Er sollte nie versuchen, gegen die Strömung zu schwimmen, um seinen Startplatz am Ufer zu erreichen.

3.3.6. Rippströmung


Wird das Wasser durch den Wind in eine buchtförmige Uferzone gedrückt, so kann es sich dort stauen. Der Wasserspiegel steigt am Ufer an. Bei Nachlassen des Windes oder bei großem „Überdruck“ am Ufer kann die angestaute Wassermenge als Rippströmung, auch Trecker genannt, aus der Bucht

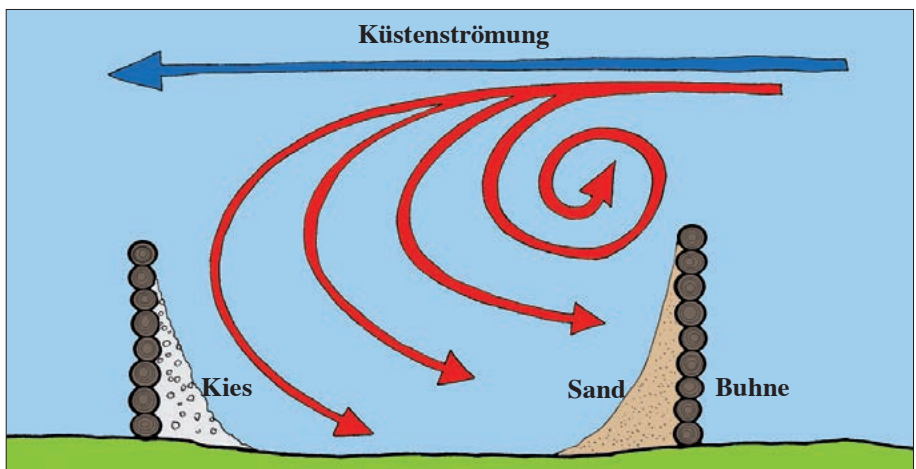
mit großer Geschwindigkeit seewärts fließen. Das geschieht unvorhersehbar und ist eine Gefahr für Schwimmer.

3.3.7. Buhnen

An vielen Stränden der Nord- und Ostsee sind Buhnen gebaut worden. Buhnen sind Wasserbauten, die als Wälle oder Pfahlreihen senkrecht zum Strandverlauf ins Meer ragen. Sie bestehen aus Betonquadern, Holzpfählen (ein- oder zweireihig angeordnet), Spundwänden oder Steinbrocken, die zwischen zwei Pfahlreihen aufgeschüttet wurden.

Die Buhnen brechen die Brandungswellen und bremsen die Küstenströmung. So wird die Erosion an der Küste verringert. Das Betreten der Buhnen ist verboten. Trotzdem verlocken die verschiedenartigen Wasserbauten immer wieder Jung und Alt zu Kletterkünsten. Aber die Buhnen bergen ein Gefahrenpotenzial über und unter Wasser.

-  ■ Die Pfähle oder Steine sind oft nass und mit Algen bewachsen. Die Gefahr des Ausrutschens und schwerer Verletzungen ist groß.
- Unter Wasser sind die Bauten meist mit scharfkantigen Muscheln bewachsen. Es besteht die Gefahr von Schnittverletzungen.



Küstenströmung zwischen Buhnen

- Die Wassertiefe ist an beiden Seiten der Buhnen unterschiedlich hoch, da sich auf der strömungsabgewandten Seite Sand abgelagert hat. Nach stärkerem Seegang ist der Boden um die Buhnen weggespült, sodass er plötzlich in Richtung Buhnen steil abfällt. Es besteht die Gefahr des Ertrinkens.
- Bei stärkerem Seegang treibt die Strömung Schwimmer an die Buhnen und an den Buhnen seewärts. Das führt an den scharfkantigen Muscheln zu schweren Verletzungen. Das Wegschwimmen von den Buhnen ist äußerst schwierig.

Selbstrettung

Um Unfälle zu vermeiden, sind folgende Regeln zu beachten:

- Betreten Sie keine Buhnen.
- Vermeiden Sie, bei Seegang in die Nähe von Buhnen zu kommen.
- Rufen Sie laut um Hilfe.
- Versuchen Sie, sich unter Ausnutzung der Wellenbewegung von den Buhnen zu entfernen.

Oft ist nur eine Rettung durch den Wachdienst möglich.

3.3.8. Ablandiger Wind

Bei ablandigem Wind erscheint das Meer ruhig und die Oberfläche ist „spiegelglatt“. Außerdem ist das Wasser kälter und der Strand breiter, da das Wasser vom Wind in Richtung See „weggedrückt“ wird. Merkmale für Landwind sind zum Beispiel auch kleinere, über Nacht entstandene Sandbänke und Lagunen am Ufer sowie in Spülsaumnähe liegende Quallen.



- Badende mit Schwimmkörpern wie Luftmatratzen und Badebooten oder mit Ruderbooten werden seewärts getrieben. Besondere Gefahr besteht, wenn die Badenden darauf eingeschlafen sind und die gefährliche Situation nicht erkennen.
- Das Schwimmen seewärts ist durch den Rückenwind erleichtert. In einiger Entfernung vom Ufer ist das Wasser aber nicht mehr ruhig, da sich dort Wellen gebildet haben. Es muss daher auf dem Rückweg zum Ufer gegen die von Land kommenden Wellen geschwommen werden, was zu

schnellerer Ermüdung führt. Bei stärkerem Wind spritzt das Wasser von den Händen ins Gesicht.

- Durch unerwartet längeres Bemühen, das Ufer zu erreichen, ist Unterkühlung möglich.
- Der Versuch, abtreibende Bälle und Schwimmkörper schwimmend einzuholen, ist vergeblich und lebensgefährlich.

Selbstrettung

Geraten Sie am bewachten Strand in Gefahr, so gilt:

- Durch Rufen und Winken den Wachdienst oder andere Schwimmer auf sich aufmerksam machen
- Auf jeden Fall am oder im Schwimmkörper bleiben und sich festhalten, da Sie so eher bemerkt werden, als wenn nur ein Kopf aus dem Wasser ragt
- Am unbewachten Strand und wenn Sie noch in Ufernähe sind, abschätzen, ob es sinnvoller ist, den Schwimmkörper zu verlassen und ans Ufer zu schwimmen

3.3.9. Besonderheiten der Nordsee

Charakteristisch für die Nordsee sind das Wattenmeer und die Gezeiten. An der Küste der Nordsee senkt sich der Meeresspiegel in etwa sechs Stunden und zwölf Minuten (Ebbe) und steigt anschließend in der gleichen Zeit wieder an (Flut). Dieses Phänomen wird in der Gesamtheit des Ereignisses als Gezeiten (Tiden) bezeichnet. Zweimal täglich ist so an der Küste Niedrigwasser, zweimal Hochwasser. Für etwa zwölf Minuten gibt es jeweils einen höchsten und niedrigsten Wasserstand. Die Höhendifferenz zwischen Ebbe und Flut beträgt an der Nordseeküste 3 bis 4 m und wird Tidenhub genannt.

Ursache für die Gezeiten ist das Zusammenspiel der Anziehungskräfte von Sonne, Mond und Erde auf das Wasser. Das geringe Gefälle des Watts und der Tidenhub sind die Ursachen, dass bei Ebbe riesige Flächen seewärts trockenfallen. Das ist die Zeit für die beliebten Wattwanderungen. Das Watt ist mit Wassergräben, den Prielen, durchzogen, die als Zu- und Ablaufkanäle wirken. Bei Flut füllen sie sich schneller mit Wasser als die Wattfläche, bei einsetzender Ebbe fließt das Wasser in ihnen mit großer Geschwindigkeit seewärts. Da Priele die tiefsten Stellen im Watt sind, bleiben sie auch länger mit Wasser gefüllt.



Gefahren des Watts:

- Wattwanderer können an ungünstigen Stellen im Treibsand oder im Schlick des Watts oder der Priele stecken bleiben.
- Bei einsetzender Flut werden Wattwanderer sehr schnell vom Wasser eingeholt und durch die mit Wasser gefüllten Priele von der Rückkehr zum Ufer abgeschnitten.
- Bei beginnender Ebbe werden sie in den Prielen seawärts gerissen.
- Es besteht die Gefahr einer plötzlichen Wetteränderung wie Nebel oder Gewitter.

Folgende Verhaltensregeln schützen vor den Gefahren:

- Nie allein im Watt wandern
- Wanderungen nur mit ausgebildeten Führern durchführen
- Die Zeiten für Niedrig- und Hochwasser beachten (Information)
- Baden nur zu den freigegebenen Zeiten

Selbstrettung

Falls Sie in einen Priel geraten, sollten Sie wie folgt handeln:

- Um Hilfe rufen
- Möglichst schnell aus dem Priel kriechen
- Nicht gegen die Strömung im Priel anschwimmen, sondern versuchen, zur Seite schwimmend, das „Ufer“ des Priels zu erreichen
- Beim Steckenbleiben im Treibsand sofort flach hinlegen und versuchen, kriechend die Füße zu befreien, gegebenenfalls unter Aufgabe der Schuhe

3.4. Gefrorene Gewässer (Eisunfälle)

Die Eisflächen von Teichen und Seen werden oft trotz fehlender Freigabe durch die Kommune zu sportlicher Betätigung genutzt. Doch Schlittschuhlaufen, Eissegeln oder Spaziergänge auf dem Eis, gepaart mit Leichtsinns und Wagemut, können tödlich verlaufen.

Die Tragfähigkeit des Eises kann durch folgende Einflüsse verringert sein:

- Zuflüsse zum Gewässer
- Schnee
- Gefallener Wasserstand (Hohlraum unter dem Eis)
- Faulender Schlamm in Ufernähe
- Gasblasen im Eis
- Zugeschneite Löcher vom Eisangeln, die nicht markiert wurden
- Geringere Stärke unter Brücken

Die Festigkeit des Eises ist außerdem von der Lufttemperatur abhängig. Die Stärke des Eises sollte mindestens 15 cm betragen.

Zugefrorene Gewässer dürfen nur betreten werden, wenn sie von den zuständigen Behörden zum Begehen freigegeben sind. Die Freigabe wird in den Medien veröffentlicht.

3.4.1 Rettung bei Einbruch im Eis Selbstrettung

Maßnahmen, wenn Sie merken, dass das Eis unter Ihnen zu brechen beginnt:

- Sich sofort nach vorn fallen lassen und die Arme ausbreiten, um nicht unter das Eis zu geraten
- Laut um Hilfe rufen
- Bei Einbruch im Eis versuchen, sich mit den Füßen gegen die Eiskante zu stemmen und rückwärts auf das Eis zu schieben
- Das Eis in Richtung Ufer brechen, bis es wieder tragfähig ist



Selbstrettung bei Einbruch im Eis

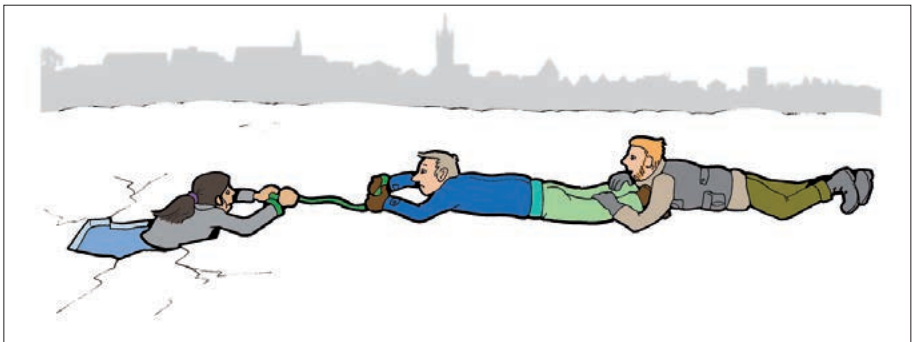
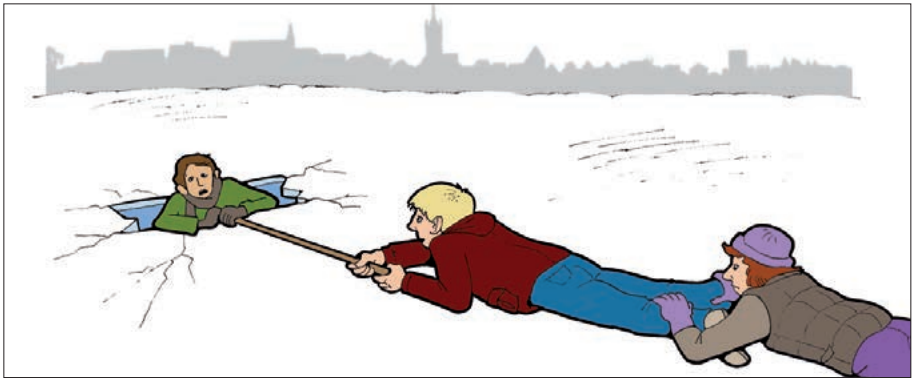
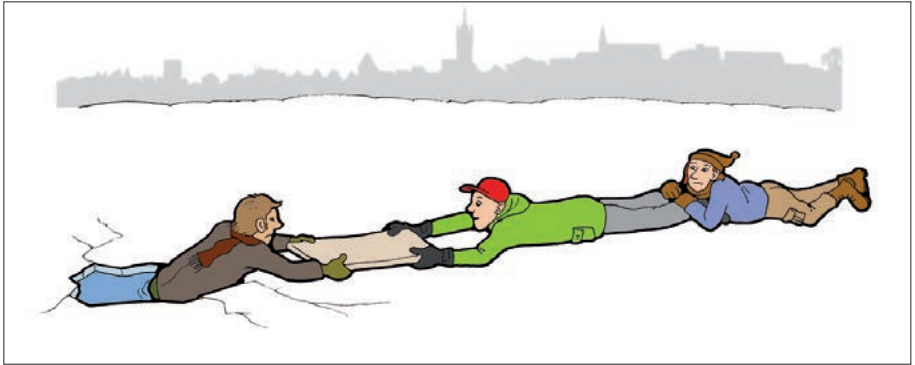
Die nasse, schwere Kleidung und die Kälte vereiteln schnell die Selbstrettung. Trainierte Versuchspersonen haben das Befreien aus dem Eisloch nur unter großen Mühen und mit geeigneter Kleidung geschafft.

Bei der Rettung Verunglückter ist zuerst die Eigensicherung zu beachten.

Fremdrettung

- Laut um Hilfe rufen
- Umgehend Notruf 112 absetzen (lassen), da eine weitere Versorgung des Verunglückten auch nach der Rettung dringlich ist
- Den Verunglückten beruhigen
- Helfer gewinnen
- Hilfsmittel suchen und verwenden, die die Auflagefläche für die Helfer vergrößern, und sich vom Ufer aus der Unfallstelle kriechend nähern
- Geeignete Hilfsmittel über das Eisloch schieben, an dem sich der Verunglückte festhalten kann. Dem Verunglückten niemals die Hand, sondern einen Gegenstand hinhalten, an dem er aus dem Loch gezogen werden kann. Ein gereichtes Kleidungsstück sollte an dem Abschnitt ohne Nähte sein, damit es nicht reißt.
- Den Retter unbedingt durch ein Seil oder zusätzliche Helfer sichern. Sonst besteht die Gefahr, dass der Retter auf dem glatten Eis selbst in die Einbruchstelle gezogen wird. Das Seil wird durch die Eiskante nicht beschädigt. Das Eis schmilzt unter der Belastung.
- Nach erfolgter Rettung den Geretteten sofort vor weiterer Auskühlung schützen (siehe 5.2. „Erfrierung“, S. 31)

Die Eigensicherung hat immer Vorrang! Deshalb niemals dem Verunglückten die Hand reichen, weil der Retter sonst selbst ins Eisloch gezogen werden könnte. Ist ein Verunglückter unter das Eis geraten, kann die Rettung nur von Tauchern der Feuerwehr und des Rettungsdienstes versucht werden.



Eisrettung: Dem Verunglückten nie die Hand, sondern Hilfsmittel wie Brett, Stock oder Seil reichen

4. Körperliche Ursachen für Badeunfälle

4.1. Erschöpfung

Überschätzung der Kräfte kann zur Erschöpfung des Schwimmers führen. Wie im Abschnitt 3.3. „Küstengewässer“ auf Seite 13 beschrieben, kann ein Schwimmer auch in unerwartete Strömungen geraten und durch die zusätzliche Anstrengung ermüden.

Um neue Kräfte zu sammeln, kann sich der Schwimmer vorübergehend ausruhen, indem er eine der folgenden Lagen im Wasser einnimmt:

- Rückenlage, leichte Bewegungen mit den Händen und Beinen, um den Kopf über Wasser zu halten
- Bauchlage, Arme und Beine entspannen und das Gesicht nur zum Ein- und Ausatmen aus dem Wasser heben

4.2. Krämpfe

Krämpfe sind unwillkürliche Muskelkontraktionen, die sehr schmerzhaft sein können. Falls keine gesundheitlichen Probleme die Ursache von Krämpfen sind, entstehen Krämpfe durch:

- Unzureichenden Trainingszustand
- Ungenügende Erwärmung der Muskulatur
- Überanstrengung durch starke körperliche Belastung
- Längeren Aufenthalt im Wasser bei niedriger Wassertemperatur



Gefahren beim Auftreten von Krämpfen können sein:

- Stark eingeschränkte oder fehlende Bewegungsfähigkeit im Wasser
- Angstzustände, dadurch unsachgemäßes Verhalten
- Tod durch Ertrinken

Krämpfe können gelöst werden, indem der entsprechende Muskel gegen die Anspannung und den Schmerz gestreckt wird. Wiederholtes Anspannen und Strecken (Dehnen) löst den Krampf vorübergehend.

Selbststrettung

Tritt ein Krampf auf, sollte der Schwimmer folgendes tun:

- Wenn noch möglich, zum Beckenrand oder nahen Ufer schwimmen
- Nach Einschätzen der Situation eventuell laut um Hilfe rufen
- Mit der Beseitigung des Krampfes (siehe unten) beginnen
- Wenn der Krampf beseitigt ist oder der Schwimmer das Ufer erreicht hat, keineswegs mehr schwimmen. Der Krampf kann wiederkommen.

Fremdrettung

Zur Rettung eines Verunglückten im Wasser sind folgende Hilfsmaßnahmen sinnvoll:

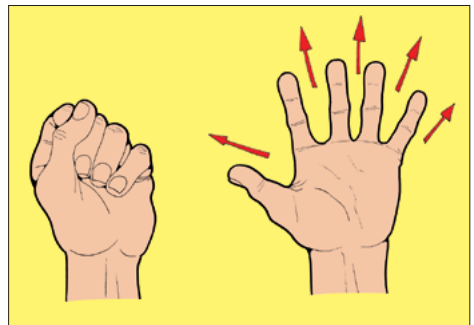
- Situationsbedingt eventuell Hilfe- oder Notruf
- Durch Zuruf beruhigen
- Vom Ufer aus Anleitung zur Krampfbeseitigung geben
- Bei Misserfolg um Hilfe rufen und zum Verunglückten schwimmen. Je nach Situation den Verunglückten mit entsprechendem Griff ans Ufer bringen

4.2.1 Krampfbeseitigung

Folgende Krämpfe treten bei Schwimmern am häufigsten auf und lassen sich durch folgende Maßnahmen beseitigen:

Fingerkrampf

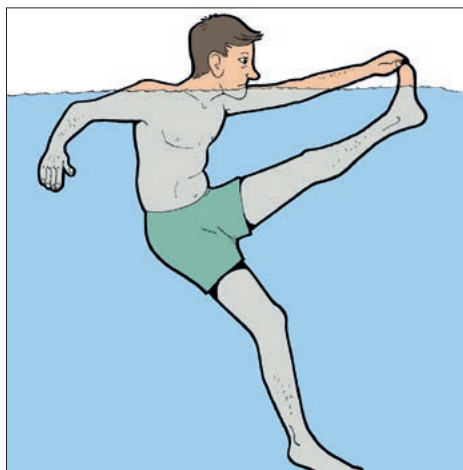
Die Finger werden abwechselnd zu einer Faust geballt und gespreizt.



Maßnahmen bei einem Fingerkrampf

Oberschenkelkrampf (Beuger, hintere Seite)

Der Schwimmer beugt sich nach vorn, ergreift die Zehen und zieht sie zum Körper. Mit der anderen Hand drückt er das gestreckte Bein durch. Danach beugt er das Bein, um es dann wieder zu strecken und die Zehen zum Körper zu ziehen.



Oberschenkelkrampf im Beuger

Oberschenkelkrampf (Strecker, obere Seite)

Der Schwimmer nimmt die Rückenlage ein und zieht den Unterschenkel mit einer Hand zum Gesäß, dann streckt er das Bein und wiederholt den Ablauf mehrfach.



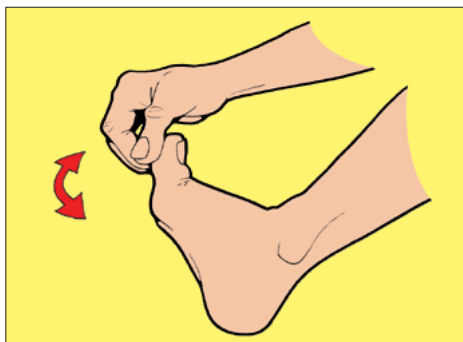
Oberschenkelkrampf im Strecker

Wadenkrampf

Beim Wadenkrampf zieht der Schwimmer wie beim Oberschenkelkrampf im Beuger die Zehen zum Körper und drückt mit der anderen Hand das gestreckte Bein durch. Danach beugt er das Bein, um es dann wieder zu strecken und die Zehen zum Körper zu ziehen.

Zehenkrampf

Der Schwimmer zieht wiederholt die Zehen zum Spann und drückt sie anschließend kräftig zur Fußsohle.



Zehenkrampf

Stimmritzenkrampf

Der Stimmritzenkrampf ist ein Krampf der Kehlkopfmuskulatur. Er kann beim Einatmen von Wasserspritzern auftreten. Der Betroffene sollte sich räuspern oder sich vorsichtig den Kehlkopf massieren. Oft ist der Krampf so nicht zu lösen. Dann besteht Lebensgefahr, da eine Atmung nicht mehr möglich ist.

Für alle Krämpfe gilt: An Land ist Erwärmung und/oder Massage der jeweiligen Muskelgruppe mit den Händen ratsam. Je nach Dauer und Stärke des Krampfes können auch später Schmerzen auftreten. Die Ursachen sind, wie auch beim Muskelkater, kleine Verletzungen der Muskeln.

5. Thermische Schäden

Ein längerer Aufenthalt im Wasser oder in der Sonne kann zu thermischen Schäden führen, die oft lebensbedrohlich werden können.

5.1. Unterkühlung

Die Unterkühlung beginnt, wenn die Körperkerntemperatur unter 37 °C sinkt. Die Blutversorgung der Körperoberfläche wird zugunsten der inneren Organe reduziert. Abhängig von der Wassertemperatur und der Verweilzeit im Wasser kann – durch die gute Wärmeleitfähigkeit des Wassers – beim Schwimmen recht schnell eine Unterkühlung eintreten. Kinder sind besonders gefährdet, da die Körperoberfläche im Verhältnis zum Körpervolumen recht groß ist. Blaue Lippen und „Zittern vor Kälte“ sind die ersten Anzeichen.

Anzeichen bei fortschreitender Unterkühlung:

- Kältezittern am ganzen Körper
- Teilnahmslosigkeit, Schläfrigkeit
- Verlangsamte Atmung
- Ende des Zitterns
- Starre Muskeln
- Bewusstlosigkeit
- Atem- und Kreislaufstillstand

Fremdrettung

Maßnahmen zur Rettung:

- Rettung aus dem Wasser
- Bewusstsein und Atmung überprüfen; je nach Zustand entsprechend handeln
- Notruf so früh wie möglich (veranlassen)
- Jede unnötige Bewegung des Verunglückten unterlassen
- Transport an einen windstillen, geschützten, warmen Ort
- Schonendes Entfernen nasser Kleidung

- Einhüllen in warme Decken oder eine Rettungsdecke
- Bei vorhandenem Bewusstsein warme, gezuckerte, alkoholfreie Getränke geben
- Beruhigen, ständig das Bewusstsein überprüfen

5.2. Erfrierung

Die Erfrierung ist eine Schädigung des Körpergewebes durch Kälteeinwirkung. Sie kann in Zusammenhang mit der Unterkühlung auftreten und sehr lokal sein. Betroffen sind besonders gering durchblutete, ungeschützte oder nasse Körperteile wie Ohrmuscheln, Nase, Finger oder Zehen. Anzeichen bei fortschreitender Erfrierung:

- Kalte, blasse Haut, die bei Erwärmung juckt, kribbelt, schmerzt und sich rötet
- Gewebe ist weich und bei Berührung schmerzempfindlich, später Blasenbildung
- Verfärbung der Haut von bläulich-rot zu gelb-weiß und schließlich grau-weiß
- Gewebe wird gefühllos und hart

Fremdrettung

Maßnahmen:

- Bewusstsein und Atmung überprüfen, entsprechend handeln
- Notruf so früh wie möglich absetzen oder veranlassen
- Eng anliegende Kleidungsstücke öffnen
- Jede unnötige Bewegung, auch der erfrorenen Körperteile, vermeiden
- Erwärmen des Körpers durch warme Decken/Kleidung, Rettungsdecken, siehe oben
- Erfrorene Körperteile körperwarm erwärmen und bei Blasenbildung mit lockerem, keimfreiem Verband bedecken
- Bei vorhandenem Bewusstsein warme, gezuckerte, alkoholfreie Getränke geben

5.3. Sonnenstich

Der Sonnenstich entsteht durch längere Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken. Dabei kann es zu einer Reizung der Hirnhaut kommen. Anzeichen für einen Sonnenstich:

- Roter, heißer Kopf, Körpertemperatur nicht erhöht
- Kopfschmerzen, manchmal zusätzlich Ohrgeräusche
- Unruhe, Benommenheit, Erbrechen
- Bewusstseinsstörungen
- Nackensteifheit

Fremdrettung

Maßnahmen:

- Bewusstsein und Atmung prüfen, entsprechend handeln
- Notruf so früh wie möglich absetzen oder veranlassen
- Den Verunglückten schattig lagern
- Lagerung mit leicht erhöhtem Oberkörper
- Kalte und feuchte Tücher auf Kopf und Nacken
- Bei vorhandenem Bewusstsein und geringen Beschwerden Wasser geben

Die notärztliche Betreuung ist notwendig, da die Beschwerden auch später noch stärker werden können.

5.4. Hitzschlag

Der Hitzschlag ist die Folge einer gestörten Temperaturregelung des Körpers. Er entsteht durch körperliche Überanstrengung in feuchter, heißer Umgebung und durch ungenügende Abkühlung. Ist die Kühlung des Körpers durch die Schweißabsonderung infolge undurchlässiger Kleidung gestört, kommt es zu einem Wärmestau und Versagen der Schweißproduktion. Der Hitzschlag kann lebensbedrohlich sein.

Anzeichen:

- Hochrote bis blaurote Gesichtsfarbe
- Heiße und vor allem trockene Haut

- Erhöhte Temperatur (bis 40 °C)
- Mattigkeit, Benommenheit, eventuell Krämpfe

Fremdrettung

Maßnahmen:

- Bewusstsein und Atmung überprüfen
- Notruf so früh wie möglich absetzen oder veranlassen
- Kühle, schattige Lagerung mit leicht erhöhtem Oberkörper
- Beengende Kleidung lockern und Stirn, Kopf, Brust und Arme mit feuchten Umschlägen kühlen
- Kühlen durch Fächeln

6. Bootsunfälle

6.1. Ruderboote

Ursachen für Unfälle (Kentern) mit dem Ruderboot:

- Überladen des Bootes
- Leichtsinniges Verhalten unter Alkoholeinfluss
- Unsachgemäßer Platzwechsel. Statt gebückt übereinander wird versucht, stehend seitlich nach vorn oder hinten zu klettern
- Falsche Ausrichtung des Bootes bei hohen Wellen

6.2. Segelboote

Segelboote können kentern durch:

- Plötzliche starke Windböen
- Unsachgemäße Segelmanöver

Eigenrettung

Rettungsmaßnahmen:

- Am Boot festhalten, bis Hilfe eintrifft (ein gekentertes Boot wird eher bemerkt als ein Schwimmer)
- Die Vollständigkeit der Bootsbesatzung feststellen
- Laut um Hilfe rufen

Fremdrettung

Erfolgt die Hilfe durch Außenstehende, gilt:

- Zuerst einen Notruf absetzen
- Die Vollständigkeit der am Boot befindlichen Personen erfragen
- Beim Fehlen von Personen zuerst unter dem gekenterten Boot oder dem Segel nachsehen
- Bei mehreren Personen die Rettung stets vom Rand der Unfallstelle aus beginnen

7. Grundfertigkeiten des Rettungsschwimmens

7.1. Schwimmtechniken

Die Schwimmtechniken Brustschwimmen, Kraulschwimmen, Rückenkraulschwimmen werden als bekannt vorausgesetzt.

7.1.1. Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit

Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit ist ein wesentliches Element beim Rettungsschwimmen und wird bei den Schleppgriffen angewendet. Hierbei erfolgt der Vortrieb durch die Schwunggrätsche. Sie ist die Beinbewegung des Brustschwimmens, hier in der Rückenlage. Sie sollte ständig trainiert werden. Beim Schleppen mit Flossen wird der Kraulbeinschlag angewendet.

7.1.2. Wassertreten

Das Wassertreten setzt der Rettungsschwimmer ein, wenn er an einer Stelle im Wasser mit dem Gesicht über Wasser verharren muss, zum Beispiel beim mehrmaligen Tieftauchen oder Kleiderschwimmen. Dazu nimmt der Rettungsschwimmer im Wasser eine senkrechte Position ein, bewegt seine Beine wie beim Radfahren und unterstützt die Einhaltung der Position durch Handbewegungen.

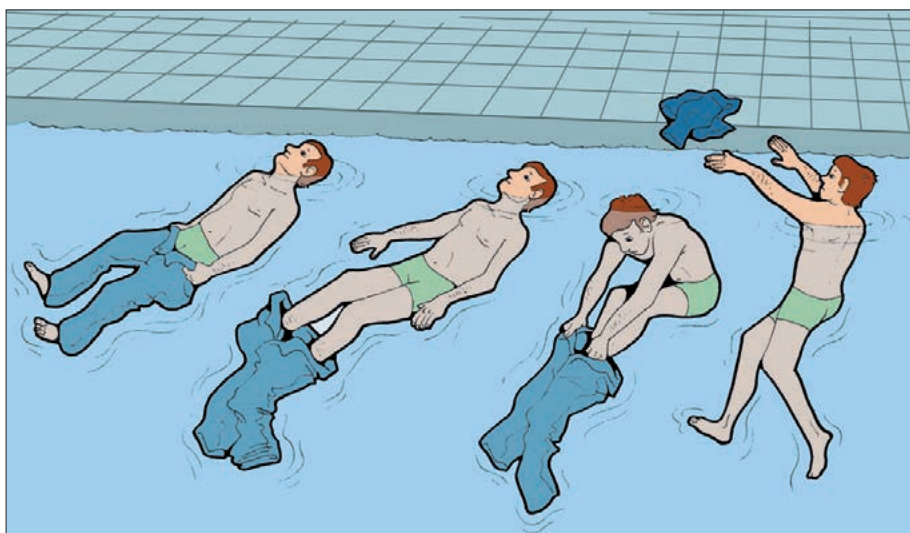
7.1.3. Kleiderschwimmen

Das Kleiderschwimmen mit Jacke und Hose ist ein Bestandteil der Prüfung zum Rettungsschwimmer. Schwimmen mit praxisnaher Bekleidung und das Ablegen der Kleidung im Wasser zu trainieren und zu prüfen, ist sinnvoll. Es gilt zwar die Regel, vor einer schwimmerischen Rettungsaktion möglichst viel der behindernden und beengenden Kleidung abzulegen, aber nicht immer bleibt dazu die Zeit. Auch bei einer niedrigen Wassertemperatur ist eine „Teilbekleidung“ sinnvoll, da sich eine dünne Wasserschicht zwischen Körper und Kleidung erwärmt und so wenigstens ein bisschen vor schnellerer Auskühlung schützt. Bei einem Einsatz müssen aber Jacke, Mantel und Schuhe abgelegt werden.

Beim Üben zeigt sich bald, dass Brustschwimmen und die Rückenlage mit Schwunggrätsche kräftesparende Techniken sind, da die Arme nicht aus dem Wasser genommen werden müssen.

Nach dem Sprung ins Wasser ist es ratsam, sich einmal um die eigene Achse zu drehen, um „Luftpolster“ aus der Kleidung zu entfernen. Beim Entkleiden im Wasser sind Wassertreten oder die Rückenlage sinnvoll. Zuerst wird die Jacke abgelegt. Das wird eventuell durch Untertauchen erleichtert. Danach muss die Jacke im Wasser so eng wie möglich zusammengewickelt und unter Wasser ausgedrückt werden. Das erscheint unsinnig, erleichtert aber das An-Land-Werfen des Kleidungsstücks. Zum Abwurf wird der Körper durch kräftige Beinbewegung aus dem Wasser gedrückt.

Die Hose wird in der Rückenlage nach Lösen des Gürtels oder der Träger – unterstützt durch geringe Beinbewegung – abgestreift. Aus der Hose wird „herausgeschwommen“. Ist das schwierig, muss das Abstreifen mit nach vorn gebeugtem Oberkörper versucht werden. Das Zusammenfalten und Ausdrücken ist hier ebenfalls ratsam.



Entkleiden im Wasser

7.2. Sprungtechniken

Folgende Sprünge werden als bekannt vorausgesetzt: Kopfsprung, Startsprung, Fußsprung, Paketsprung und Schrittsprung.

7.3. Tauchen

Nicht immer wird ein Unfall schnell bemerkt und der Verunglückte rechtzeitig erreicht, sodass dieser sich nicht mehr an der Wasseroberfläche befindet. In diesem Fall muss die Rettungsaktion mit Tauchen fortgesetzt werden. Dafür sind Gesundheit, gute Kondition und Kenntnisse über die Besonderheiten des Aufenthalts unter Wasser wichtig.

Folgende Tauchregeln sind zu beachten:

- Niemals allein tauchen
- Tauchen muss immer unter Beobachtung erfolgen
- Immer mit offenen Augen tauchen
- Bei einer Erkältung wegen des eingeschränkten Druckausgleichs das Tauchen unterlassen
- Niemals mit defektem Trommelfell tauchen (Lebensgefahr). Durch eindringendes Wasser ins Mittelohr kann die Orientierung unter Wasser unmöglich werden (Schwindel, Bewusstlosigkeit, Ertrinken)
- In trüben Gewässern nur mit Leine und Boje gesichert tauchen

7.3.1. Druckverhältnisse im Wasser

Auf der Wasseroberfläche lastet das Gewicht der Luft (Luftdruck) von 1 bar. Durch die Dichte des Wassers nimmt der Druck, und damit der Druck auf den Körper des Tauchenden, zusätzlich je 10 m Tiefe um 1 bar zu. Diese Belastung des Körpers ist beim Tauchen zu berücksichtigen.

7.3.2. Druckausgleich

Beim Tauchen wirkt der Druck auf den gesamten Körper. Dieser ist allerdings durch den Knochenbau sehr stabil. Das Trommelfell aber, als elastische, empfindliche Membran, wird nach innen gedrückt. Im Innenohr herrscht zunächst noch der „normale“ Luftdruck. Der Druckunterschied macht sich schnell durch stechende Schmerzen im Ohr, in der Stirn- und Kiefernhöhle bemerkbar. Deshalb muss dort der Druck dem jeweiligen

Wasserdruck (Umgebungsdruck) angepasst werden. Sonst könnte das Trommelfell platzen. Der Druckausgleich erfolgt durch Schlucken, Kaubewegungen oder bei zugehaltener Nase und geschlossenem Mund durch leichten Ausatemstoß in den Nasen-Rachen-Raum. Der Druckausgleich erfolgt über die Eustachische Röhre (Ohrtrumpete).

7.3.3. Sicht unter Wasser

Der Rettungsschwimmer muss lernen, mit offenen Augen zu tauchen. Das ist nicht einfach und erfordert auch Überwindung. Durch die unterschiedliche Lichtbrechung in Luft und Wasser und durch den Druck des Wassers auf die Augen erscheinen Gegenstände und die Umgebung unter Wasser unscharf, größer und verschoben. Schwimmbrillen sorgen für Abhilfe.

Mit Schwimmbrillen nicht tief tauchen.

7.3.4. Atmung vor dem Tauchen

Viel hilft nicht immer viel. Es ist falsch, vor dem Tauchen oft, schnell und tief ein- und auszuatmen. Dieser Fehler führt zur Überatmung (Hyperventilation). Der Sauerstoffgehalt im Blut wird dadurch nicht wesentlich erhöht, der Gehalt an Kohlendioxid (CO_2) aber stärker verringert als bei normaler Atmung. Die Konzentration an CO_2 ist unter anderem Auslöser für den Atemreiz und damit das Signal des Körpers zum Luftholen. Das Signal wird durch den reduzierten CO_2 -Gehalt später als üblich ausgelöst. Oft so spät, dass die durch Muskeltätigkeit erfolgte Abnahme der Sauerstoffkonzentration im Blut zum Mangel im Gehirn und damit zur Bewusstlosigkeit führt (Schwimmbad-Blackout).

Richtig ist es, vor dem Sprung ins Wasser ein- bis dreimal tief zu atmen, dann auszuatmen und mit Beginn des Sprunges einzuatmen. Denn zu viel eingeatmete Luft hindert am Abtauchen und erhöht den Druck im Brustraum.

7.3.5. Tauchtechnik

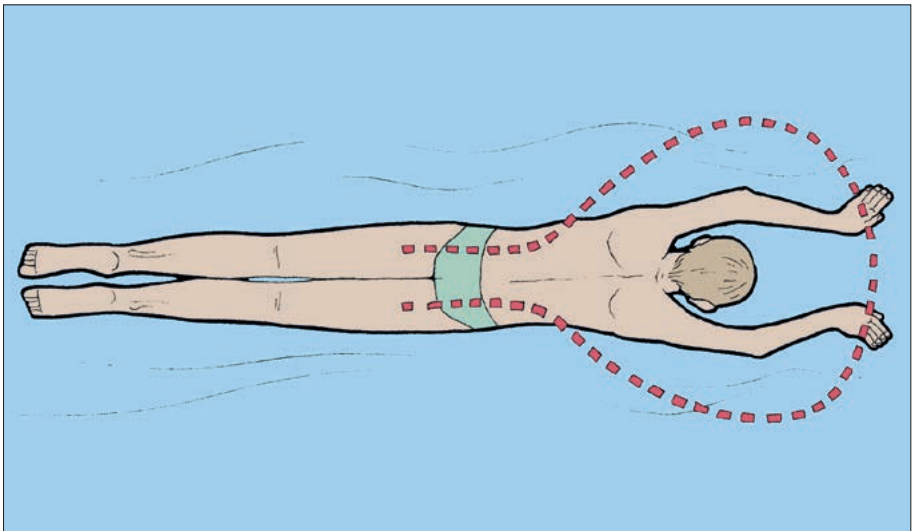
Streckentauchen

Streckentauchen dient dem möglichst schnellen Absuchen einer größeren Fläche bis zur Unfallstelle. Der Sprung erfolgt bei bekannten

Wasser-Boden-Verhältnissen kopfwärts, wobei nach dem Eintauchen durch Abknicken des Oberkörpers möglichst schnell der Grund erreicht werden soll. Der Schwung des Sprunges und die folgende Gleitphase sollen ausgenutzt werden, solange eine Vorwärtsbewegung Vorteile bringt. Die Fortbewegung dicht über dem Grund erfolgt mit dem Tauchzug.

Der Tauchzug gleicht dem Bewegungsablauf beim Brustschwimmen. Die Abweichung besteht darin, dass die Arme, nachdem die Schulterhöhe erreicht wurde, gestreckt unter dem Körper bis zu den Oberschenkeln gedrückt werden (Schlüssellochmuster). Es folgt eine Gleitphase. Danach wird die Schwunggrätsche ausgeführt, wobei gleichzeitig die Arme angewinkelt unter dem Körper nach vorn gestreckt werden. Nach der Gleitphase erfolgt ein neuer Tauchzug.

Die Tauchtiefe wird durch Haltung des Kopfes, des Oberkörpers und der Arme verändert. Dem Verlangen, nach längerem Atemanhalten (Apnoe) zum Einatmen aufzutauchen, kann einige Zeit durch Schluckbewegungen entgegengewirkt werden. Auch gelegentliches Ausatmen kleiner Luftmengen unter



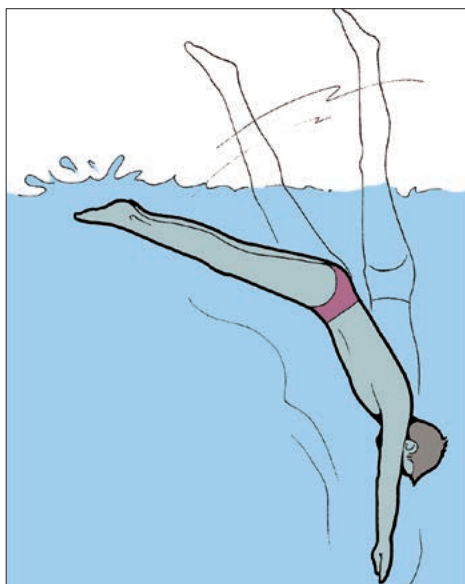
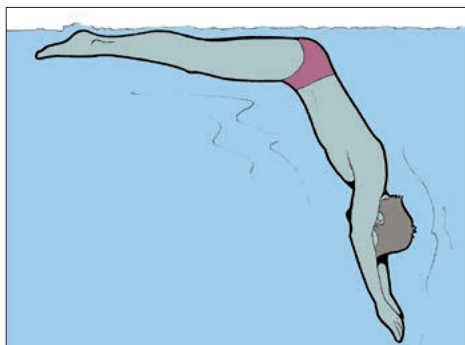
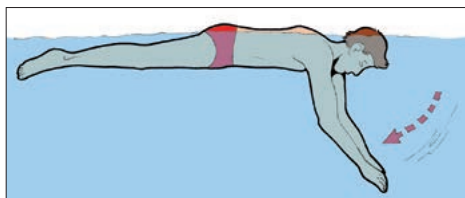
Tauchzug mit Schlüssellochmuster

Wasser lindert die Atemnot und verlängert die Tauchzeit. Auf keinen Fall sollen Rekordversuche unternommen werden.

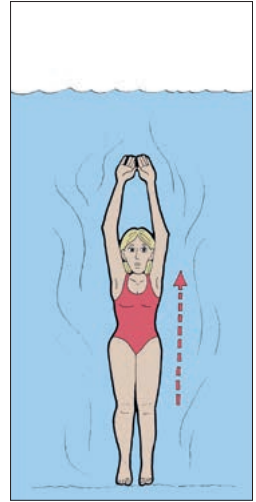
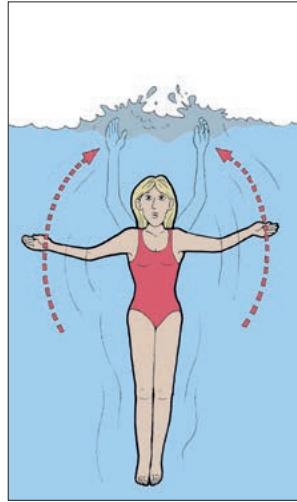
Tieftauchen

Das Tieftauchen ist notwendig, wenn die Suche nach Verunglückten oder Gegenständen in einem eng begrenzten Gebiet erfolgen muss. Dies ist auch der Fall beim Kettentauchen, wenn mehrere Retter in einer Reihe tauchen.

Beim Tieftauchen kopfwärts werden Kopf und Oberkörper aus der Brustschwimmlage nach unten geneigt (Hüftknick). Mit gleichzeitigen, kräftigen nach unten gerichteten Armzügen erreicht der gestreckte Körper eine fast senkrechte Lage im Wasser. Die Beine sind für kurze Zeit außerhalb des Wassers und unterstützen durch ihr Gewicht das Abtauchen. Sobald sie im Wasser sind, wird das Abtauchen durch Bewegungen wie Grätsche oder Kraulbeinschlag unterstützt. Dann folgen Tauchzüge, bis der Grund erreicht ist. Auch hier gilt, dass zu viel eingeatmete Luft das Abtauchen erschwert. Ist der Grund erreicht, wird der Oberkörper vorwärts gedreht und am Grund mit der Suche begonnen.



Abtauchen mit Hüftknick



Tauchen fußwärts und Abstoßen vom Grund



Auftauchen mit gestrecktem Arm

In trübem Wasser wird das Tieftauchen fußwärts angewendet. Aus der senkrechten Lage im Wasser (Wassertreten) wird der Körper durch eine kräftige Beinbewegung mit Unterstützung der Arme aus dem Wasser gedrückt. Der Körper wird gestreckt und die Arme werden am Körper angelegt. Sobald der Körper so weit eingetaucht ist, dass die Schultern die Wasseroberfläche erreicht haben, werden beide Arme seitlich und gestreckt mit nach oben gedrehten Handflächen bis über den Kopf kräftig aufwärts gedrückt. Ist der Grund dann noch nicht erreicht, werden die Arme dicht am Körper entlang zu den Oberschenkeln geführt. Die Armbewegung wird wiederholt, die Beine bleiben gestreckt.

Das Auftauchen erfolgt mit kräftigem Abstoß vom Boden. Um Hindernisse rechtzeitig zu erkennen, wird der Körper gestreckt um die

Längsachse gedreht und der Blick nach oben gerichtet. Die Arme sind nach oben gestreckt, um den Kopf zu schützen. Beim Auftauchen wird gleichmäßig ausgeatmet.

Bei Übungen im Bad kann der Auftrieb des Körpers durch gesteuerte Ausatmung so weit verringert werden, dass der Boden des Beckens durch Absinken ohne Bewegung erreicht wird.

8. Befreiungsgriffe

Wenn Hilfe nur durch Schwimmen zum Verunglückten ohne Rettungsmittel möglich ist, ist folgendes Verhalten zu beachten:

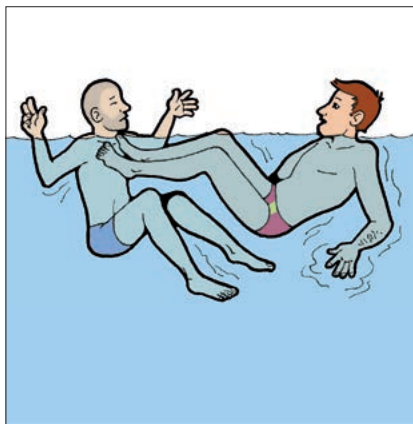
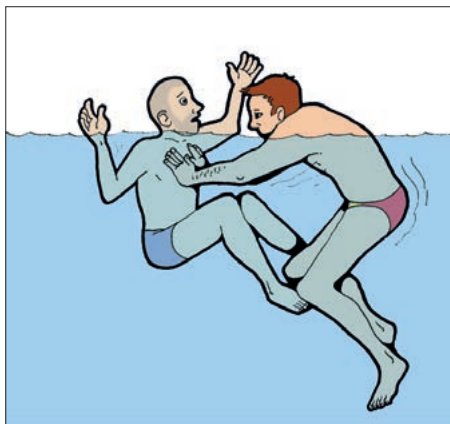
Fremdrettung

- Der Retter schwimmt den Verunglückten möglichst kräftesparend, aber dennoch zügig an. Viel Kraft wird auch noch für den Rückweg gebraucht.
- Beim Erreichen des Verunglückten hält er sicheren Abstand.
- Er stellt den Zustand des Verunglückten fest, siehe Erregungs-, Krampf- oder Lähmungsphase, siehe 12.1 „Ertrinken“, S. 71. Der Retter schätzt das Kräfteverhältnis vom Retter zum Verunglückten ein.
- Er dreht dem Verunglückten nie den Rücken zu.
- Er schwimmt den Verunglückten von hinten an und wendet einen Fessel-schleppgriff an.

Die größte Gefahr besteht in der Phase vom Anschwimmen bis zur Anwendung eines Fesselschleppgriffs. Es ist durchaus möglich, dass der Verunglückte nach dem Retter greift und versucht, sich an ihm festzuhalten bzw.



Anschwimmen von hinten



Abwehren mit Armen und Beinen

ihn zu umklammern. Die erste, spontane Reaktion muss ein blitzartiges kräftiges Wegstoßen des Verunglückten mit Händen oder Füßen sein. Danach sollte der Verunglückte in genügendem Abstand beobachtet werden.

8.1. Regeln der Befreiung

War ein Zugriff des Verunglückten nicht zu vermeiden, gelten zwingend folgende allgemeine Regeln:

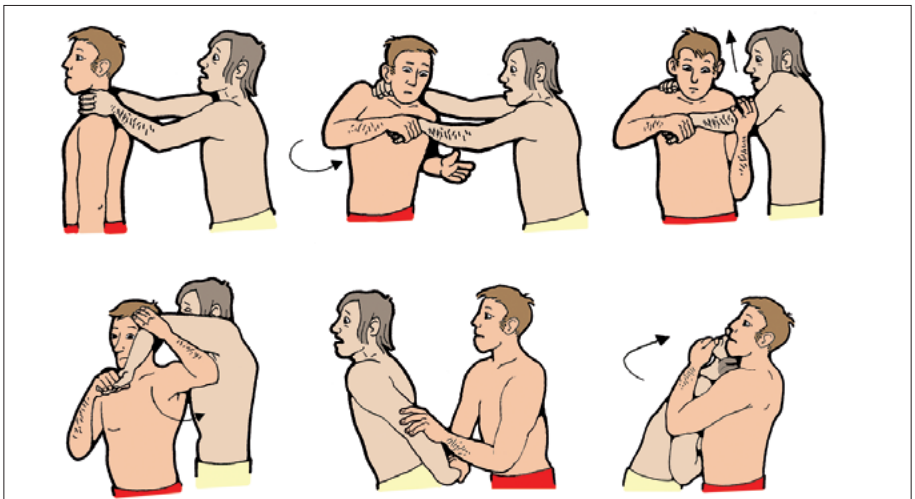
- Der Retter muss sofort die Schultern kräftig hochziehen, um den Griff zu lockern, und seinen Kopf zur Seite drehen.
- Er taucht mit dem Ertrinkenden ab oder drückt ihn unter Wasser. Meist lockert sich der Griff, da der Ertrinkende zur Oberfläche strebt.
- Er führt einen der nachfolgend aufgeführten Griffe schnell, kraftvoll und sicher aus.
- Die Wirksamkeit der Befreiungsgriffe beruht auf exakt angesetzten Hebeln, wie Finger-, Hand- und Armhebeln, die neben der Hebelwirkung auch Schmerz auslösen.
- Den Abschluss jeder Befreiung bildet der Standardfesselschleppgriff.

8.2. Halswürgegriffe

Halswürgegriff von hinten

Ergreift der Verunglückte von hinten den Hals des Retters, führt dieser folgende Grifffolge zur Befreiung durch. Sie kann natürlich auch spiegelbildlich ausgeführt werden:

- Der Retter dreht den Kopf zur Seite, zieht gleichzeitig die Schultern sofort hoch und taucht ab.
- Mit seiner rechten Hand greift er vor seinem Körper das linke Handgelenk/den linken Handwurzelbereich des Ertrinkenden und dreht dabei die Hand von seinem Hals weg. Er beugt sie nach innen und erzeugt dadurch auch Schmerzen. Er dreht sich etwas nach links und greift mit der linken Hand den linken Ellenbogen des Verunglückten. Der Daumen des Retters liegt in der Ellenbeuge des Verunglückten.
- Der Retter dreht sich etwas zur linken Seite, führt beim Abtauchen den Arm des Verunglückten mit dem Griff am Ellenbogen über seinen Kopf hinweg und taucht unter dessen Arm durch. Dabei drückt er den Verunglückten an seiner rechten Seite vorbei nach vorn.
- Der Verunglückte befindet sich jetzt mit dem Rücken vor dem Retter. Sein linker Arm wird am Ellenbogen immer noch von der linken Hand des Retters gehalten und mit dessen rechter Hand am Handwurzelbereich fixiert.
- Der Retter umfasst nun mit der linken Hand das Kinn des Verunglückten, mit der rechten Hand zieht er die Hand des Verunglückten hinter dessen Rücken in Richtung der Schulter.
- Die Befreiung endet im Standardfesselschleppgriff.

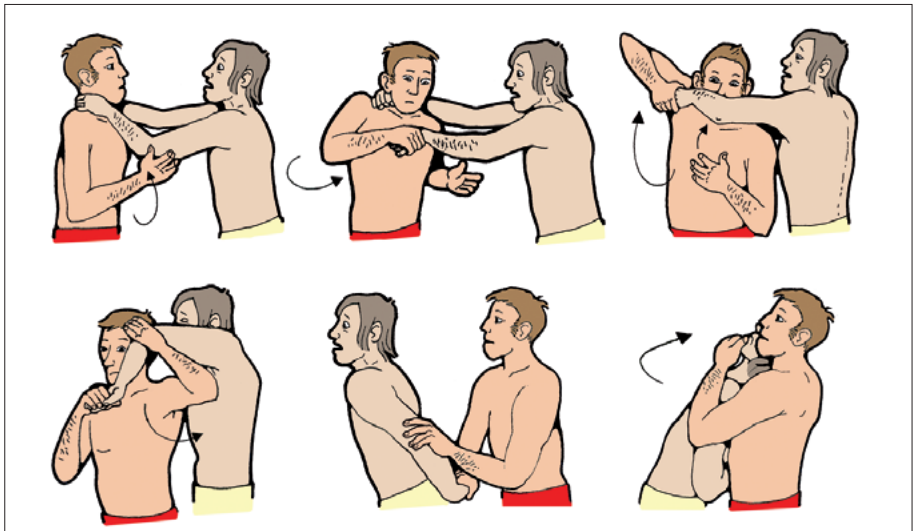


Befreiung aus dem Halswürgegriff von hinten

Halswürgegriff von vorn

Erfolgt der Würgegriff am Hals von vorn, wird wie folgt verfahren:

- Der Retter dreht seinen Kopf zur Seite, zieht gleichzeitig die Schultern hoch und taucht ab.
- Beim Abtauchen greift er mit seiner rechten Hand die linke Hand des Verunglückten an seinem Hals und löst dessen Griff an seinem Hals. Er dreht sich nach links, greift mit der linken Hand von unten den linken Ellenbogen des Verunglückten. Sein Daumen liegt in der Ellenbeuge.
- Er drückt den Ellenbogen hoch, taucht unter dem linken Arm des Verunglückten weg und zieht ihn dabei über seine rechte Seite nach vorn.
- Der Retter fixiert mit seiner Hand immer noch die Hand des Ertrinkenden. Er löst seine Hand vom Ellenbogen, ergreift das Kinn des Verunglückten, legt dessen Kopf auf seine linke Schulter, zieht den Arm des Verunglückten mit der Hand hinter dem Rücken an und schwimmt in Rückenlage.
- Die Befreiung endet im Standardfesselschleppgriff.

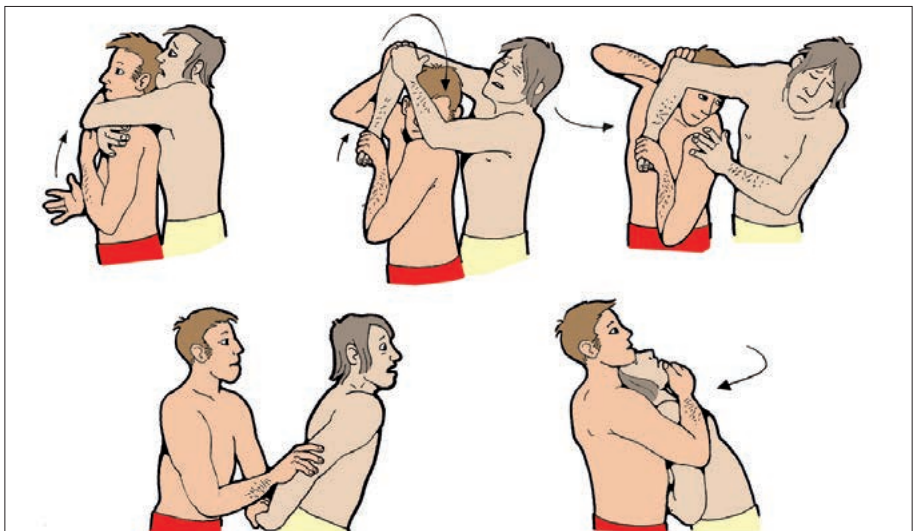


Befreiung aus dem Halswürgegriff von vorn

Halsumklammerung von hinten

Wird der Hals des Retters von hinten mit beiden Armen umklammert, erfolgt die Befreiung wie folgt:

- Der Retter dreht den Kopf zur Seite, zieht gleichzeitig die Schultern hoch und taucht ab.
- Der unten liegende Arm des Ertrinkenden wird ertastet.
- Die Hand dieses Arms ergreift der Retter mit seiner Hand auf dieser Seite und beugt die Hand des Klammernden im Handgelenk.
- Gleichzeitig greift er mit seiner anderen Hand den unteren Ellenbogen, sein Daumen liegt in der Ellenbeuge und drückt ihn hoch (Armhebelgriff).
- Der Retter dreht zu seinem Schutz sein Gesicht zur Handseite.
- Durch weiteres Hochdrücken des Ellenbogens über den Kopf des Retters hinweg wird der andere klammernde Arm vom Hals gelöst. Der Retter taucht dabei unter dem Arm hinweg und befindet sich hinter dem Ertrinkenden.
- Es wird nun wie beim Halswürgegriff verfahren.
- Die Befreiung endet im Standardfesselschleppgriff.

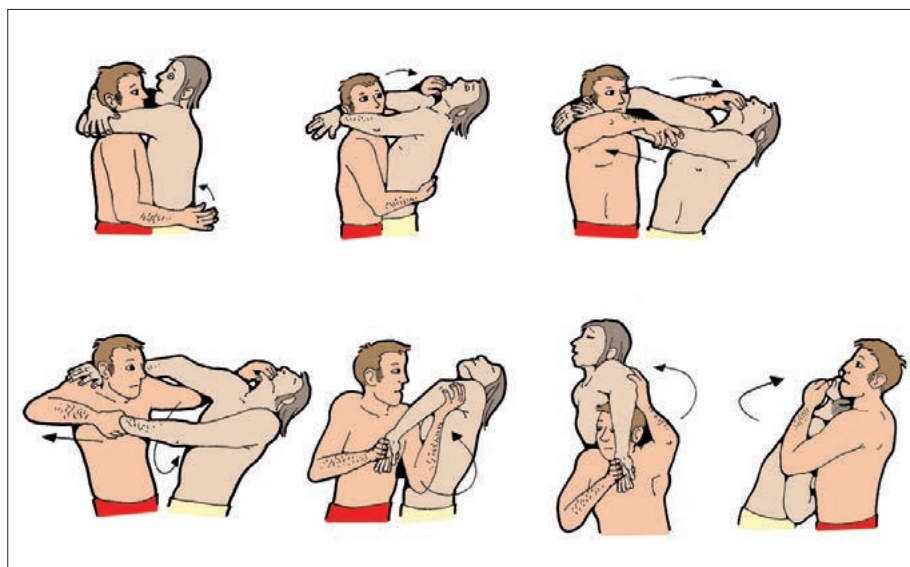


Befreiung aus der Halsumklammerung von hinten

Halsumklammerung von vorn

Die Befreiung geht wie nachfolgend beschrieben:

- Der Retter zieht die Schultern hoch, taucht unter und greift mit der rechten Hand um die Hüfte des Ertrinkenden und dreht seinen Kopf nach rechts.
- Mit der linken Hand greift er über den klammernden Arm hinweg in das Gesicht des Ertrinkenden, legt dabei den Daumen unter das Kinn, und die Finger drücken von unten gegen Mund und Nase. Damit wird der Kopf des Klammernden nach hinten gedrückt.
- Der Retter löst den Griff an der Hüfte und ergreift mit der rechten Hand den linken Arm des Ertrinkenden, an dem er bis zum Handgelenk nach unten gleitet und diesen festhält.
- Er löst den Griff im Gesicht und fasst mit seiner linken Hand von unten den linken Ellenbogen des Verunglückten in der Beuge.
- Nun wird wie beim Halswürgegriff von vorn verfahren.



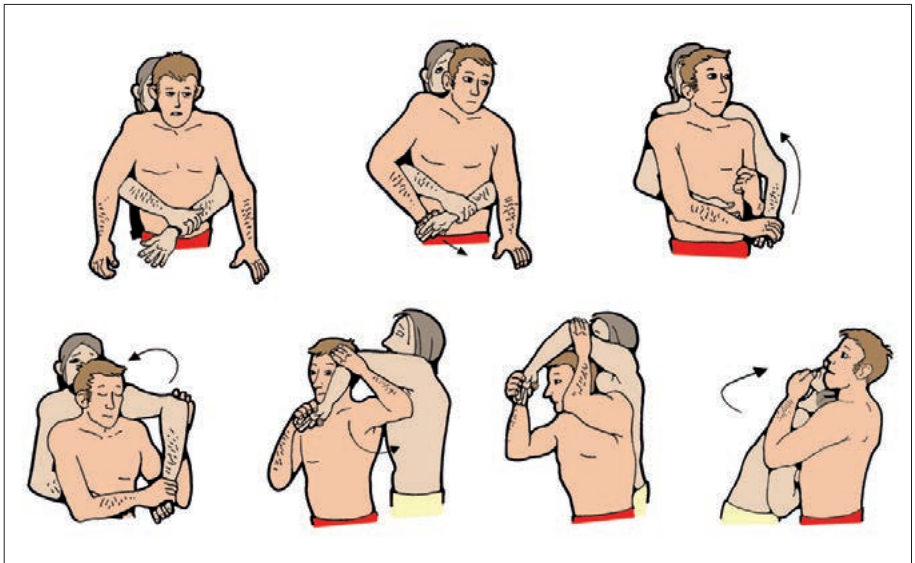
Befreiung aus der Halsumklammerung von vorn

8.3. Körperumklammerungen

Körperumklammerung von hinten

Bei der Körperumklammerung umfasst der Ertrinkende den Körper des Retters.

- Der Retter gleitet mit seinen Händen an den Armen des Ertrinkenden entlang bis zu dessen Händen. Er ergreift das Handgelenk des unten liegenden Arms des Ertrinkenden und taucht ab.
- Der Retter schiebt den Ellenbogen seines anderen Arms zwischen seinen Körper und den festgehaltenen Arm des Ertrinkenden nach unten und löst mit diesem Hebel die Umklammerung.
- Mit der freien Hand ergreift er den Ellenbogen des Ertrinkenden von unten und verfährt weiter wie beim Halswürgegriff von hinten beschrieben.

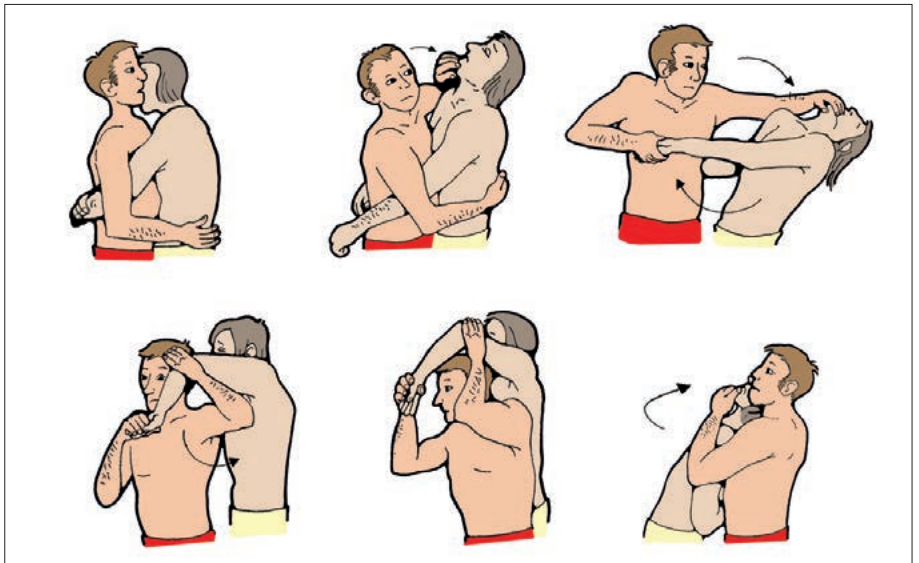


Befreiung aus der Körperumklammerung von hinten

Körperumklammerung von vorn

Das Lösen aus der Umklammerung ist durch folgenden Bewegungsablauf möglich:

- Mit der rechten Hand greift der Retter den Rücken des Ertrinkenden und taucht unter.
- Mit der linken Hand greift er, wie bei der Halsumklammerung von vorn beschrieben, in das Gesicht des Ertrinkenden und drückt dessen Oberkörper weg.
- Gleichzeitig erfasst er mit seiner rechten Hand das linke Handgelenk des Ertrinkenden. Es folgt der gleiche Ablauf der Griffe wie bei der Halsumklammerung von vorn.



Befreiung aus der Körperumklammerung von vorn

9. Rettungsmaßnahmen

Ist ein Unfall erkannt, ist die Situation wie folgt zu beurteilen:

- Kann die Stelle (Position) des Unfalls, zum Beispiel an Gewässern, durch wenigstens zwei Fixpunkte wie Bäume oder ein Gebäude festgelegt werden?
- Kann die Hilfe ohne weitere Unterstützung erfolgen? Reichen die körperlichen Voraussetzungen, Kenntnisse und die Ausbildung des Retters?
- Ist das Absetzen eines Notrufs möglich und notwendig?
- Sind weitere Helfer vorhanden?
- Welche Mittel zur Hilfeleistung stehen zur Verfügung?
- Ist Rettung damit möglich?
- Ist die Anwendung eines Hilfsmittels sinnvoll, auch wenn sich die Zeit bis zum Erreichen des Verunglückten verlängert?
- Ist schwimmerischer Einsatz notwendig und ohne Eigengefährdung möglich?

Wenn die Hilfeleistung durch Schwimmen unumgänglich ist, wird das weitere Vorgehen von der Situation und dem Zustand des Verunglückten bestimmt.

9.1. Transportieren

Der Rettungsschwimmer schwimmt zum Verunglückten und stellt aus sicherer Entfernung durch Zuruf und Ansprechen fest, ob der Verunglückte ansprechbar ist, wie erschöpft er ist und ob er einen Krampf hat. Hilfe ist in diesem Fall möglich durch Schieben oder Ziehen.

Schieben

Der Hilfebedürftige wird beruhigt und ihm wird aus sicherem Abstand erklärt, welche Handlungen jetzt ausgeführt werden sollen. Ist ersichtlich, dass er den Erklärungen folgen kann, wird wie folgt verfahren:

- Der Schwimmer muss die Hände mit gestreckten Armen auf die Schultern des ihn ansehenden Retters legen.
- In Rückenlage spreizt und streckt er die Beine und wird so vom Retter zum Ufer transportiert. Der Retter schwimmt in Brustschwimmtechnik; mit Flossen wendet er den Kraulbeinschlag an.



Schieben

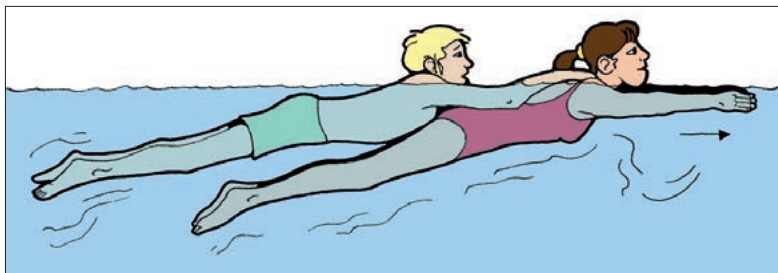
Das Schieben hat den Vorteil, dass der Retter den Schwimmer beobachten und ihn beruhigen kann. Nachteilig ist, dass der ohnehin verunsicherte Schwimmer nicht sehen kann, wohin er transportiert wird. Der Retter muss immer darauf hinweisen, dass die Arme des ermüdeten Schwimmers gestreckt bleiben, da sonst der Vortrieb durch die gewinkelten Arme abgefedert wird.

Ziehen

Zuerst wird der Zustand des Schwimmers eingeschätzt. Ist er ansprechbar, wird der Transport wie folgt ausgeführt:

- Der ermüdete Schwimmer legt die Hände mit gestreckten Armen auf die Schultern des ihm abgewandten Retters.
- Der Retter schwimmt zum Ufer, wobei der Schwimmer die Rettung durch gestreckte Körperhaltung und Schwimmbewegungen mit den Beinen unterstützen kann.

Nachteilig ist bei dieser Rettungstechnik, dass der Schwimmer nicht beobachtet werden kann. Erfahrungsgemäß bevorzugen die Schwimmer das Ziehen, da ihr Transport in Blickrichtung erfolgt. Die Entscheidung liegt aber beim Retter.



Ziehen

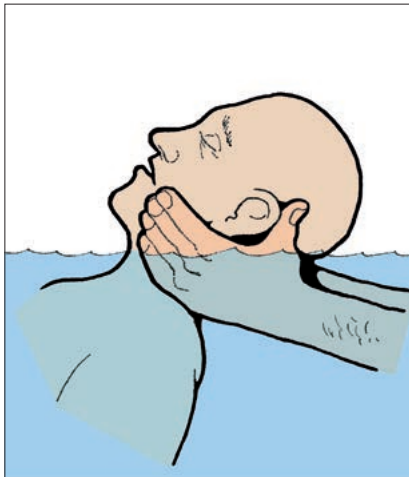
9.2. Schleppen

Bei Verunglückten, die keine Panik- oder Abwehrreaktionen zeigen oder bewusstlos sind, werden der Kopfschleppgriff oder der Achselschleppgriff angewendet.

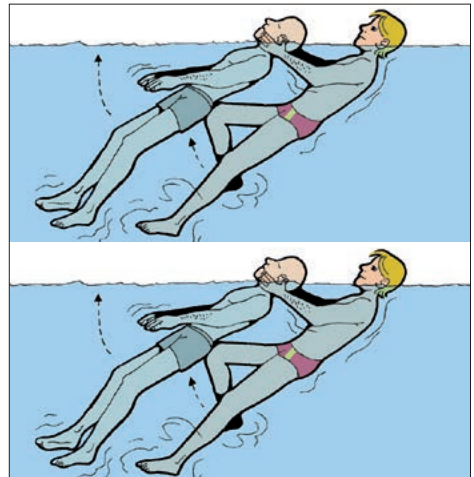
Kopfschleppgriff

- Der Retter ergreift mit beiden Händen den Hinterkopf des Verunglückten.
- Zeige-, Mittel- und Ringfinger drücken an die Wange, der kleine Finger liegt parallel zum Unterkieferknochen. Die Daumen liegen hinter den Ohren. Die Ohren dürfen nie verdeckt werden.
- Beide Personen befinden sich in Rückenlage. Der Retter schwimmt mit Grätschschwung.
- Der Kopf des Verunglückten wird leicht zurückbeugt, sodass sich das Gesicht ständig über Wasser befindet.

Meist hindern die absinkenden Beine des Verunglückten beim Schwimmen. Durch schnelles Schwimmen und gelegentlichen Druck mit dem Knie des Retters gegen das Gesäß des Verunglückten kann vorübergehend Abhilfe geschaffen werden.

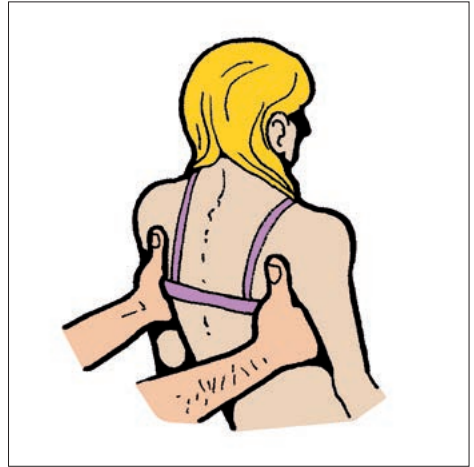


Kopfschleppgriff

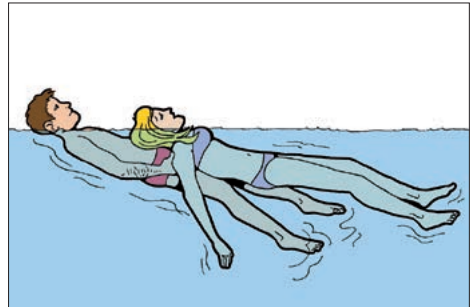


Achselschleppgriff

- Der Retter umfasst mit beiden Händen von unten die Achselhöhlen des zu Rettenden. Der Daumen liegt am Rücken. Beide befinden sich in Rückenlage.
- Die Arme des Retters müssen gestreckt sein, da sonst die Energie der Beinbewegung nicht in den Vortrieb, sondern in das „Pumpen“ mit den Armen geht. Außerdem hindert der Körper des Verunglückten beim Schwimmen.



Es ist darauf zu achten, dass durch entsprechende Armhaltung des Retters das Gesicht der zu rettenden Person ständig über Wasser ist.



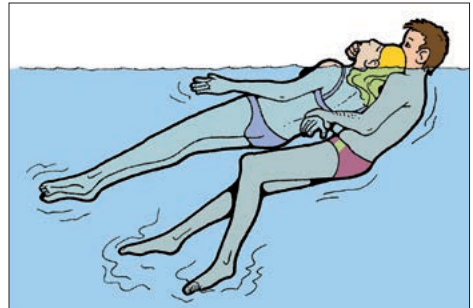
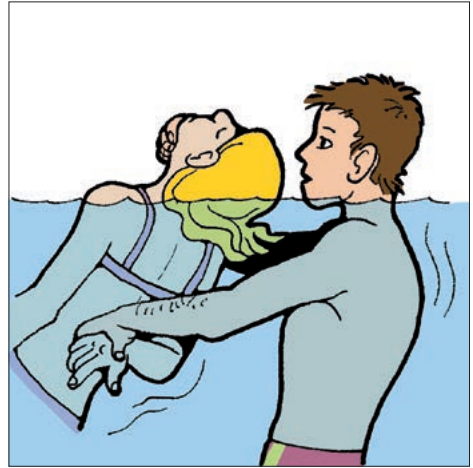
Achselschleppgriff

Ertrinkende, die in Panik heftige, unkontrollierte Bewegungen ausführen und zunächst durch Ansprechen und Zuruf nicht zu beruhigen sind, sollten aus sicherem Abstand beobachtet werden, da sie nach dem sprichwörtlichen Strohalm greifen. Oft beruhigt jedoch schon die Anwesenheit des Retters.

In diesem Panikzustand sollten, wenn möglich, Rettungsmittel eingesetzt werden. Fehlen geeignete Gegenstände sind Fesselschleppgriffe anzuwenden. Geeignet sind der Standardfesselschleppgriff und der Seemannsfesselschleppgriff. Aus Gründen der Eigensicherung muss der Retter den Verunglückten stets von hinten anschwimmen oder antauchen.

Standardfesselschleppgriff

- Der Retter befindet sich hinter dem Ertrinkenden.
- Er ergreift hinter dessen Rücken mit der rechten Hand die linke Hand des Verunglückten am Handgelenk (oder auch spiegelbildlich). Der Unterarm des zu Rettenden wird umgehend in Richtung Schulterblatt hochgezogen.
- Möglichst gleichzeitig wird das Kinn mit der anderen Hand erfasst. Der Daumen liegt dabei über dem Kinn, die restlichen Finger umfassen das Kinn. Auf keinen Fall darf der Griff so tief angesetzt werden, dass der Hals erfasst wird.
- Anschließend wird in Rückenlage mit Grätschschwung geschwommen.



Standardfesselschleppgriff

Seemannsfesselschleppgriff

- Der Retter befindet sich hinter dem Ertrinkenden.
- Er schiebt seinen rechten Arm unter dem rechten Oberarm des Verunglückten hindurch und ergreift hinter dessen Rücken den linken Oberarm.
- Er zieht den Geretteten fest zu sich heran, sodass der Kopf nach Möglichkeit auf dem Arm oder der Schulter des Retters liegt.
- In Seit- oder Rückenlage schwimmt er zum Ufer.

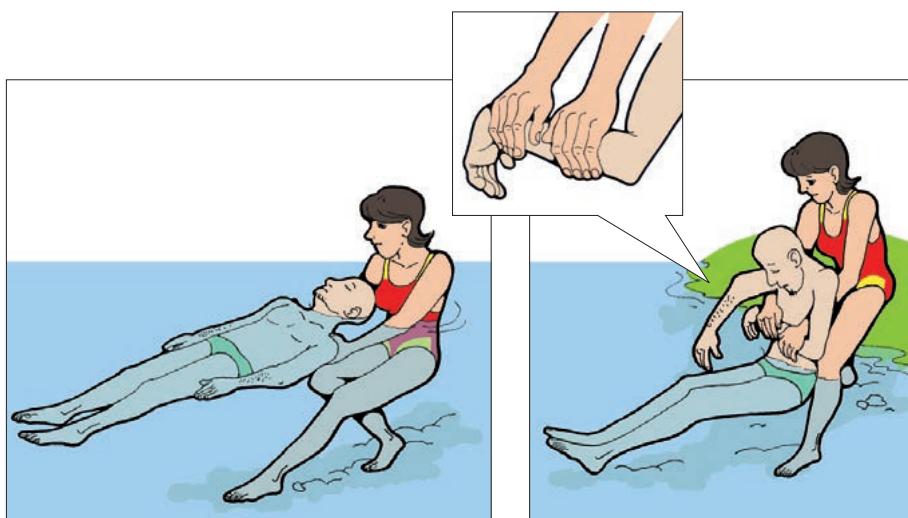
Beim Schwimmen in Seitlage besteht der Vorteil, dass der Retter zum Schwimmen zusätzlich einen Arm frei hat. Alle Griffe, besonders aber die Fesselschleppgriffe, verlangen einen erheblichen Kraftaufwand und eine beachtliche Kondition im Rückenschwimmen.

10. Transport aus dem Wasser

Die mit den Transportgriffen Geretteten sind fast immer in der Lage, das Wasser selbstständig zu verlassen. Das An-Land-Bringen der mit den Schleppgriffen geretteten Personen ist abhängig von den Bedingungen an Land.

10.1. Rettungsriff

An flachen Ufern wird der aus der Ersten Hilfe bekannte Rettungsriff angewendet. Ist eine zweite Person anwesend, werden zum Transport zusätzlich die Beine des zu Rettenden angehoben.



Rettungsriff beim Transport aus dem Wasser

10.2. Transport über die Leiter

- Der Retter dreht den zu Rettenden mit dem Rücken zur Leiter.
- Er schiebt ein Bein zwischen dessen Beine und stellt seinen Fuß auf eine Sprosse.
- Er fasst mit beiden Händen unter den Achseln des Verunglückten hindurch und ergreift die Holme.

- Dann taucht er so weit ab, wobei seine Hände an den Holmen nach unten gleiten, dass der Oberkörper des Verunglückten über seine Schulter fällt.
- Der Retter steigt die Leiter empor, den Körper eng an der Leiter, bis das Gesäß des Geretteten auf dem Beckenrand abgesetzt werden kann.
- Er ergreift mit einer Hand den Hinterkopf des Geretteten und steigt so weit empor, dass er den Verunglückten sicher ablegen kann.
- Mit dem Rettungsgriff wird der Verunglückte vom Beckenrand gezogen.

10.3. Transport über den Beckenrand

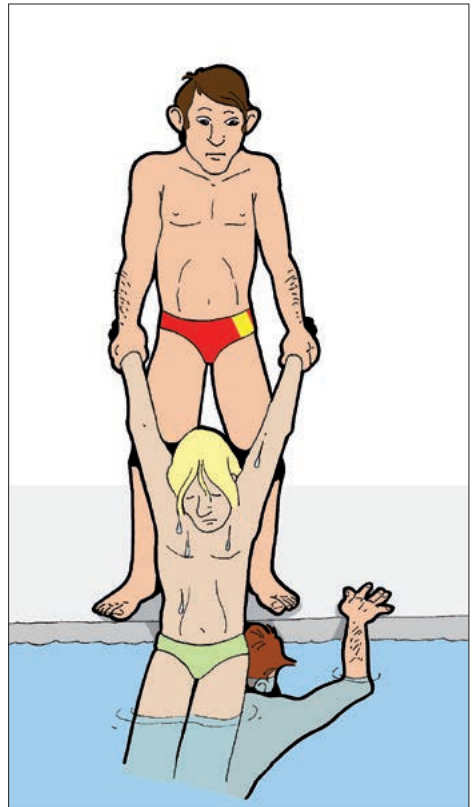
Die folgende Technik des An-Land-Bringens wird auch bei Stegen, Kai-mauern und beim Bootsheck angewendet. Eine zweite Person wird zur Unterstützung benötigt. Die modernen Bäder werden mit einer Überlaufrinne in Höhe des Wasserspiegels gebaut. Das Heben wird dadurch wesentlich erleichtert.

- Der Retter schwimmt mit dem Verunglückten in einem Schleppliff bis zur Beckenwand.



Transport über die Leiter

- Er gibt beide Hände des Verunglückten an den Helfer am Beckenrand.
- Er schiebt sich dann, mit dem Gesicht zur Beckenwand, zwischen Wand und Verunglückten und bildet mit dem Rücken eine „Rutsche“. Der Retter muss sein Gesicht mit Händen oder Armen schützen.
- Der Helfer an Land umfasst beide Handgelenke des Verunglückten, taucht ihn kurz unter Wasser (Achtung: Die Beine des Verunglückten dürfen dabei nicht auf die Raststufe stoßen), um ihn dann mit einem Schwung, unter Ausnutzung des Auftriebs, über den Rücken des Retters im Wasser so hoch zu ziehen, dass der Gerettete mit dem Gesäß auf dem Beckenrand landet. Der Retter im Wasser kann den Schwung durch leichtes Aufrichten noch unterstützen.
- Anschließend wird der Verunglückte mit dem Rettungsgriff vom Beckenrand weggezogen und der Oberkörper, unter Sicherung des Kopfes, abgelegt.

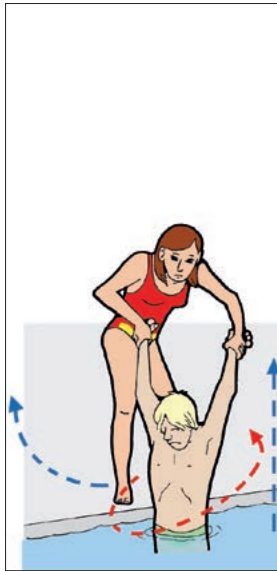
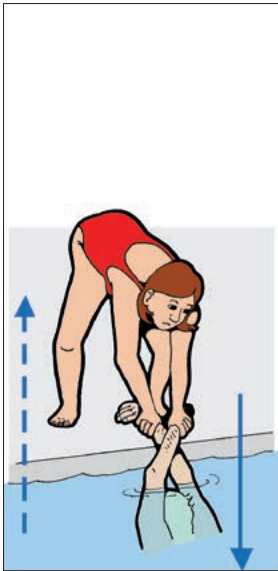


Rückenrutsche

10.4 Kreuzhebegriff

Der Kreuzhebegriff wird angewendet, wenn der Retter ohne weiteren Helfer retten muss.

- Der Retter schwimmt mit dem Verunglückten zur Beckenwand und greift mit der nicht-fesselnden Hand über den Verunglückten hinweg zum



Kreuzhebegriff

Beckenrand. Er dreht ihn mit dem Gesicht zur Beckenwand und legt beide Hände (Arme) des Verunglückten auf dem Beckenrand ab.

- Der Retter stützt sich auf den Händen des Verunglückten ab, um den Verunglückten vor dem Absinken zu sichern, und verlässt das Wasser.
- Er kreuzt die Arme des Verunglückten und greift parallel mit seinen Händen die Handgelenke des Verunglückten.
- Er beugt sich, nahe am Beckenrand stehend, nach vorn, taucht den Verunglückten kurz unter Wasser und zieht ihn mit kräftigem Schwung nach oben, wobei er seine Arme spreizt (Drehrichtung beachten!). Der Verunglückte wird dadurch mit dem Rücken zur Beckenwand gedreht und anschließend mit dem Gesäß auf dem Beckenrand abgesetzt.
- Anschließend wird wie beim Heben über den Beckenrand verfahren.

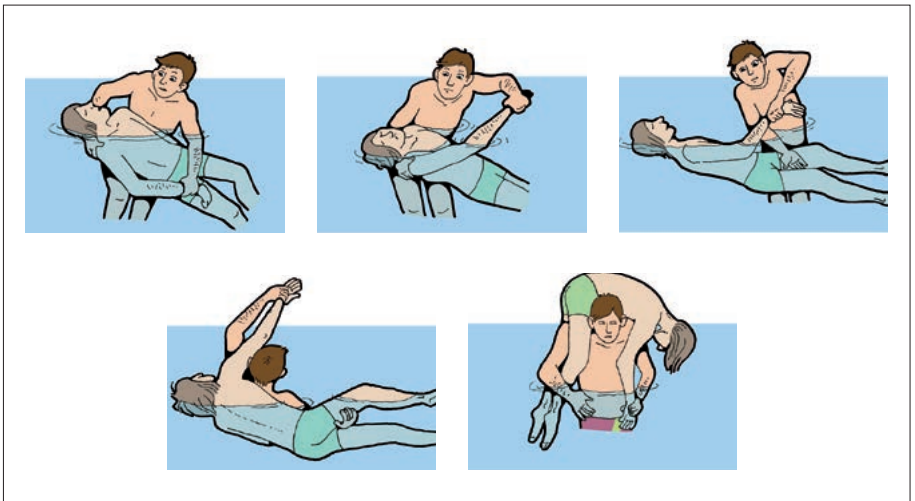


Der Kreuzhebegriff ist nicht ungefährlich, denn der Kopf des zu Rettenden kann gegen die Wand prallen und sein Rücken an die Beckenkante stoßen.

10.5. Schultertragegriff

Anwendung findet dieser Griff, wenn der Transport eines Geretteten an Land oder im flachen Wasser erfolgen muss und der Rettungsgriff wegen ungeeigneter Bodenbeschaffenheit nicht angewendet werden kann.

- Die Aufnahme erfolgt im flachen Wasser. Der Gerettete liegt in Rückenlage vor dem Retter, den Kopf auf dessen rechter Seite. Der Retter stützt den Kopf und Oberkörper des Geretteten mit der rechten Hand und dem rechten Oberschenkel und ergreift mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Geretteten. Er greift mit der rechten Hand durch die Beine des Verunglückten hindurch unter den rechten Oberschenkel, taucht ab und zieht sich drehend den Verunglückten auf seine Schulter. Der Gerettete muss beim Aufrichten ausgewogen auf den Schultern liegen. Ist das nicht der Fall, muss noch einmal getaucht werden, um die Lage zu verbessern. Keinesfalls darf das „Opfer“ wegen der Gefahr innerer Verletzungen zurechtgeschüttelt werden. Das rechte Bein des Verunglückten hängt jetzt vor und das linke hinter der rechten Schulter des Retters.
- Der Retter fasst mit der rechten Hand über den vorderen Oberschenkel des Geretteten hinweg den linken hinteren Arm des Verunglückten möglichst



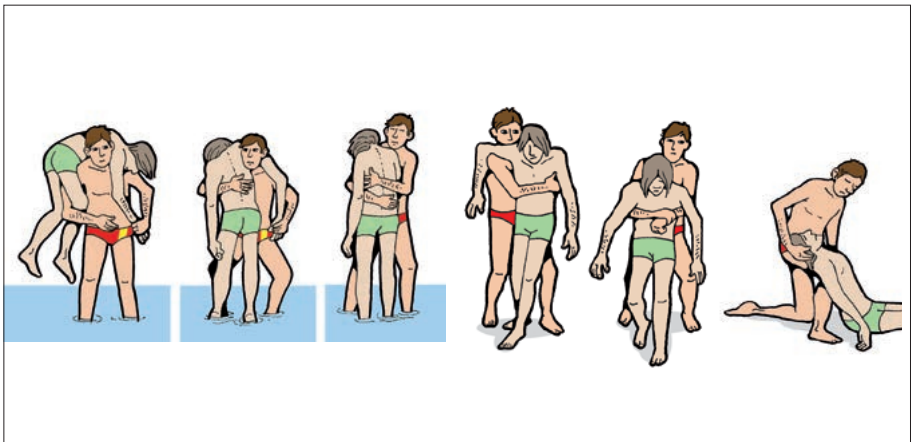
Schultertragegriff: Aufnahme

weit oben und zieht ihn nach vorn. Dabei wird der vordere rechte Arm eingeklemmt und dann nach hinten geschoben. Der Verunglückte liegt beim Gehen sehr sicher auf den Schultern. Mit der linken freien Hand sichert der Retter den Kopf des Verunglückten.

- Zum Ablegen des Verunglückten löst der Retter den Griff der rechten Hand vom Arm des Geretteten und umgreift den vorderen Oberschenkel. Mit der linken Hand ergreift er fest den vorderen (rechten) Arm des Verunglückten am Handgelenk. Durch geringes Beugen vorwärts und Drehen seines Oberkörpers nach links vorn rutscht der Verunglückte vor den Körper des Retters und seine Füße erreichen den Boden. Gleichzeitig greift der Retter mit der rechten Hand unter der Achsel hindurch und hält den Rücken des Verunglückten fest. Der Retter lässt die Hand des Verunglückten los, greift auf den Rücken und dreht ihn, wobei er einen Fuß zur Stabilisierung nach hinten setzt. Der Rücken des Geretteten ist dem Retter nun zugewandt. Der Retter setzt den Verunglückten auf seinem Oberschenkel ab, wendet den Rettungsgriff an und legt den Verunglückten ab.



Tragetechnik



Ablegen beim Schultertragegriff

11. Rettungsmittel

11.1. ABC-Geräte

Mit dem Begriff „ABC-Geräte“ wird die Grundausrüstung eines Rettungsschwimmers bezeichnet. Sie besteht aus Tauchmaske, Flossen und Schnorchel. Es sind die einfachsten Rettungsmittel, die dem Retter zur Verfügung stehen. Mit den ABC-Geräten kann der Retter gut unter Wasser sehen und sich schnell und kraftvoll im Wasser fortbewegen.

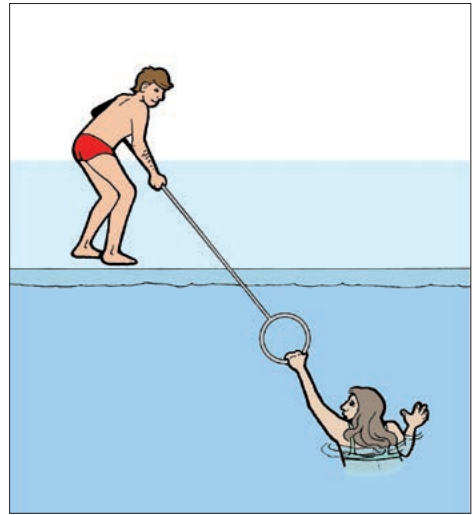
Die Tauchmaske ermöglicht neben der guten Sicht unter Wasser einen Druckausgleich über den Nasen-Rachen-Raum und schützt Nase, Augen und einen Teil des Gesichts. Der Schnorchel ermöglicht das kontinuierliche Atmen mit dem Gesicht im Wasser und dient durch ringförmige Markierung mit Signalfarbe am oberen Ende als Hinweis für andere Wassersportler. Flossen „vergrößern“ die Füße und erhöhen dadurch den Vortrieb und somit die Fortbewegungsgeschwindigkeit im und unter Wasser. Sie vergrößern aber auch die Kraftanstrengung beim Schwimmen enorm.

Die Verwendung der ABC-Geräte muss geübt werden. Die Suche nach dem Verunglückten wird erleichtert, da die Beobachtung im Wasser nicht durch ständiges Anheben des Gesichts zum Luftholen unterbrochen werden muss. Störend kann das Beschlagen der Tauchmaske sein. Es kann verhindert werden, indem vor dem Einsatz die Temperatur von Wasser und Maske angeglichen wird. Hilfreich ist es auch, wenn die Innenseite der Scheibe mit Speichel ausgerieben und kurz ausgespült wird. Die Fortbewegung mit Flossen erfolgt durch Kraulbeinschlag. Die Schlagweite beträgt rund 50 cm bis 70 cm. Die Beinbewegung erfolgt aus der Hüfte, die Knie sind dabei leicht angewinkelt.

Das Abtauchen mit Flossen erfolgt, wie beim Streckentauchen beschrieben, aus der Schwimmlage. Beim Auftauchen muss der Luftvorrat in der Lunge noch so groß sein, dass der Schnorchel leer geblasen werden kann.

11.2. Rettungsstange

Rettungsstange und Rettungsring sind in fast allen Bädern vorhanden. Die Rettungsstange wird dem Hilfesuchenden vom Beckenrand aus hingehalten, sodass er sie ergreifen kann.



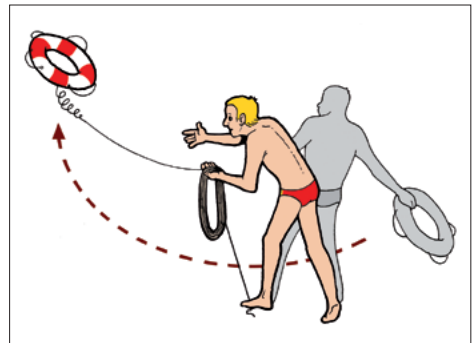
Rettungsstange

11.3. Rettungsring

Die gebräuchlichen Rettungsringe gibt es in zwei Ausführungen:

- Typ 1: weiß/rot, Abmessungen 38 cm x 63 cm, Gewicht 0,8 kg
- Typ 2: orange, Abmessungen 35 cm x 75 cm, Gewicht 2,5 kg

Beide Modelle haben eine umlaufende Greifleine, die nach je einem Ringviertel am Ring fixiert ist. Der Einsatz des Rettungsring erfolgt mit oder ohne Leine durch einen Schleuderwurf. Der Vorteil besteht in der schnellen Einsatzbereitschaft. Die Rettungsaktion kann ohne Eigengefährdung erfolgen. Nachteilig ist die durch Größe und Gewicht begrenzte Reichweite.



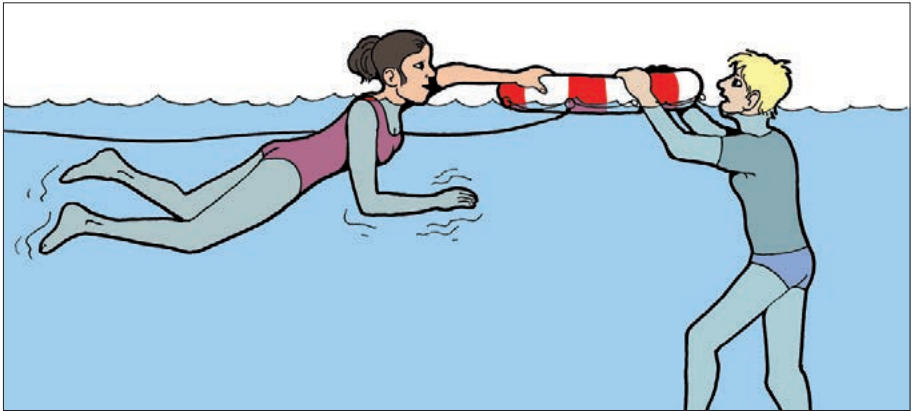
Rettungsring

Beim Einsatz eines Rettungsring mit Leine wird der Ring über den Verunglückten hinweggeworfen und mit Hilfe der Leine zu ihm hingezogen. Der Verunglückte muss bei Bewusstsein sein, um sich festhalten zu können. Das Ende der Leine muss an Land gesichert sein. Beim Einsatz eines Rettungsring ohne Leine muss der Ring möglichst genau vor den Verunglückten geworfen werden, der bei Bewusstsein sein muss.



Beim Werfen des Rettungsringes besteht die Gefahr, den Verunglückten zu treffen.

Ist der Verunglückte bewusstlos, kann er auch mit Rettungsring angeschwommen werden. Der Bewusstlose wird dann in das Innere des Rings gebracht, den Rücken in Transportrichtung. Die Arme werden über den Rand des Rings gelegt und vom Retter gehalten. Stehen Helfer zur Verfügung, ist der Einsatz mit Leine vorteilhaft, da Retter und Verunglückter schnell zum Ufer gezogen werden können.



Anschwimmen mit Rettungsring



Rettungsring als Schlepp- und Transporthilfe



Rettungsball

11.4. Rettungsball mit Leine

Der „Rettungsball“ besteht aus einem Auftriebskörper in der Größe eines Basketballs, einem Hüllnetz und einer schwimmfähigen Wurfleine. Die Leine wird in Buchten (Schlaufen) aufgeschossen. Einige Buchten werden mit dem Ball in der Wurfhand gehalten. Die anderen Buchten werden entweder in der anderen Hand gehalten oder auf dem Boden abgelegt, wobei das Ende der Leine an Land gesichert sein muss.

Der Wurf zum Verunglückten erfolgt durch einen Schleuderwurf. Der

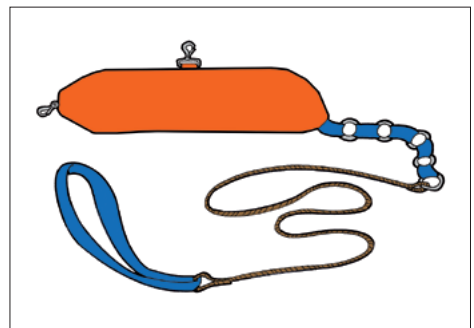
Schwung kann entweder durch Pendeln des Balls seitlich neben dem Werfenden erzeugt werden oder durch Schwungholen zwischen den gespreizten Beinen in gebückter Haltung. Der Rettungsball wird über den Verunglückten hinweggeworfen, damit er zu diesem herangezogen werden kann.

Die Verwendung setzt einige Übung voraus, bietet aber Vorteile gegenüber dem Rettungsring durch eine größere Reichweite, leichtere Handhabung und zielgenaueres Zuwerfen. Zudem ist die Gefahr, den Verunglückten zu verletzen, beim Rettungsball geringer.

11.5. Gurtretter

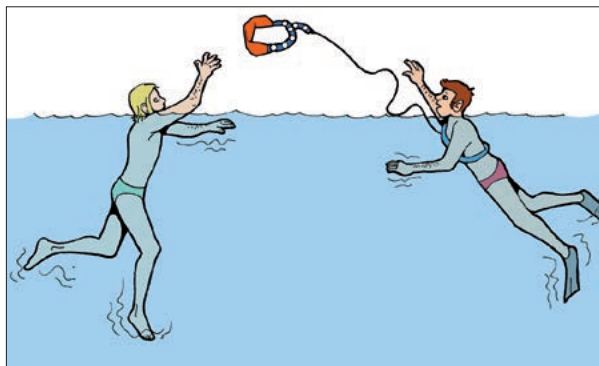
Der Gurtretter besteht aus dem Brust-Schulter-Gurt, einer schwimmfähigen Leine und dem Auftriebskörper.

Der Brust-Schulter-Gurt ist eine Schlaufe, die so groß ist, dass der Retter seinen Kopf und einen Arm hindurchstecken kann. Der Auftriebskörper ähnelt einem

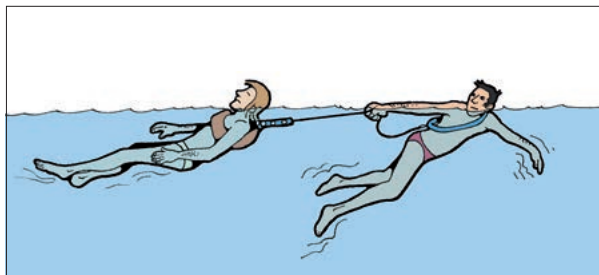
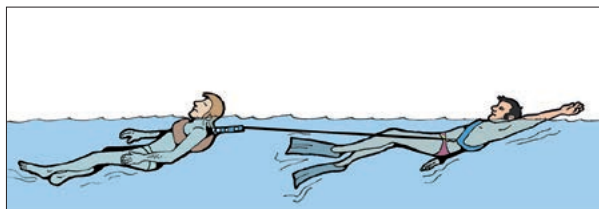
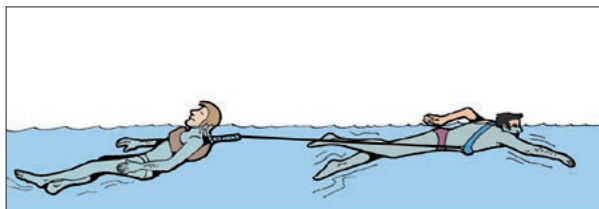


Gurtretter

beweglichen, offenen Rettungsring, der durch Karabinerhaken und Ösen an den Enden im Durchmesser verändert werden kann. Der Retter legt den Brust-Schulter-Gurt an und schwimmt, den Auftriebskörper an der Leine hinter sich herziehend, zum Verunglückten. Er wirft dem Verunglückten den Schwimmkörper zu und kann so eine Umklammerung vermeiden.

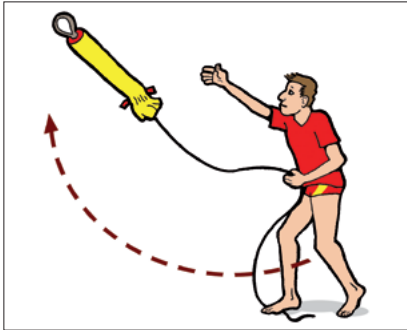


Das Zuwerfen des Gurtretters



Transport mit Gurtretter

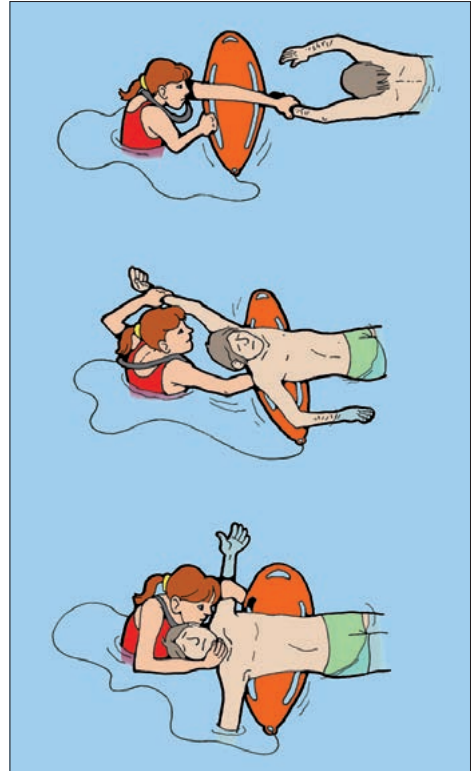
Der Auftriebskörper kann bei einem ermüdeten Schwimmer wie ein Rettungsring um den Verunglückten gelegt werden. Durch die halbseitige Anbringung des Brust-Schulter-Gurts kann der Retter sowohl in Brust- als auch in Seiten- oder Rückenlage schwimmen. Zur besseren Beobachtung des Verunglückten empfiehlt sich die Rückenlage.



Einsatz Wurfleine

11.6. Wurfleine

In einem länglichen Beutel, mit einem Auftriebskörper und einer Schlaufe am oberen Ende, befindet sich eine schwimmfähige Leine. Zum Einsatz wird am unteren Ende ein Stück der Leine herausgezogen und fixiert. Mit Schwung wird der Sack zum Verunglückten geworfen, der sich an der Schlaufe des Sacks festhalten kann und zurückgezogen wird.



11.7. Rettungsboje

Die Rettungsboje besteht aus einem länglichen roten Kunststoff-Auftriebskörper mit Aussparungen (Griffen) zum Festhalten sowie einem Brust-Schulter-Gurt und einer schwimmfähigen Leine. Zum Einsatz schwimmt der Retter mit umgelegtem Brust-Schulter-Gurt, die Boje hinter sich



Rettungsboje

herziehend, zum Verunglückten. Ist der Verunglückte bewusstlos, wird er mit dem Rücken auf die Boje gelegt. Sein Kopf kann nach hinten gebeugt werden, um die Atemwege frei zu machen.

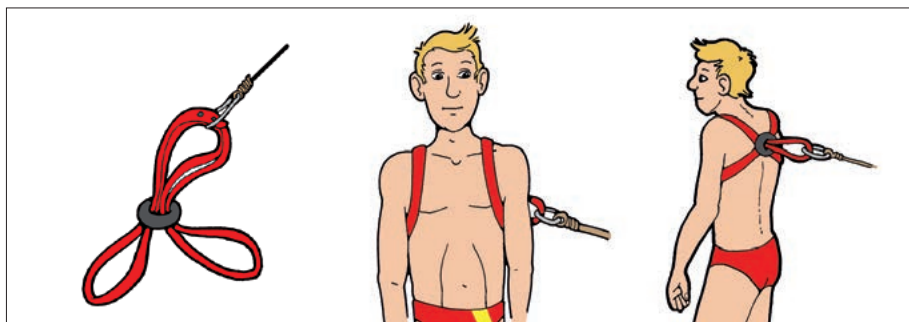
Ein ermüdeten Schwimmer kann sich an der Boje als Schwimmhilfe festhalten. Die Vorteile der Rettungsboje:

- Sie hindert den Retter durch die günstige Form nur geringfügig.
- Sie ist bei starker Brandung oder Strömung einsetzbar.
- Sie hat eine große Tragfähigkeit und sichert dadurch Retter und Verunglückten.

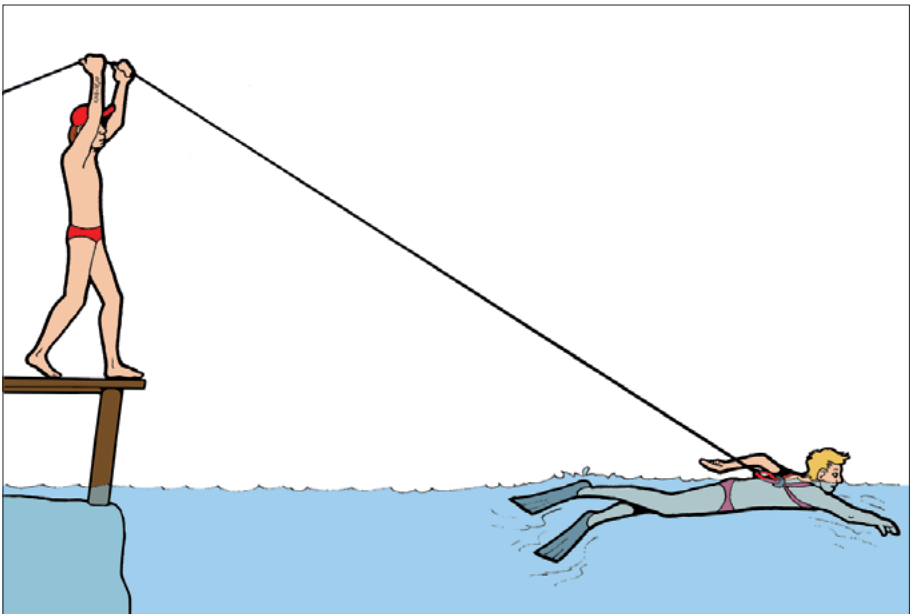
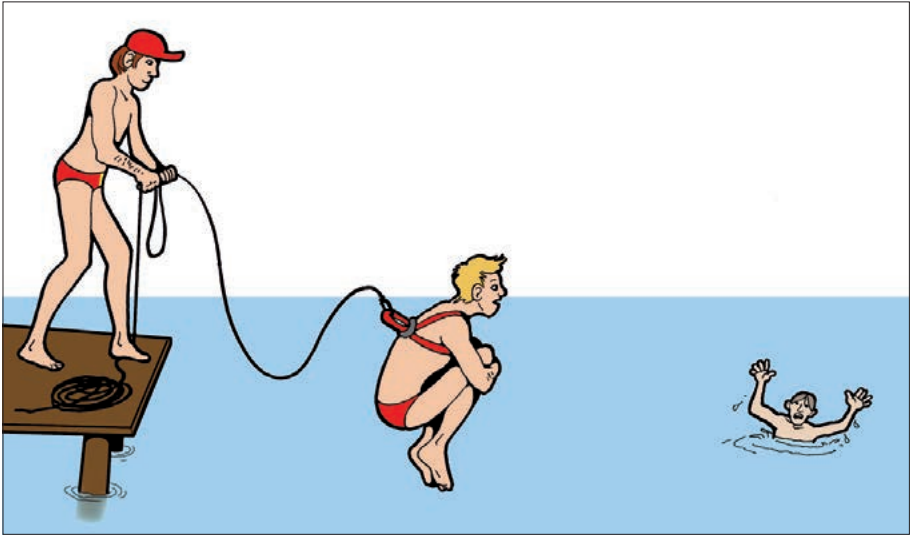
11.8. Rettungsgurt und Leine

Der Rettungsgurt besteht aus zwei breiten, miteinander verbundenen Schlingen (Schlaufen). Sie bestehen aus festem textilem Gewebe. Am Kreuzungspunkt, in der Mitte, ist ein Ring angebracht, an dem die schwimmbare Leine befestigt wird.

Um mit dem Gurt eine Rettung durchzuführen, werden mindestens zwei geübte Retter benötigt (organisierter Rettungsdienst). Der Rettungsgurt ist ein effektives Rettungsmittel. Der Gurt mit Leine kann auch dort noch eingesetzt werden, wo Boote nicht mehr zum Einsatz kommen können, wie zum Beispiel bei starker Brandung oder wenn die Sicherung des Retters dringend erforderlich ist.



Rettungsgurt und Leine



Einsatz mit Rettungsgurt und Leine

Zum Einsatz streift der Retter je eine Schlaufe über die Schultern und kann mit Flossen sehr schnell zum Verunglückten schwimmen, da er ohne großen Krafteinsatz auf dem Rückweg vom Helfer mit der Leine gezogen wird. Die Leine wird vom Helfer so geführt, dass sie sich nicht durch Hindernisse am Ufer verhaken kann. Der Leinenführer hebt einen Arm über den Kopf und lässt die Leine durch die Hand laufen. Bei Wellengang ist die Einweisung in die Schwimmrichtung erforderlich, da der Schwimmer den Verunglückten nicht sehen kann. Die Einweisung erfolgt durch Richtungsangabe mit den Armen oder durch vereinbarte Leinensignale (bei größerer Entfernung nicht immer zu spüren). Günstig ist es, wenn noch ein dritter Helfer anwesend ist, der die Richtungseinweisung von einem erhöhten Standpunkt aus vornimmt.

Hat der Schwimmer den Verunglückten erreicht und sicher gefasst, gibt er dem Leinenführer durch Heben eines Arms das Signal, dass er zurückgezogen werden kann. Der Retter muss, bevor er das Signal gibt, sicherstellen, dass sich die Leine nicht um einen Körperteil gewickelt hat. Sobald der Retter in Ufernähe gelangt ist, wird er von weiteren Helfern unterstützt.

11.9. Ruderboot

Bei ruhigem Wasser ist das Ruderboot, besetzt mit zwei Helfern, eine komfortable Möglichkeit zur Rettung. Nachteilig ist, dass sich beim Rudern der zu Rettende nicht in der Blickrichtung des Ruderers befindet. Das Boot wird zur Rettung mit dem Heck zum Verunglückten ausgerichtet. Die Übernahme ins Boot erfolgt bei zwei Helfern über die „Rutsche“, bei einem Helfer wird der Kreuzhebegriff angewendet (siehe 10.3. „Transport über den Beckenrand“, S. 57).

12. Der Tod im Wasser

12.1. Ertrinken

Beim Ertrinken strömt Wasser in die Lunge, sodass in den Lungen kein Gasaustausch mehr stattfinden kann. Der Ertrinkende stirbt infolge von Sauerstoffmangel. Das Ertrinken verläuft über einen Zeitraum von drei bis fünf Minuten. Obwohl das Geschehen kontinuierlich abläuft, ist der Tod durch Ertrinken in Phasen eingeteilt.

1. Die Erregungsphase

- Ermüdung, Kältereiz, Krämpfe und bei Nichtschwimmern tiefes Wasser führen zu Angst und Panik. Erkenntnis der Lebensgefahr
- Als Reaktion folgen Hilferufe, hastige Bewegungen
- Verstärktes Bestreben, an der Wasseroberfläche zu bleiben
- Schluckreflex, Verschlucken von Wasser
- Hustenreflex, Erschöpfung, Sauerstoffdefizit
- Atemnot durch Anhalten des Atems
- Tiefe, unkontrollierte Einatmung, zum Teil mit Wasser
- Bei Rettung zu Beginn der Phase noch ansprechbar

2. Die Krampfphase

- Heftige, krampfartige Bewegungen
- Nicht ansprechbar
- Klammern an jeden Gegenstand
- Beginnender Schaumpilz vor dem Mund
- Häufiges Versinken im Wasser

3. Die Lähmungsphase

- Bewusstlosigkeit und Atemstillstand
- Verkrampfung kann sich lösen
- Abschließende, reflektorische Atemstöße
- Herzstillstand

Die größte Gefahr für den Retter besteht bei der Annäherung an den Verunglückten in der Krampfphase. Wenn der Zeitfaktor bis zur Versorgung an

Land überschaubar ist und keine Rettungsmittel zur Verfügung stehen, sollte der Retter aus sicherer Entfernung den günstigsten Zeitpunkt abwarten. Rettung ist in der ersten Phase, wenn der Verunglückte noch ansprechbar ist, und in der dritten Phase möglich.

12.2. Trockenes Ertrinken

Bereits wenige eingeatmete Wassertropfen können, besonders in der Erregungsphase, einen Stimmritzenkrampf (Kehlkopfkrampf) auslösen. Dieser ist ein Schutzmechanismus, der durch Räuspern gelöst werden kann, wenn nicht weitere Flüssigkeit eingeatmet wird. Löst sich der Krampf nicht, ist keine Atmung mehr möglich. Der Verunglückte verliert wegen Sauerstoffmangels das Bewusstsein. In den meisten Fällen löst sich dann der Krampf. Ist das nicht der Fall, tritt der Tod durch „Trockenes Ertrinken“ ein.

12.3. Sekundäres Ertrinken

Wird ein Ertrinkender so rechtzeitig gerettet, dass er sich nach dem Unfall bald wieder wohlfühlt, ist trotzdem eine notärztliche Beobachtung notwendig. Das eingeatmete Wasser kann Schäden in der Lunge verursacht haben, die oft nach Stunden zu tödlichen Komplikationen, dem „Sekundären Ertrinken“ führen.

12.4. Badetod

Tritt beim Aufenthalt im Wasser eine gesundheitliche Störung auf, wie zum Beispiel Herzinfarkt, Reflaxtod durch Kälteschock oder Bewusstlosigkeit beim Tauchen, so versinkt der Verunglückte ohne Hilferufe oder heftige sichtbare Reaktionen. An Land verlaufen diese Ereignisse oft nicht tödlich. Im Wasser ist eine Rettung allerdings oft nicht mehr möglich. In jedem Fall sollte ein Notruf abgesetzt und mit der Wiederbelebung begonnen werden.

13. Regeln für das Verhalten am und im Wasser

Unfälle am und im Wasser sind durchaus vermeidbar und unnötig. Werden die folgenden Regeln gelesen und beherzigt, bereiten Baden und Schwimmen stets Freude.

13.1. Hygiene

- Umkleidekabinen sauber halten
- Barfußgang ohne Straßenschuhe betreten
- Den Körper vor dem Baden ohne Bekleidung gründlich säubern
- Duschmittelreste sorgfältig abspülen
- Schmuck ablegen und Schminke entfernen
- Toilette vor dem Baden benutzen
- Badewasser nicht verunreinigen
- Keine Gegenstände aus Glas mit ins Bad bringen
- Mitbringen von Speisen und Getränken ins Hallenbad unterlassen
- Badestelle umweltgerecht verlassen

13.2. Verhalten im Bad und an Gewässern

- Nicht erhitzt ins Wasser gehen
- Vor dem Baden abkühlen
- Nicht mit vollem oder leerem Magen baden
- Baden nach Alkoholgenuss unterlassen
- Nicht bei Unwohlsein baden
- Gefährdung von Personen durch Stoßen ins Wasser oder Untertauchen unterlassen
- Rennen im Hallenbad unterlassen
- Rücksicht auf andere Badegäste nehmen
- Schwimmverbot im Sprungbereich beachten
- Bei Sprüngen niemanden gefährden
- Springen nur in genügend tiefe und bekannte Gewässer
- Auf hilfsbedürftige oder gefährdete Personen achten
- Wasser bei starkem Regen oder Gewitter verlassen

- Baden in sumpfigen und verkrauteten Gewässern vermeiden
- Nicht in Schifffahrtswegen, an Wehren und in Schleusen schwimmen
- Keine Bojen oder Buhnen anschwimmen
- Nie allein und weit vom Ufer entfernt ohne Absicherung schwimmen
- Kraft und Können immer einschätzen
- Nie grundlos um Hilfe rufen
- Wasser bei Kältegefühl verlassen
- Bekleidung nach dem Baden wechseln und den Körper abtrocknen
- Intensive Sonnenbäder vermeiden

13.3. Verhalten an gefrorenen Gewässern

- Nur freigegebene Eisflächen betreten
- Niemals allein Eisflächen betreten
- Auf Löcher von Eisanglern im Eis achten
- Bei Berstgeräuschen das Eis umgehend verlassen
- Bei Einbruch im Eis sofort flach auf das Eis legen

Danksagung

Der ASB Deutschland e. V. dankt Dr. Jochen Rusche, dem ehemaligen ASB-Bundesbeauftragten für den Wasserrettungsdienst, für das Verfassen des Manuskriptes.

14. Literatur

Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e. V.: Erste Hilfe. 16., überarbeitete Auflage 2011

Arbeitsgemeinschaft für das Österreichische Wasserrettungswesen im Bundeskanzleramt: Retten, Schwimmen, Tauchen. 1999

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft. e. V.: Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen. 2., korrigierte Auflage 2012

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V.: Handbuch Rettungsschwimmen. 1. Auflage 2005

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V.: Teilnehmerbroschüre Rettungsschwimmen. 3. Auflage 2012

Deutsches Rotes Kreuz e. V.: Handbuch Rettungsschwimmen. 3. Auflage 2013

Deutsches Rotes Kreuz in der DDR: Lehrbuch des Deutschen Roten Kreuzes der DDR. Band III: Wasserrettungsdienst. 1983

EUA-Bericht Nr.3/2012: Qualität der europäischen Badegewässer 2011.

Peter A. Fischer, Thilo Künneth, Alfons Vorderauer: Taschenbuch für Wasserretter. 2013

Richtlinie 2006/7/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 15. Februar 2006 über die Qualität der Badegewässer und deren Bewirtschaftung und zur Aufhebung der Richtlinie 78/160 EWG (EU-Badegewässerrichtlinie)

Werner Schnurpel u. a.: Rettungsschwimmen. Theoretische Grundlagen. 1964

Klaus Wilkens, Karl Löhr: Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd. 81, 5., komplett überarbeitete Auflage 2010

Georg Zimmermann: Tauchen, Wasser- und Eisrettung. Die Roten Hefte, Bd. 40, 3. Auflage 1996

Impressum

Herausgeber

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e. V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Tel.: (0221) 4 76 05-0
Fax: (0221) 4 76 05-288
E-Mail: info@asb.de
www.asb.de
[facebook.com/asb.de](https://www.facebook.com/asb.de)

Autor

Dr. Jochen Rusche,
Dozent Wasserrettung, ehemaliger
ASB-Bundesbeauftragter für den
Wasserrettungsdienst

Verantwortlich

Daniel Gelbke,
Leiter Referat Bevölkerungs-
schutz, ASB-Bundesverband

Redaktion

Astrid Königstein,
Stabsstelle Marketing/PR,
ASB-Bundesverband

Layout

de haar grafikdesign Köln,
www.dehaar.de

Druck

DFS Druck Brecher GmbH,
50858 Köln

Illustrationen

Peter Flock, Köln

Titelfoto

ASB/F. Zanettini

1. Auflage 2014
© ASB Deutschland e. V.,
Köln 2014

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund