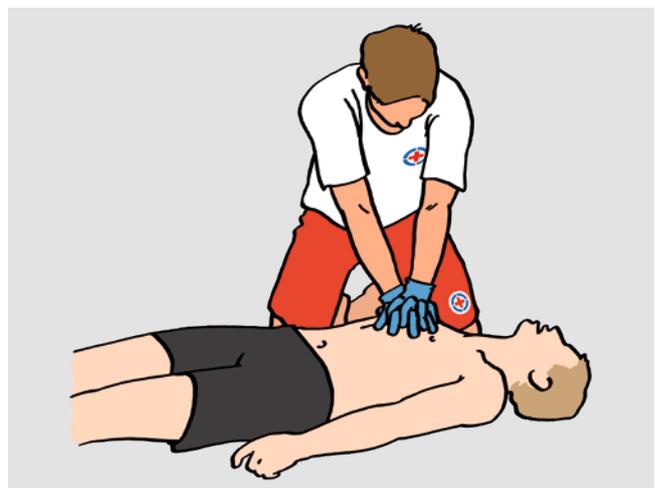




Wasserwacht  
Oberbayern

# Handbuch Rettungsschwimmen



© 2020 BRK-Bezirksverband Oberbayern Wasserwacht Oberbayern  
Geschäftsstelle  
Schumacherring 26, 81737 München  
[www.wasserwacht-oberbayern.de](http://www.wasserwacht-oberbayern.de)

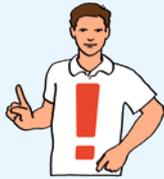
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung der Wasserwacht Oberbayern wiedergegeben werden.  
Bildrechte in Teilen bei der Wasserwacht Bayern  
Einzelne Bildrechte beim BRK-BV Oberbayern (Wasserwacht-Bezirk Oberbayern)  
Verwendung der Überlebenskette Ertrinken nach Szpilman/Webber/Bierens (2015)  
Für Einwände und Widersprüche wird um Mitteilung an die Geschäftsstelle der  
Wasserwacht Oberbayern gebeten.

Autoren: Jürgen Kneisel, Ansgar Matern, Martin Gebhard, Reiner Socher  
Illustrationen: Peter Knoblich  
Mitarbeit: Lehrgruppe Rettungsschwimmen Oberbayern, Matthias Endlicher  
Satz und Gestaltung: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Stand März 2020

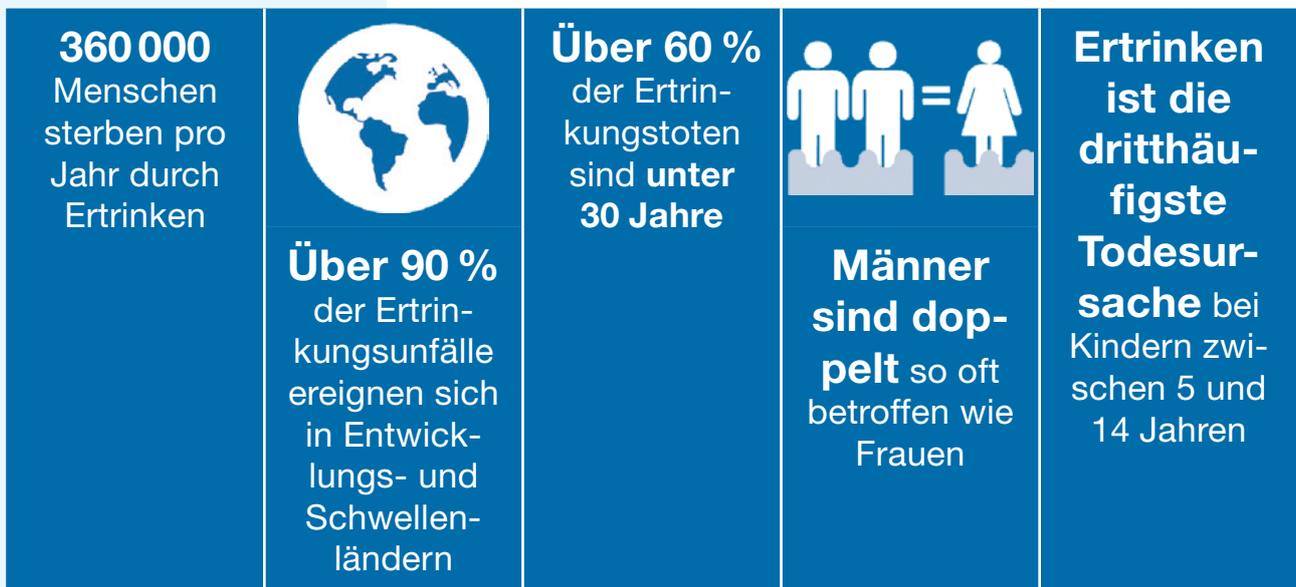
# Vorwort

Ertrinken ist vermeidbar. Trotzdem geschieht es in Deutschland mehrere hundert Mal im Jahr. Wie kann man dem Ertrinken wirkungsvoll vorbeugen und was ist zu tun, wenn es doch geschieht? Je mehr Menschen wissen, was die Antworten auf diese beiden Fragen sind, desto weniger Menschen werden ertrinken. Deshalb ist es wichtig, dass die Wasserwacht so viele Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer wie möglich ausbildet. Denn wer retten kann, weiß was zu tun ist.



**Ausgebildete Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer sind die beste Prävention vor dem Ertrinken!**

## Übersicht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Ertrinken



**Prävention hat höchste Priorität**

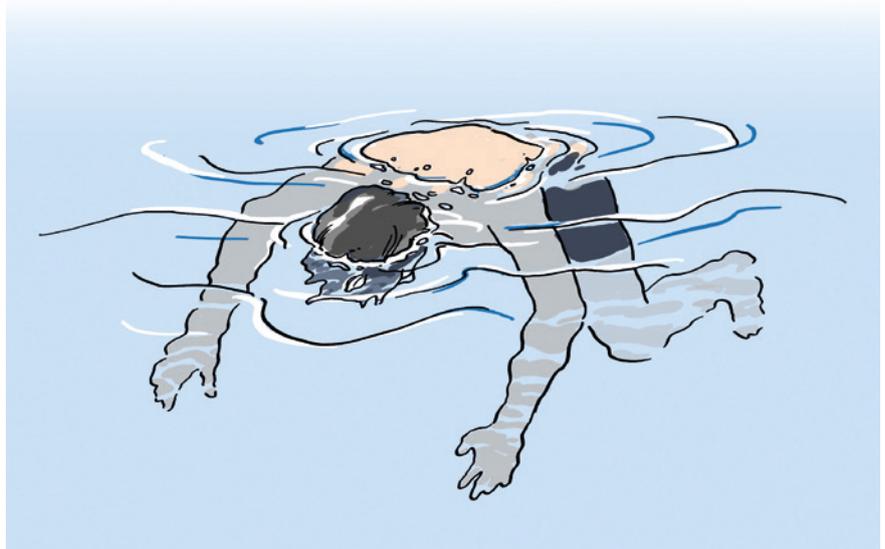
**Prävention**  
**Rettung**

Erste Hilfe

# Inhalt

<b>Ertrinken verhindern</b>	5
Überlebenskette Ertrinken	7
<b>1. Ertrinken verhindern – am Wasser sicher sein</b>	8
Fließende Gewässer	9
Meer und Küste	10
Eis und zugefrorene Gewässer	11
Sicher sein mit der Wasserwacht	14
<b>2. Notlage erkennen und Hilfe holen</b>	16
<b>3. Schwimmhilfe bereitstellen</b>	19
<b>4. Aus dem Wasser retten – nur wenn es sicher ist</b>	20
Rettung vom Ufer aus	22
Rettung mit dem Boot, einem Surfbrett oder SUP	23
Rettung durch Schwimmen	24
<b>5. Notwendige Behandlung beginnen</b>	31

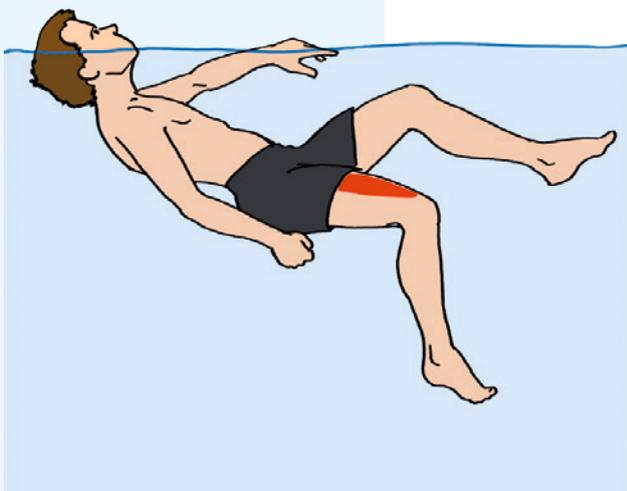
# Ertrinken verhindern



Jedes Jahr ertrinken in Deutschland mehrere hundert Menschen – in Flüssen, Seen, am Meer und in Teichen oder in Situationen, die auf den ersten Blick nicht gefährlich scheinen. Weltweit sind es nach Statistiken der Weltgesundheitsorganisation WHO sogar mehrere zehntausend Menschen. Besonders häufig betroffen sind Kinder, junge Männer sowie Seniorinnen und Senioren.

## Die Hauptursachen des Ertrinkens sind

- mangelnde Schwimmkenntnisse
- Selbstüberschätzung (meist durch Alkohol- oder Drogeneinfluss)
- plötzlich einsetzende Panik aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Strömung, kaltes Wasser, plötzlich steil abfallender Untergrund)
- Erschöpfung, Muskelkrämpfe oder andere medizinische Probleme



Ertrinken ist ein Prozess, den es möglichst früh zu stoppen gilt. Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer werden dabei in der Prävention, bei der Rettung und der anschließenden Erstversorgung aktiv. Neben einer moralischen Pflicht zur Hilfeleistung ist diese Pflicht auch im Strafgesetzbuch gesetzlich verankert (§ 323c StGB). Dabei sind Rettungsschwimmer jederzeit gegen Schäden versichert – unabhängig davon ob sie für eine Wasserrettungsorganisation oder spontan als Privatpersonen tätig werden.



**Um Ertrinken zu stoppen ist aktive Prävention und schnelle Hilfe gefragt!**

# Überlebenskette Ertrinken

Die „Überlebenskette Ertrinken“ zeigt, wie der Prozess des Ertrinkens durchbrochen werden kann:

## EINFLUSSMÖGLICHKEITEN



AGIEREN



REAGIEREN

## EIGENRISIKO

Je weiter der Prozess fortschreitet, desto stärker sinken die Einflussmöglichkeiten. Das Risiko für den Retter steigt.



**Ertrinken ist vermeidbar! Prävention geht vor Rettung!**  
**Die beste Rettung ist die, die gar nicht erst notwendig wird!**

# 1. Ertrinken verhindern – am Wasser sicher sein



## Ertrinkungsunfälle vermeiden - an allen Gewässern



Kinder am Wasser  
beaufsichtigen



Zugang zum Wasser  
absperren: Zäune  
oder Gitter verwenden



Sicher Schwimmen  
lernen und sicheres  
Verhalten am, auf und  
im Wasser vermitteln



Nur im überwachten  
Bereich schwimmen



Schwimmwesten  
verwenden

## Tipps, um am und im Wasser sicher zu sein

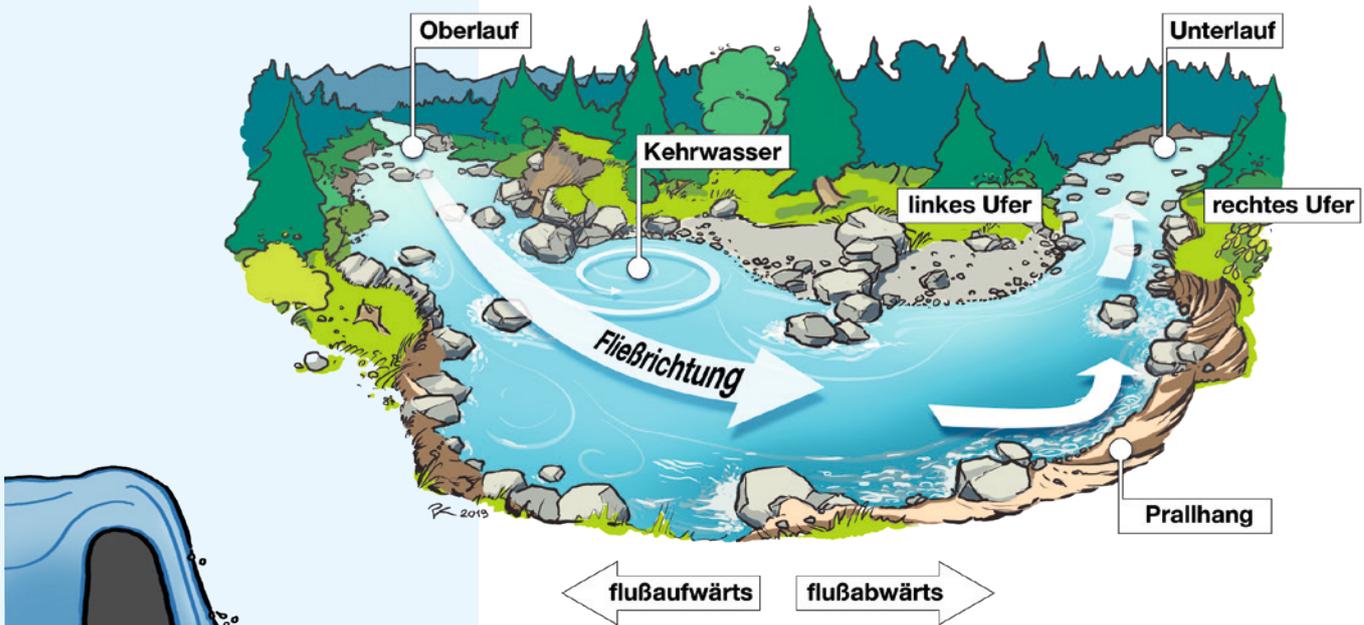
**Nicht betrunken oder nach Drogenkonsum  
zum Schwimmen gehen!**

**Nie ohne Abkühlung ins Wasser springen!  
Nie mit dem Kopf voran ins flache Wasser springen!**

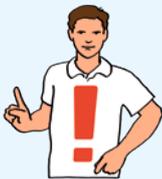
**Kinder, die im Wasser spielen, sind laut und machen Lärm.  
Sollte es still werden,  
dann sollten Sie nachschauen, weshalb!**



# Fließende Gewässer



Wasserwalze



Fließende Gewässer wie Flüsse oder Bäche sind je nach Stärke der Strömung gefährlich. Je stärker die Strömung ist, desto größer ist die Kraft des Wassers. Aus eigener Kraft ist das Ufer dann nicht zu erreichen. Hindernisse wie Bäume oder Treibgut drücken den Schwimmer unter Wasser. In größeren Flüssen sind Schiffe eine zusätzliche Gefahr für Schwimmer. An Wehren können Wasserwalzen zur tödlichen Falle werden.

**Gegen die Kraft des fließenden Wassers hat ein Schwimmer keine Chance! Respekt vor der Strömung rettet Leben!**

Eine Rettung durch Schwimmen aus fließendem Gewässer ist hochriskant und sollte nur von Profis mit entsprechender Ausrüstung durchgeführt werden. Schwimmern in Not, die im Fließgewässer treiben, sollte der Retter vom Ufer aus eine Auftriebshilfe zuwerfen.

## Es gilt:

- Vorsicht bei Hochwasser, starker Strömung oder trüber Wasserfarbe
- Niemals gegen die Strömung ankämpfen
- Niemals in der Strömung aufstehen sondern sich ans Ufer treiben lassen
- Mit der Strömung Füße voran passiv schwimmen, gegen die Strömung im 45-Grad-Winkel aktiv schwimmen
- Nicht im Bereich von Wehren und Wasserwalzen spielen, schwimmen oder waten
- Touren mit dem Schlauchboot nur mit Rettungsweste, Rettungsausrüstung und nie bei Hochwasser unternehmen
- Immer nur lösbare Systeme verwenden! Kein Seil am Retter festbinden



# Meer und Küste



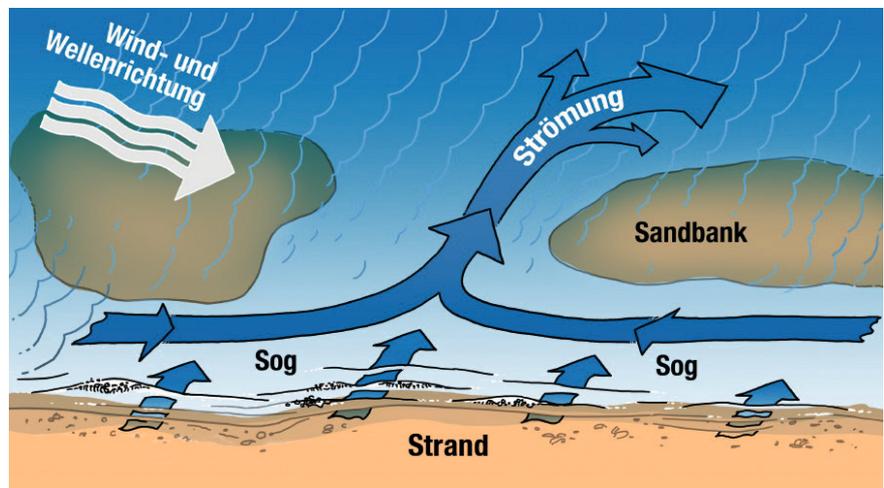
überwachter Strand  
Baden und Schwimmen gefährlich  
Baden verboten

Begrenzung Schwimmbereich

Wassersport



Küstengewässer sind wegen der Brandung, Strömung sowie Ebbe und Flut gefährlich. Die Rettung aus dem Meer ist hochriskant und erfordert Kraft und Erfahrung. Vor allem ist es schwierig, Entfernungen richtig einzuschätzen



Rippströmung



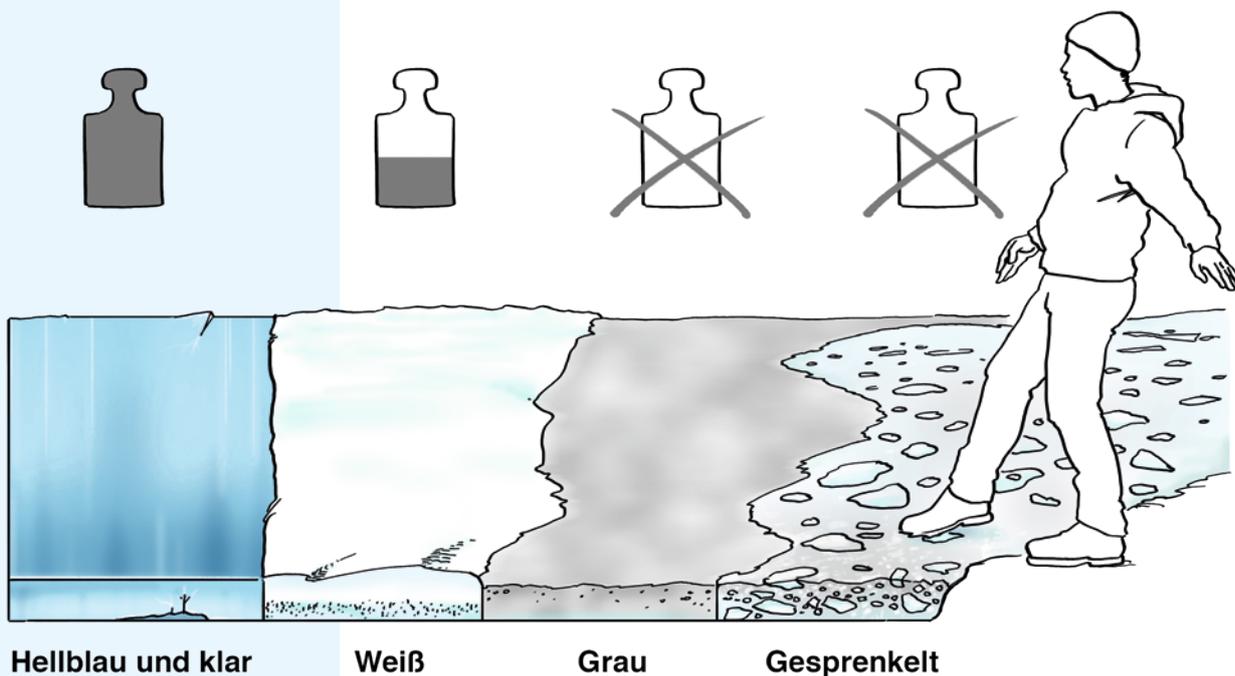
Brandung

Besonders gefährlich sind Rippströmungen. Diese entstehen am Strand und ziehen den Schwimmer ins offene Wasser. Zu erkennen sind sie am aufgewühlten Wasser in einem sonst ruhigen Bereich.

## Es gilt:

- Auf Ebbe und Flut achten
- Nur an überwachten Stränden ins Wasser gehen und den Schwimmbereich nicht verlassen
- Bei Badeverbot (rote Flagge) das Wasser sofort verlassen
- Vorsicht bei Rippströmungen
- Beim Hinausschwimmen durch Wellen durchtauchen, beim Anlandschwimmen auf dem Wellenberg in flacher Lage schwimmen
- Rettung nur durch Rettungsschwimmer, die das Revier kennen und regelmäßig dort trainieren

# Eis und zugefrorene Gewässer



An schönen Wintertagen sind zugefrorene Gewässer beliebte Ausflugsziele. Doch das Eis ist gefährlich – und Einbrüche können tödlich enden.

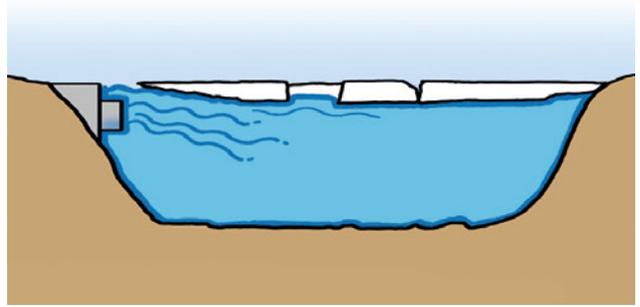
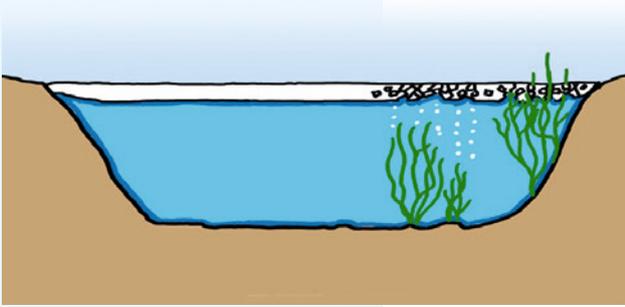
## Tragfähigkeit von Eisflächen

Die Belastbarkeit von Eisflächen hängt von der Beschaffenheit und der Belastung ab. Prinzipiell gilt klares und hellblaues Eis (Kerneis) ab einer Dicke von mindestens 12 cm als ausreichend belastbar.

Verfärbungen, wie zum Beispiel Weiß bis hin zu Undurchsichtigkeit (aufgrund von Lufteinschlüssen), Hellgrau bis Tiefschwarz oder meliertes/matschiges Eis sind Hinweise für eine unzureichende Festigkeit und Zeichen für schmelzendes Eis.



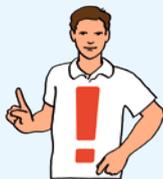
**Das Betreten verfärbter Eisflächen ist lebensgefährlich!**



Auch Pflanzenwuchs, Strömungen, Bodenwärme, wechselnde Wasserpegel, Lufteinschlüsse oder Schneeeauflagen machen das Eis gefährlich. Sollte ein Betreten unvermeidbar sein, sollte dies nur mit Hilfsmitteln (Stock, Eispicker und Schwimmweste) erfolgen.

## Eingebrochen – was jetzt?

Das Eintauchen in das kalte Wasser führt zu einer Panikreaktion, die eine Selbstrettung anfangs sehr schwer macht. Die Körpertemperatur sinkt ab. Dadurch wird man schnell müde und kann sich kaum noch bewegen.



**Es gilt: Oben bleiben! Wer unter die Eisdecke gerät, hat keine Chance! Stock oder Eispicker verwenden!**

## Selbstrettung aus dem Eis nach dem 1-10-1 Prinzip

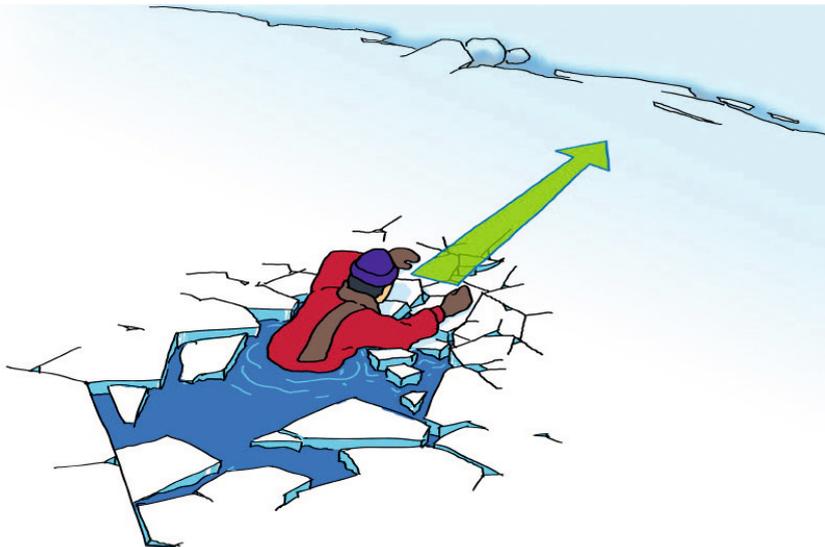


Zur Selbstrettung gilt das sogenannte 1-10-1 Prinzip. Man sollte innerhalb der ersten Minute versuchen, ruhig zu atmen und sich zu beruhigen. Anschließend hat man etwa 10 Minuten Zeit sich aus dem Wasser zu retten. Danach wird der Körper steif und kalt. Nach etwa einer Stunde wird man bewusstlos und ertrinkt.

Zur Selbstrettung sollte zunächst geprüft werden, an welcher Stelle das Eis am dicksten ist. Anschließend sollte man versuchen, den Oberkörper auf das Eis zu legen und sich mit kräftigen Beinschlägen auf das Eis zu schieben. Wenn das gelingt, sollte man sich seitlich weg rollen. Auf keinen Fall sollte man sofort aufstehen – erst wenn das Eis dick genug ist.



Bricht man immer wieder ein, kann man versuchen sich bis zum Ufer durchzubrechen. Gelingt dies nicht, kann man versuchen, die Eisschollen unter die Eisfläche zu schieben, um so den Auftrieb des Eises zu erhöhen. Es gilt: Oben bleiben! Nicht unter das Eis tauchen!



Um nicht unterzugehen, sollte man Wasser auf das Eis schöpfen und die Arme anfrieren lassen. Da der Tod durch Unterkühlung erst später eintritt, steigt so die Überlebenschance deutlich.



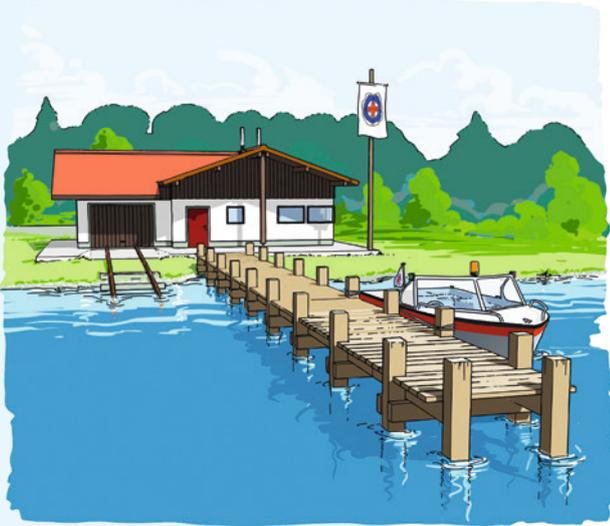
**Wenn man einen Einbruch ins Eis beobachtet, ist sofort der Notruf 112 zu alarmieren!**

Eine Rettung sollte grundsätzlich vom Ufer aus erfolgen. Das Betreten der Eisfläche ist riskant und sollte nur von Profis mit Kälteschutzausrüstung erfolgen.

### Es gilt:

- Eingebrochenen laut ansprechen und beruhigen
- Auftriebshilfe zuwerfen
- Ohne Schutzausrüstung nur im absoluten Ausnahmefall auf das Eis
- Flach aufs Eis legen und Gewicht verteilen
- An Land den Geretteten im Warmen ruhig hinlegen und zudecken
- Helfer von Land aus mit einer Leine oder einem Seil sichern

# Sicher sein mit der Wasserwacht



Die Wasserwacht sorgt mit ihren Rettungsschwimmern, Wasserrettern, Bootsführern und Rettungstauchern ehrenamtlich für mehr Sicherheit am Wasser. Allein in Bayern engagieren sich mehr als 50 000 Menschen in der Wasserwacht. Richtig aktiv ist die Wasserwacht bei Schwimmkursen und bei Rettungsschwimmkursen. In den Jugendgruppen können Kinder und Jugendliche schon von Anfang an als Junior-Wasserretter die ganze Bandbreite der Wasserrettung erleben.



Darüber hinaus leistet die Wasserwacht im BRK und DRK Wachdienst an Seen, Flüssen und in Hallen- und Freibädern. Rund um die Uhr sind Schnelleinsatzgruppen alarmierbar. Für Überschwemmungen, Hochwasser und andere Katastrophen stehen in ganz Bayern Wasserrettungszüge in Bereitschaft.



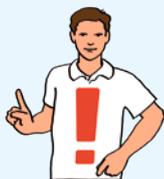
**Die Arbeit der Wasserwacht ist ehrenamtlich – aus Spaß am Sport und aus Freude am Helfen! Mach mit!**

## 2. Notlage erkennen und Hilfe holen



**Unter Ertrinken versteht man eine Störung der Atmung durch ungewolltes, vollständiges oder teilweises Eintauchen des Kopfes in eine Flüssigkeit. Von einem Ertrinkungsunfall spricht man auch dann, wenn er nicht tödlich endet.**

Nach mehrmaligem Untertauchen kommt es zum Verschlucken von Wasser und dem reflexartigen Anhalten des Atems. Häufig führt das verschluckte Wasser zu einem reflexartigen Verschluss des Spaltes der Stimmbänder (Stimmritzenkrampf) um ein Eindringen von Wasser in die Lunge zu verhindern. Dadurch verstärkt sich der Atemantrieb, wodurch noch mehr Wasser eingeatmet wird. Es entsteht Sauerstoffmangel. Schließlich kommt es zu endgültigem Untertauchen mit Bewusstlosigkeit und Herz-Kreislauf-Stillstand.

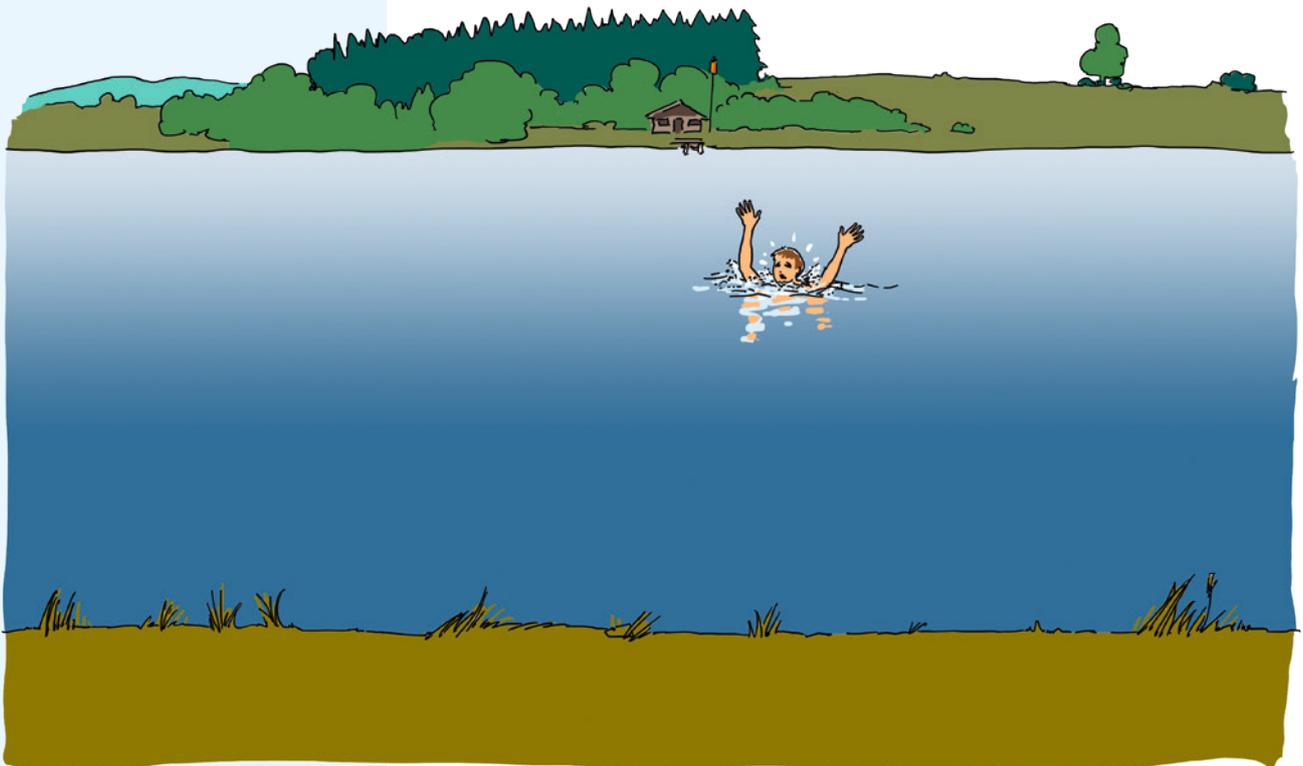


**Ertrinken ist ein lautloser Vorgang! Häufig ertrinken Menschen in direkter Nähe von anderen Schwimmern oder Badenden!**



## Ertrinken erkennen

- Glasige, weit geöffnete Augen
- Mund an der Wasseroberfläche
- Blick häufig in Richtung Ufer
- Kopf nach hinten geneigt
- Körper steif und angespannt
- Heftige Paddelbewegungen mit den Armen



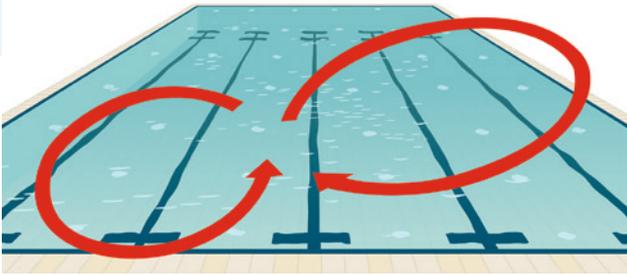
In seltenen Fällen kann sich ein Schwimmer, je nach Situation und Kondition, mit Hilferufen oder Winken bemerkbar machen. Diese Abwehrreaktion findet jedoch nur in wenigen Fällen statt.

Der Betroffene ist meistens nicht in der Lage, sich selber aus der Situation zu retten und sich lange über Wasser zu halten. Erfolgt keine Rettung, steigert sich die Stressreaktion und damit Angst und Panik, vor allem wenn Mund und Gesicht immer wieder untertauchen. Dieser Prozess wird als **instinktive Ertrinkungsreaktion** bezeichnet.

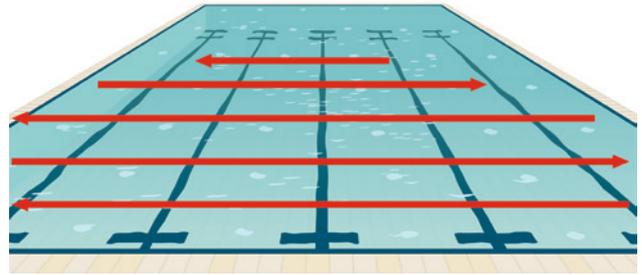


**Die instinktive Ertrinkungsreaktion dauert in der Regel nicht länger als 20 bis 60 Sekunden!**

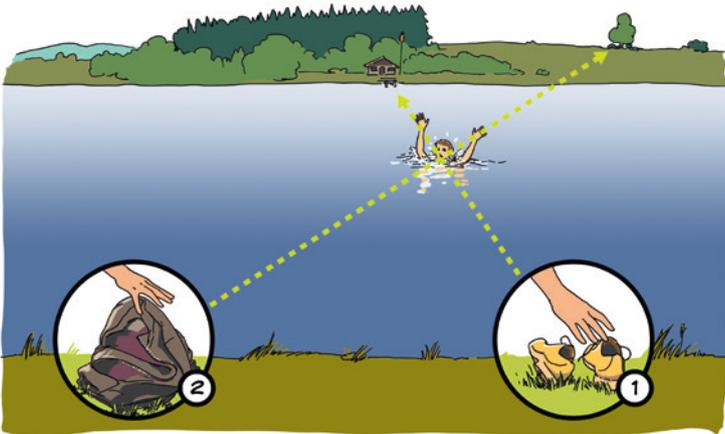
Um eine Wasserfläche (Schwimmbad oder Freigewässer) im Blick behalten zu können, stehen dem Rettungsschwimmer mehrere Techniken zur Beobachtung zur Verfügung. Für größere Wasserflächen sollte ein Fernglas eingesetzt werden.



„Achter“



„Von einer Seite zur anderen“

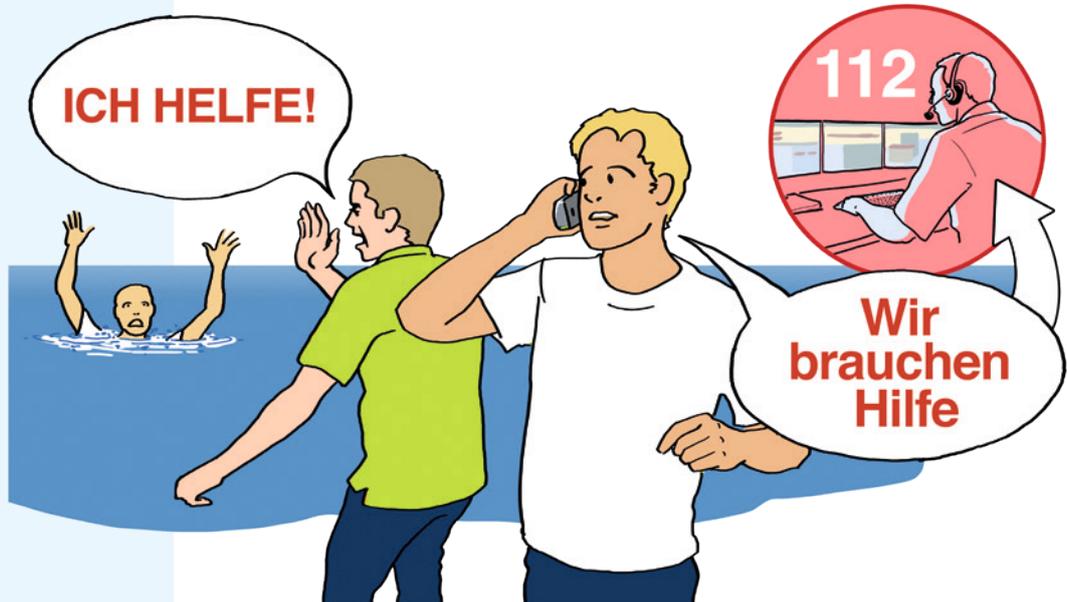


„Kreuzpeilung“

Um einen Ertrinkungsunfall im Blick zu behalten, oder um eine untergegangene Person zu suchen, führt der Rettungsschwimmer anhand von vier Punkten eine Kreuzpeilung durch.



**Entdeckt der Rettungsschwimmer einen Schwimmer in Not oder einen Ertrinkungsunfall ist unverzüglich Hilfe zu alarmieren. Dabei können auch Umstehende oder Passanten eingebunden werden.**



# 3. Schwimmhilfe bereitstellen



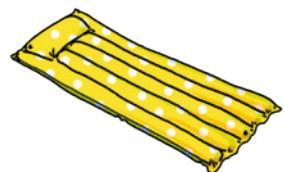
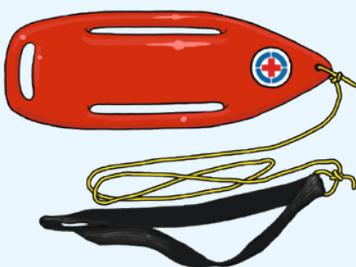
Eine Rettung bringt immer ein Risiko mit sich. Von daher sollte man zunächst versuchen vom Ufer aus eine Schwimm- oder Auftriebshilfe zu reichen. Dadurch soll ein Untergehen und eine langwierige Suche verhindert werden.



**Bei jeder Rettung ist vom Rettungsschwimmer eine Auftriebshilfe zu benutzen!**

## Auftriebshilfen können sein:

- Rettungsring, Rettungsball, Gurtretter, Rettungsboje (Rettungsmittel)
- Improvisierte schwimmfähige Auftriebshilfen (Rettungshilfsmittel)



# 4. Aus dem Wasser retten – nur wenn es sicher ist



Um das Risiko für den Rettungsschwimmer zu minimieren, sollte eine Rettung nur erfolgen, wenn sie sicher möglich ist. Da eine Kontaktrettung immer auch Gefahren für den Rettungsschwimmer mit sich bringt, sollte sie als letzte Möglichkeit gewählt werden.

**Bei einer Kontaktrettung ist vom Rettungsschwimmer immer eine Auftriebshilfe mitzuführen!**

## Für eine Rettung gelten die Grundsätze:

- Betroffenen ansprechen und beruhigen
- Erreichen, werfen, rudern, schwimmen
- Auftriebshilfe verwenden

Die Entscheidung für eine Rettungsmethode hängt vom Gewässer und vom Zustand des Betroffenen ab.

Werden Rettungsschwimmer geplant eingesetzt, müssen sie vorher eine mögliche Rettung vorbereiten. Rettungsmittel und Ausrüstung müssen griffbereit sein. Zudem muss es einen Notfallplan geben, der bei einem Ertrinkungsunfall aktiviert wird. Der Rettungsschwimmer führt im Ernstfall eine geplante Rettung durch.

Kommt der Rettungsschwimmer zufällig an einer Notfallsituation vorbei, führt er eine spontane Rettung durch. Dabei muss er improvisieren und eventuell mit Rettungshilfsmitteln arbeiten.

# Situation? Sicherheit?

Reaktion auf Ansprache?



nein?



Rettung mit geringstem Risiko



Rettung vom Ufer



Rettung mit Boot



Rettung durch Schwimmen



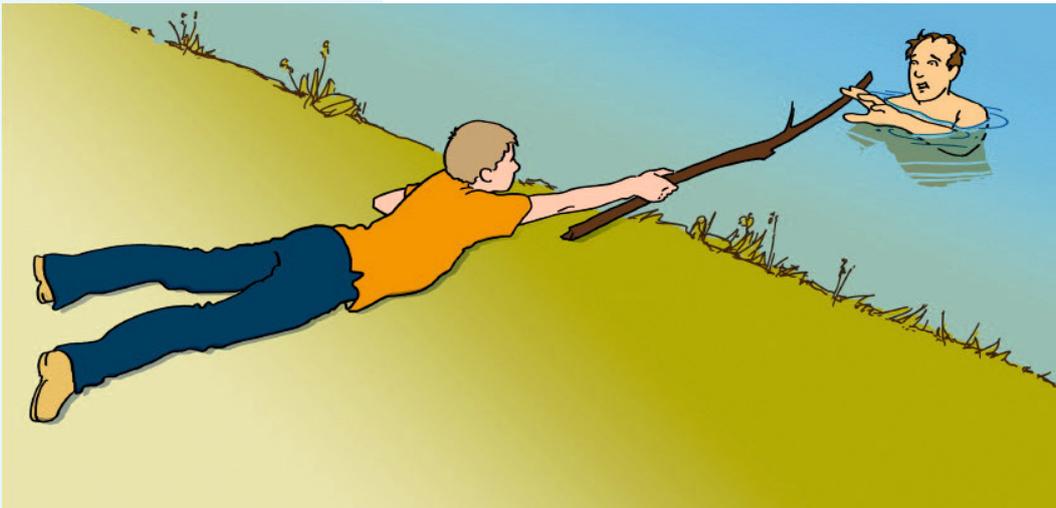
Rettung durch Schwimmen

Sichern des Betroffenen

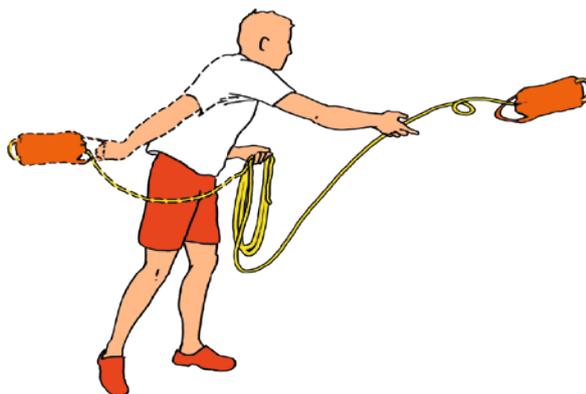


Transport an Land

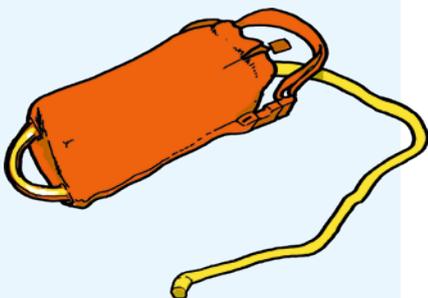
# Rettung vom Ufer aus



Rettung mit  
Rettungshilfs-  
mittel



Rettung mit  
dem Wurfsack



## Rettung mit dem Wurfsack

- Rettungsschwimmer postiert sich so nah wie möglich am Schwimmer in Not
- Den Wurfsack mit einer Hand festhalten, Schnallen und Verschlüsse öffnen
- Das Seil mit der anderen Hand festhalten
- Das Seil niemals um die Hand wickeln
- Schwimmer konkret ansprechen
- Locker pendeln und werfen
- Nicht zu früh (zu flache Flugbahn) und nicht zu spät (zu hohe Flugbahn) loslassen
- Seil festhalten und Schwimmer an Land ziehen. Ggf. in die Knie gehen und tiefen Schwerpunkt suchen
- Wird der Schwimmer verfehlt, sollte ein zweiter Wurf versucht werden (Wurfsack mit Wasser füllen, Seil lose in Schlaufen nehmen und erneut werfen)

# Rescue with the Boat, a Surfboard or SUP

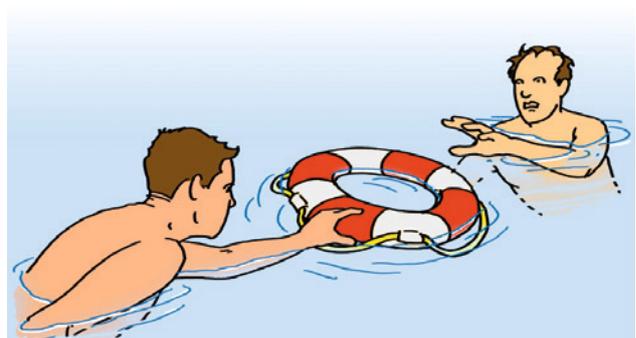
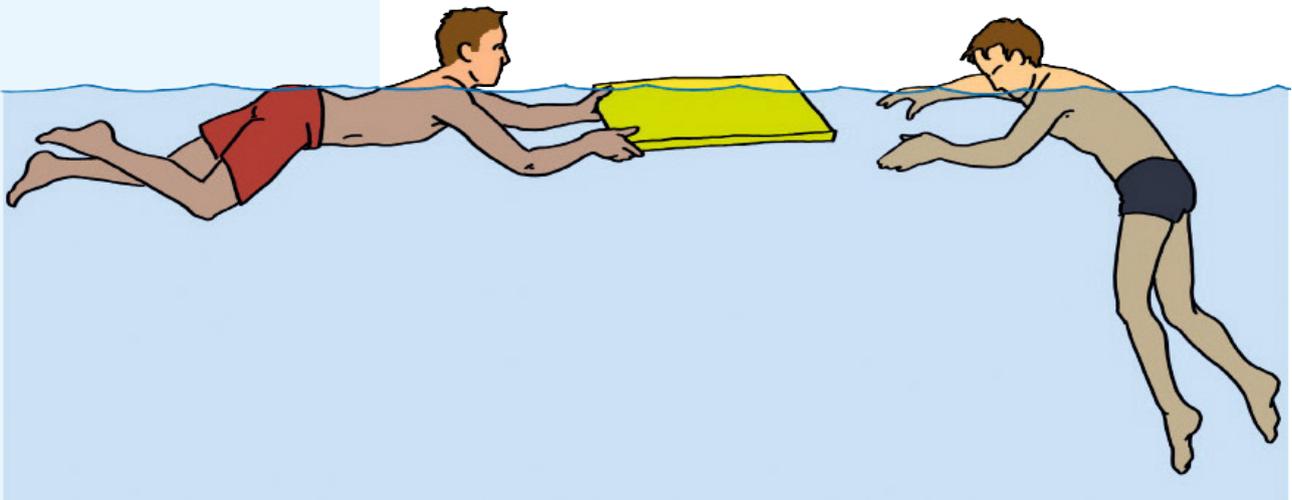
Rescue with the boat is risk-free for the rescuer. In addition to boats, a surfboard or a SUP-board can also be used as a rescue aid. A rescue should always be successful at least twice – because for the on-board bringing is strength required.



# Rettung durch Schwimmen

## Grundsätze der Kontaktrettung

- Wenn möglich den Betroffenen mit mehreren Rettern anschwimmen
- Betroffenen zügig anschwimmen und Blickkontakt halten
- Mindestens 3 Meter Abstand zwischen Retter und Betroffenen halten, wenn nötig Betroffenen wegstoßen
- Betroffenen laut und klar ansprechen: „Ich helfe Ihnen! Halten Sie sich fest!“
- Rettungsmittel oder Rettungshilfsmittel anreichen
- Umklammerung durch Ausweichen und aktive Abwehr vermeiden
- Bei Umklammerung Befreiungsgriff durchführen
- Immer versuchen, hinter den Betroffenen zu kommen

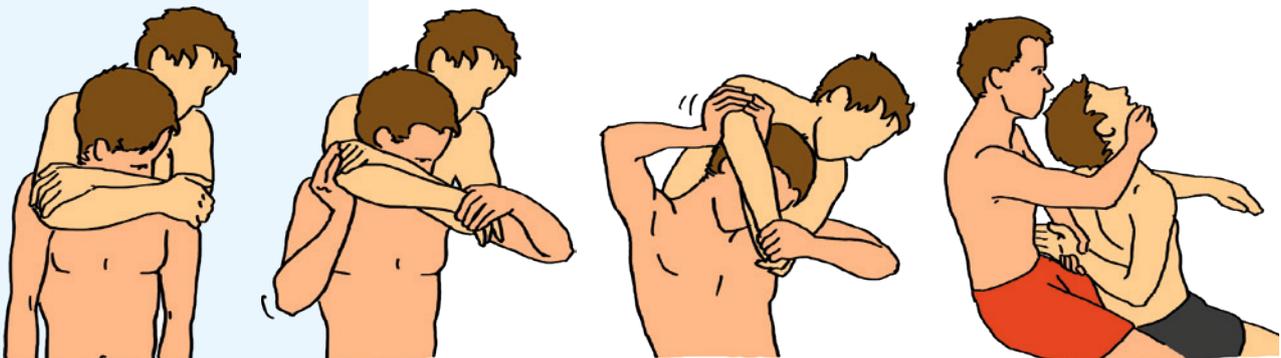


## Befreiungsgriffe

Befreiungsgriffe sind das letzte Mittel, um eine Umklammerung abzuwehren. Ziel des Befreiungsgriffes ist die Befreiung aus einer Umklammerung. Wie der Rettungsschwimmer dieses Ziel erreicht, bleibt ihm überlassen.

### Es gilt:

- Umklammerung vermeiden
- Schultern nach oben und Kinn auf die Brust ziehen, um möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten und den eigenen Kehlkopf zu schützen
- Abtauchen und gleichzeitig den Kopf in Richtung der unteren Hand des Betroffenen drehen
- Hand des Betroffenen, die näher am Rettungsschwimmer ist, fest an sich pressen
- Mit Kraft am Ellenbogen einen Hebel ansetzen und sich in schwungvoller Drehbewegung aus der Umklammerung lösen
- Betroffenen nicht mehr loslassen und abschleppen

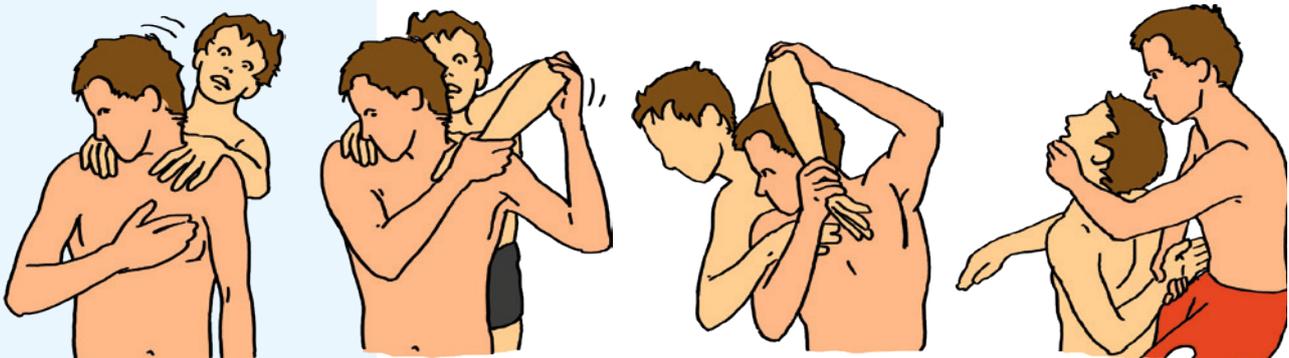


1

2

3

4



1

2

3

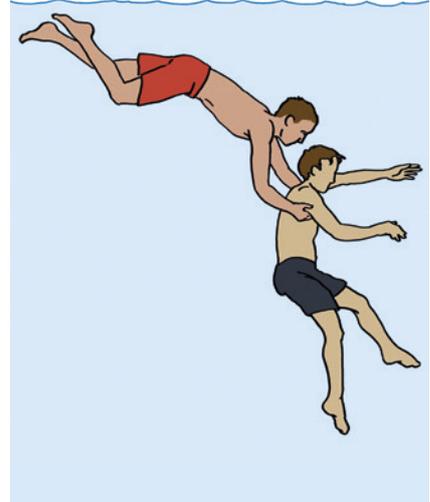
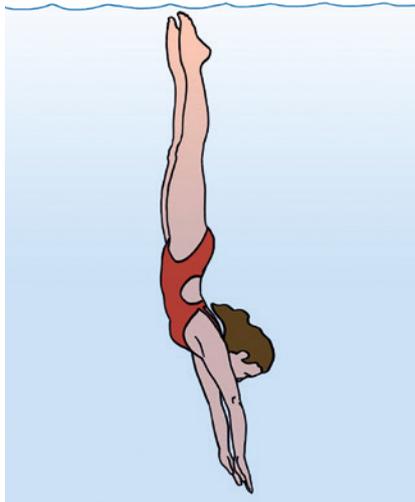
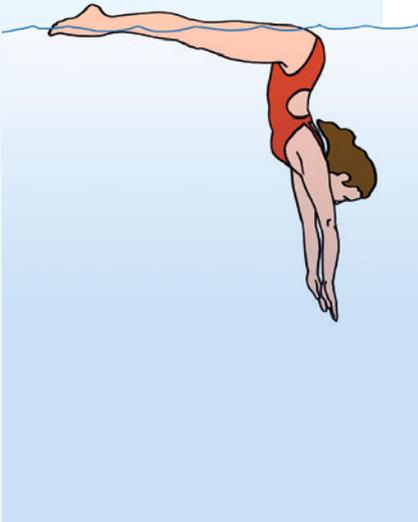
4

## Tieftauchen



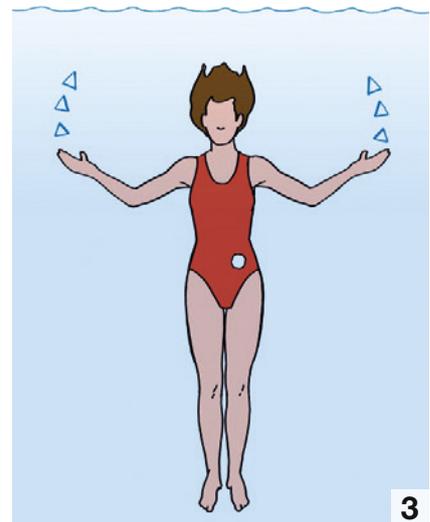
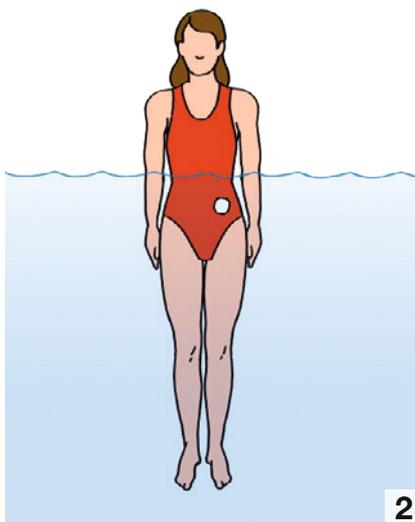
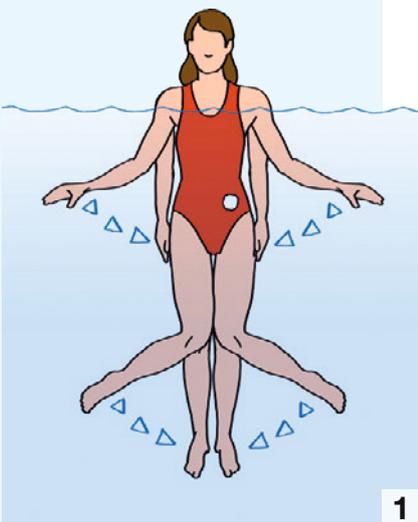
Wenn der Betroffene untergegangen ist, muss der Rettungsschwimmer nachtauchen und je nach Wassertiefe den Untergegangenen an die Wasseroberfläche retten. Um den Auftrieb zu minimieren, taucht der Rettungsschwimmer ohne das mitgeführte Rettungsmittel oder Rettungshilfsmittel. Um beim Tauchen den Druck im Ohr zu reduzieren, presst der Rettungsschwimmer die Nasenflügel zusammen und atmet dabei durch die Nase aus (Druckausgleich).

## Tieftauchen kopfwärts



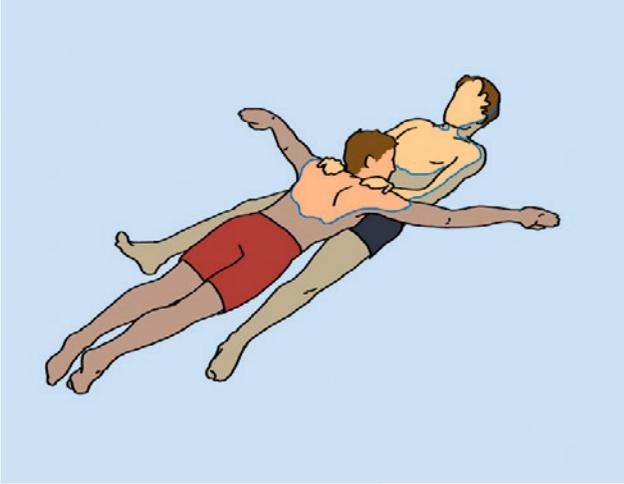
Aus der Bauchlage den Oberkörper in der Hüfte abwinkeln und mit kräftigen Tauchzügen nach unten abtauchen

## Tieftauchen fußwärts

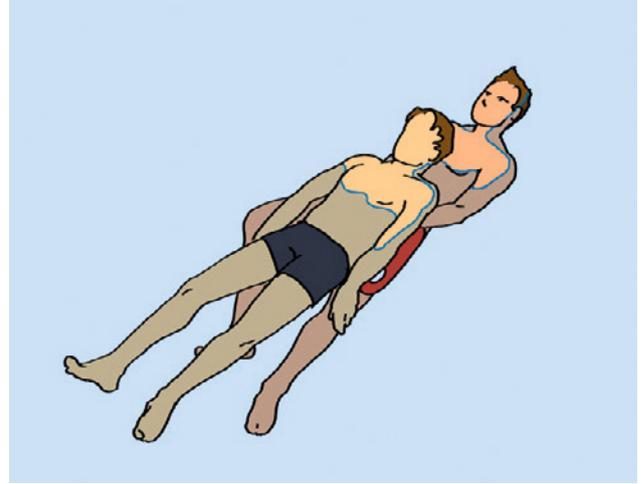


Zunächst Position an Wasseroberfläche halten, dann senkrecht mit Körperspannung nach unten abtauchen und dabei kräftig ausatmen; zusätzlich kann der Rettungsschwimmer mit Armbewegungen nach oben unterstützen

## Transportschwimmen ohne Rettungsmittel



Schieben



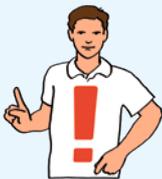
Achsel schleppgriff



Seemannsgriff

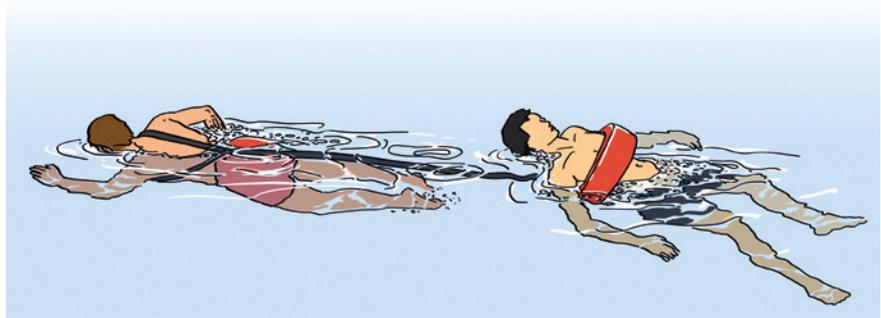


Fesselschleppgriff



**Der Transport von Betroffenen ohne Auftriebshilfe ist riskant und kraftintensiv. Er sollte deshalb nur in Ausnahmefällen ohne Rettungsmittel oder Rettungshilfsmittel erfolgen.**

## Umgang mit dem Gurtretter

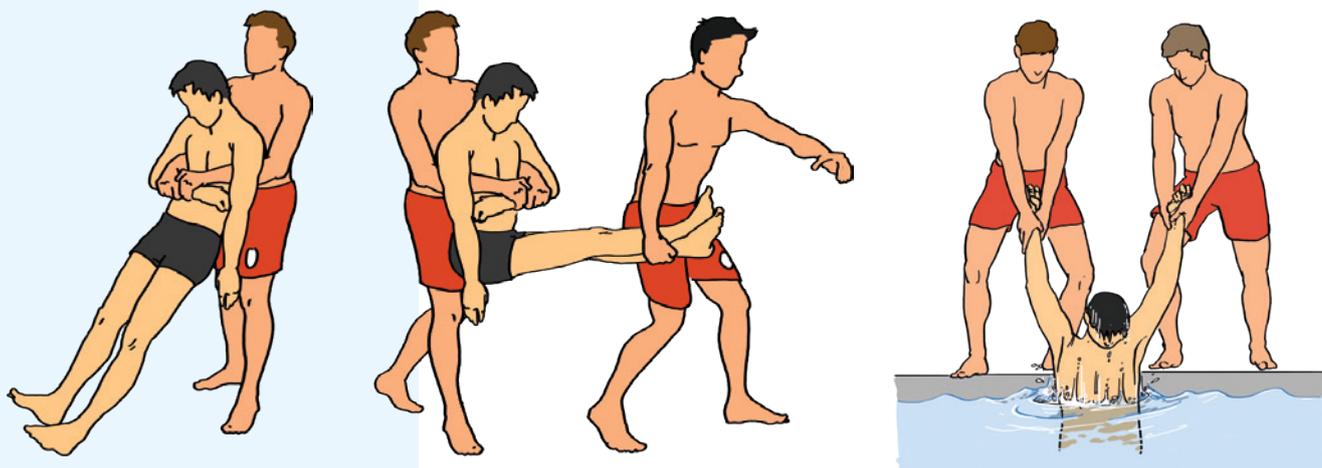


- Beim Erreichen des Betroffenen in sicherem Abstand Gurtretter zwischen Rettungsschwimmer und Betroffenen halten
- Wenn Betroffener auf Ansprache reagiert, Gurtretter anreichen
- Gurtretter mit Schnalle schließen
- Betroffenen mit fixiertem Gurtretter abschleppen
- Regelmäßig umdrehen und Betroffenen ansprechen
- Wenn Betroffener nicht auf Ansprache reagiert, Schlepptechnik wechseln



- Wenn Betroffener nicht auf Ansprache reagiert, Gurtretter ohne Schließen mit Achselerschleppgriff verwenden
- Diese Schlepptechnik ist sehr anstrengend und nur für kurze Strecken geeignet

## Aus dem Wasser retten



Die Rettung aus dem Wasser sollte grundsätzlich mit mindestens zwei Helfern erfolgen. Wenn ein spezielles Kunststoffbrett (Spineboard) verfügbar ist, sollte es vom Rettungsschwimmer unbedingt eingesetzt werden.



**Es gilt: Frühzeitig Umstehende ansprechen und zur Mithilfe auffordern! Der Rettungsschwimmer leitet die Rettung aus dem Wasser mit kurzen Hinweisen an! Jede sinnvoll helfende Hand erleichtert das An-Land-Bringen!**

Die Rettung aus dem Wasser alleine und ohne Hilfe sollte nur in Ausnahmefällen erfolgen. Ein Rettungsversuch alleine ist riskant und oft nicht erfolgreich durchzuführen.



# 5. Notwendige Behandlung beginnen



Bei jedem Ertrinkungsunfall alarmiert der Rettungsschwimmer über den Notruf 112 weitere medizinische Hilfe.

**Ein Notruf erfolgt spätestens nach jeder Rettung aus einer Not-situation! Es zählt jede Minute!**

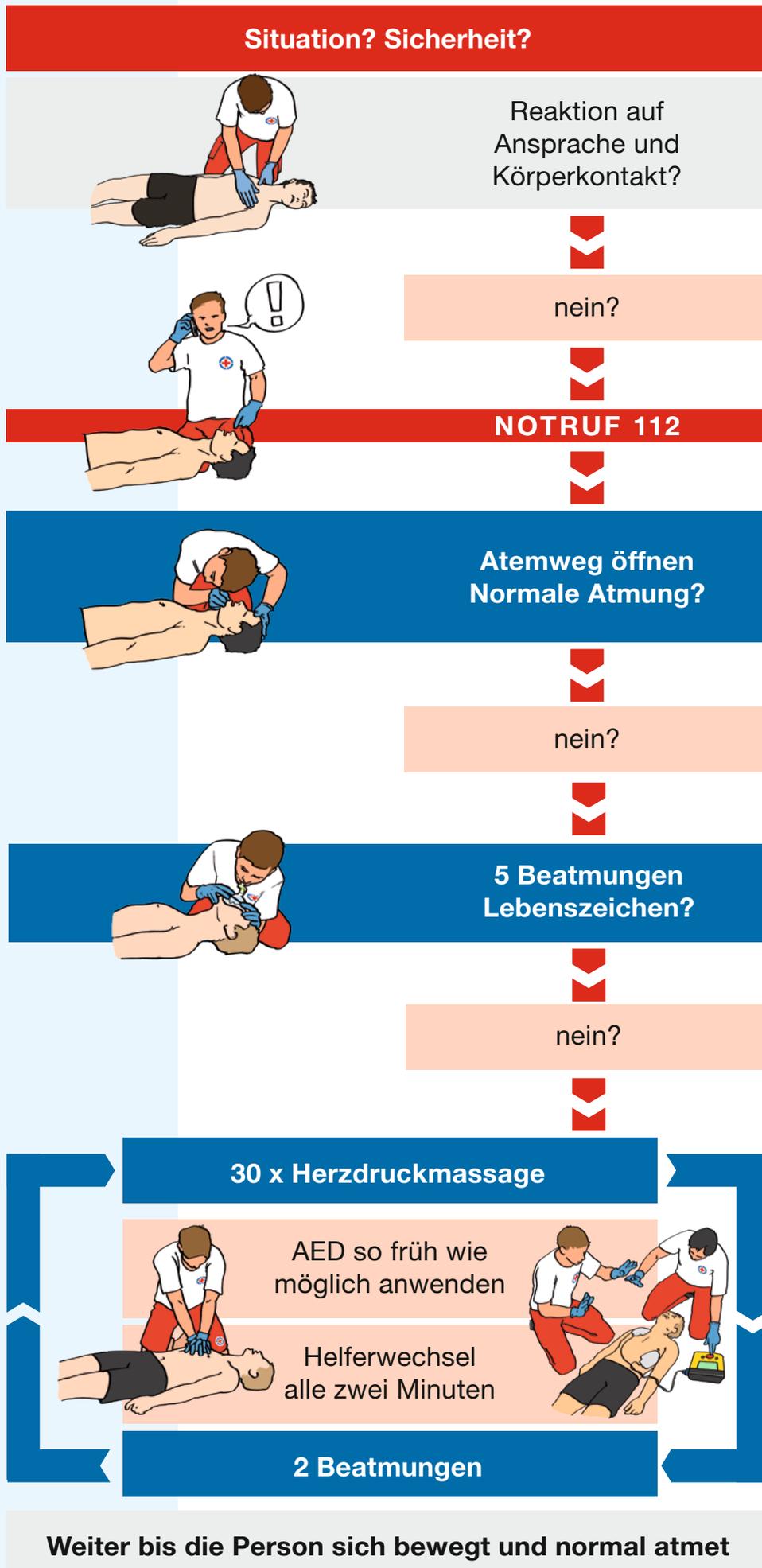
Nach der Rettung aus dem Wasser beginnt der Rettungsschwimmer sofort mit der Erstversorgung des Geretteten, solange bis Notarzt und Rettungsdienst eintreffen.



Die Herz-Lungen-Wiederbelebung soll die ausgefallene Pumpfunktion des Herzens ersetzen. Der Atem- und Herzstillstand wird durch Sauerstoffmangel und das Verschlucken von Wasser verursacht. Die Wiederbelebung nach einem Ertrinkungsunfall startet deswegen mit fünf Beatmungen.

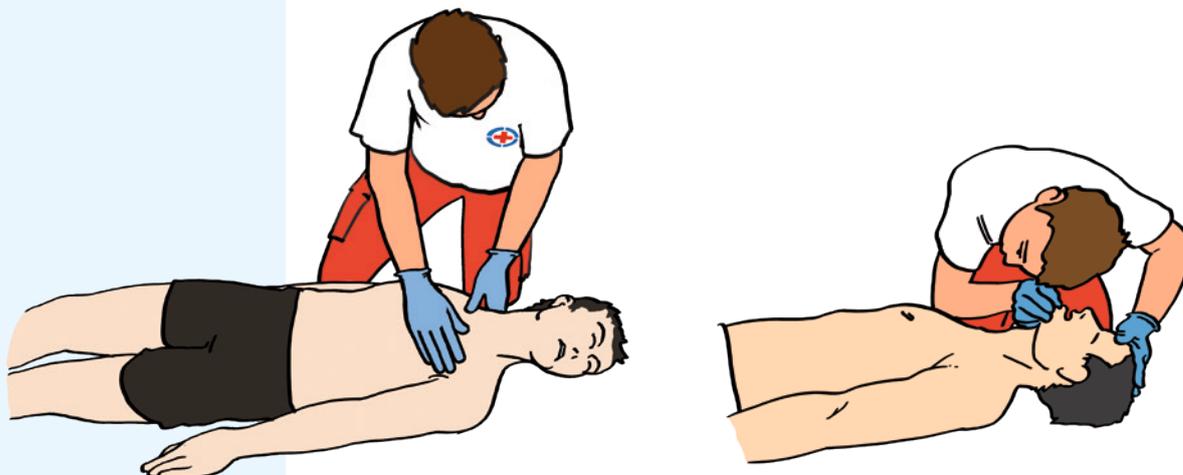
Wenn der Atemstillstand nicht durch einen Ertrinkungsunfall verursacht wurde, wird die HLW sofort mit der Herzdruckmassage begonnen.

# Ablauf der HLW nach einem Ertrinkungsunfall



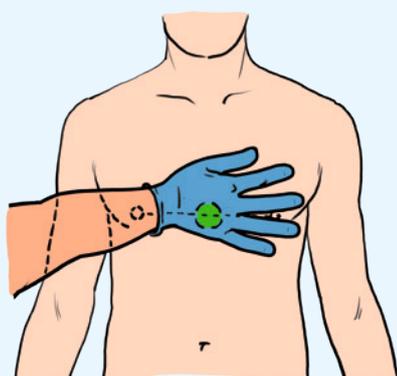
## Wichtige Punkte für die HLW

### Atmung prüfen

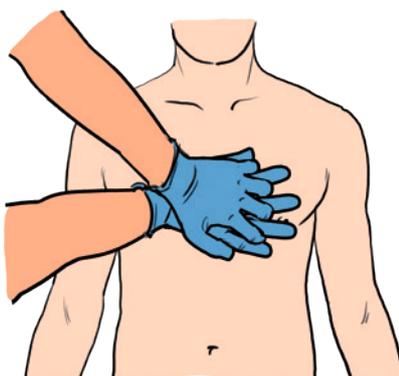


- Person laut ansprechen und entschlossen an den Schultern berühren
- Eine Hand ans Kinn und eine Hand an die Schädeldecke legen, Kopf nackenwärts beugen, Kinn nach hinten oben ziehen
- Atmung höchstens zehn Sekunden lang kontrollieren: Hebt und senkt sich der Bauch normal und ausreichend? Ist die Person blass oder blau im Gesicht?

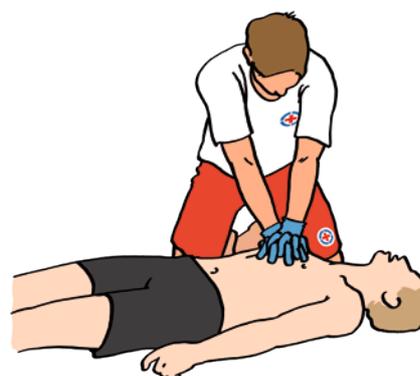
### Herzdruckmassage



1



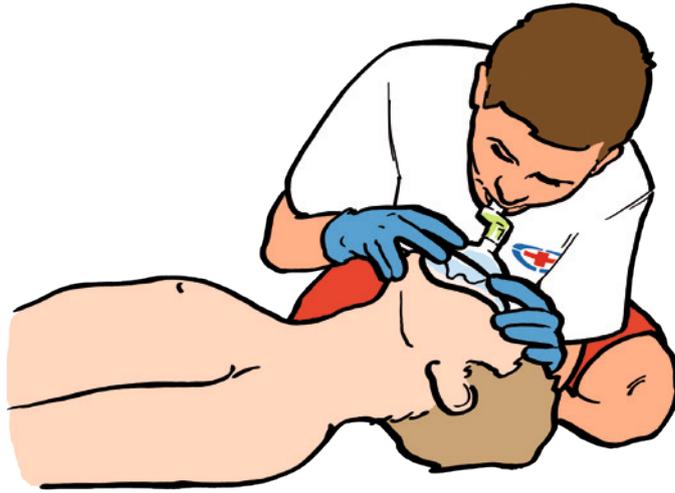
2



3

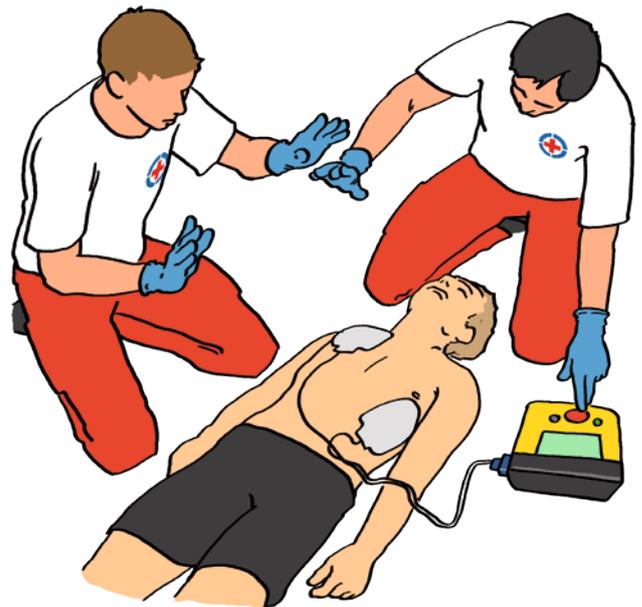
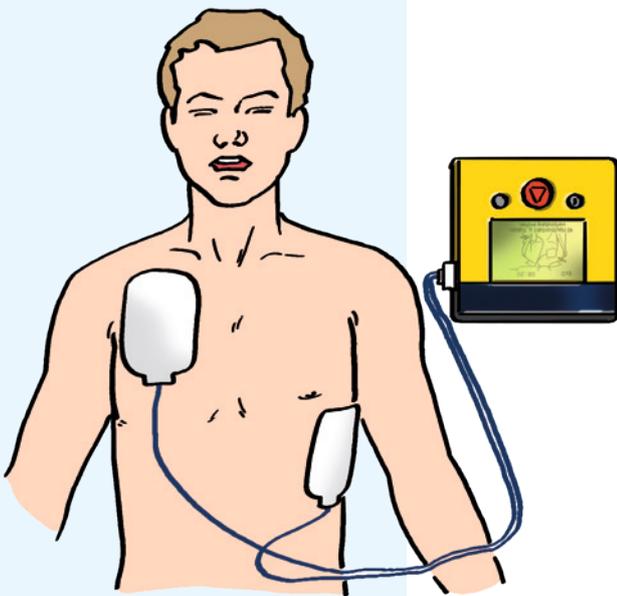
- Person auf harte Unterlage legen und Oberkörper frei machen
- Handballen auf Druckbereich in der Mitte des Brustkorbs zwischen den Brustwarzen auflegen
- Schnell (100-120 Mal pro Minute) und tief (fünf bis sechs Zentimeter oder ein Drittel der Brustkorbhöhe) drücken
- Arme durchstrecken, im 90-Grad-Winkel zur Person knien, eigenes Körpergewicht verwenden
- Vollständig entlasten

## Beatmung

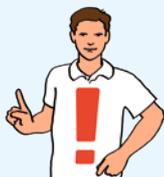


- Beatmungsmaske verwenden
- Nach jeder Beatmung aufrichten und frische Luft holen
- Mit wenig Druck beatmen, nicht pressen
- Hebt und senkt sich der Brustkorb und der Bauch der Person, ist die Beatmung ausreichend

## Anwendung eines Defibrillators (AED)



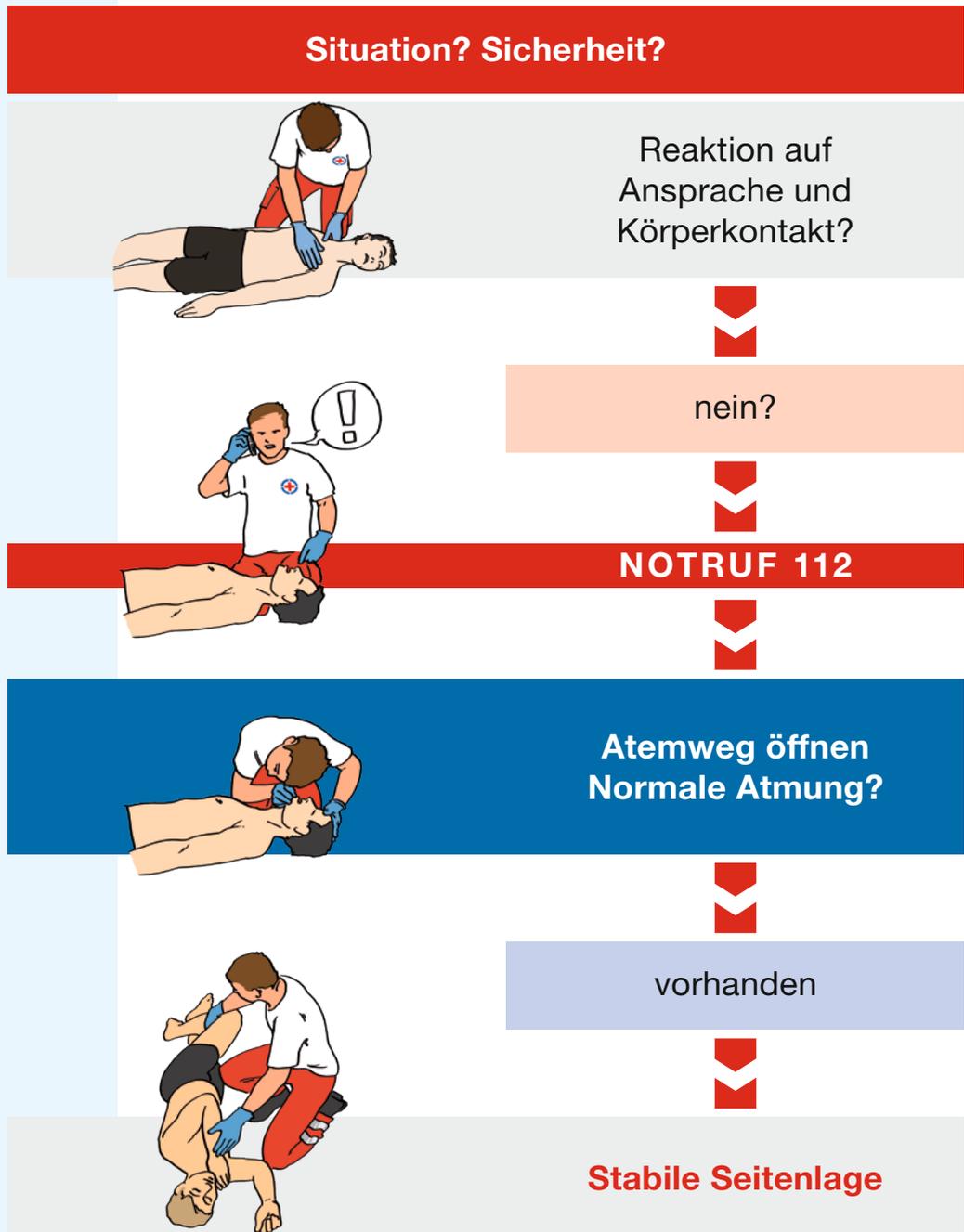
- Person vollständig aus dem Wasser an Land ziehen
- Person mit Handtuch oder Decke abtrocknen
- Elektroden wie abgebildet auf die Person aufkleben
- Gerät anschalten und den Anweisungen des Gerätes folgen
- Vor der Elektroschockabgabe alle Umstehenden laut und deutlich warnen



**Bei Störungen oder Problemen immer mindestens mit der Herzdruckmassage fortfahren!**

## Bewusstlose Person:

Bewusstlose Patienten, die normal atmen, werden vom Rettungsschwimmer in die Stabile Seitenlage gebracht. Diese hält die Atemwege frei. Ziel ist es, dass der Mund der tiefste Punkt und der Kopf nackenwärts gebeugt ist. An einem abschüssigen Ufer wird die Person wenn möglich mit dem Kopf nach unten gelagert.

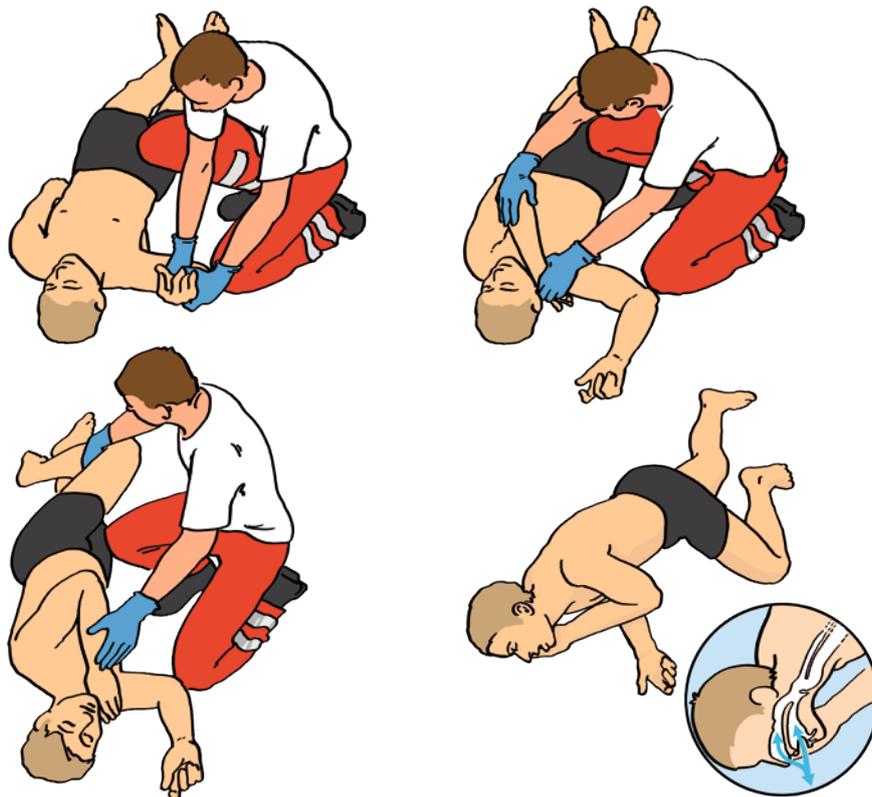


Nach der Durchführung der Stablen Seitenlage, wird der Betroffene mit einer Decke zugedeckt.



**Der Rettungsschwimmer überwacht mindestens alle 30 Sekunden die Atmung des Betroffenen. Dies geschieht durch Auflegen beider Hände auf den Bauch des Betroffenen. Bei keiner oder nicht normaler Atmung – HLW starten!**

## Stabile Seitenlage



## Nicht bewusste Betroffene nach Ertrinkungsunfall

Wenn der Betroffene nach der Rettung nicht bewusstlos ist, versorgt ihn der Rettungsschwimmer je nach Situation und Bedarf.

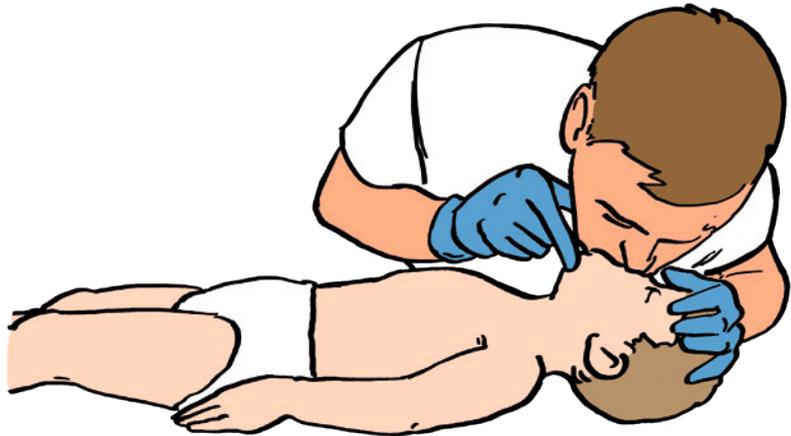
### Es gilt:

- Person beruhigen
- Abschirmen und sitzen oder liegen lassen
- So wenig wie möglich bewegen
- Essen und Trinken nur, wenn Husten und Schlucken ohne Probleme möglich sind

Immer medizinische Hilfe rufen!



## HLW bei Kindern



- Kinn nur leicht anheben und Kopf in Neutralposition bringen
- Mit wenig Druck und wenig Volumen beatmen, nicht pressen
- Je nach Gewicht und Größe des Kindes Herzdruckmassage mit einer Hand durchführen
- 100-120 Mal pro Minute und etwa drei bis vier Zentimeter tief oder ein Drittel der Brustkorbhöhe drücken

## Ablauf der HLW bei Kindern

**Situation? Sicherheit?**



Reaktion auf  
Ansprache und  
Körperkontakt?



nein?



**NOTRUF 112**



**Atemweg öffnen  
Normale Atmung?**



nein?



**5 Beatmungen  
Lebenszeichen?**



nein?



**30 x Herzdruckmassage**



Helferwechsel  
alle zwei Minuten



**2 Beatmungen**

**Weiter bis das Kind sich bewegt und normal atmet**

Der Rettungsschwimmer kann auch außerhalb des Wassers bei einer Wiederbelebung zum Einsatz kommen. Der Ablauf richtet sich nach dem Vorgehen beim plötzlichen Herzstillstand

## Situation? Sicherheit?



Reaktion auf  
Ansprache und  
Körperkontakt?



nein?



**NOTRUF 112**



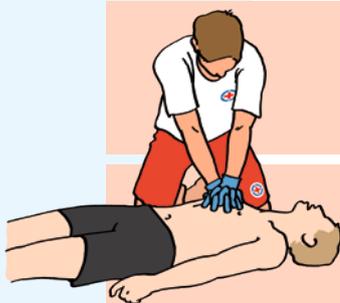
**Atemweg öffnen  
Normale Atmung?**



nein?

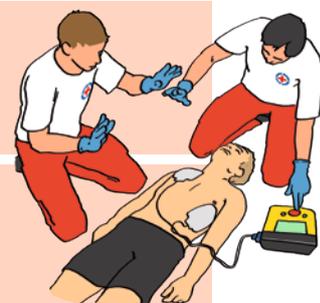


**30 x Herzdruckmassage**



AED so früh wie  
möglich anwenden

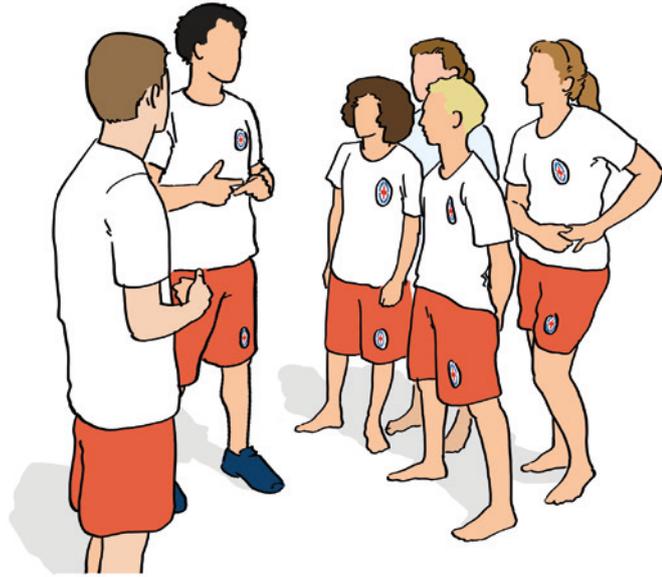
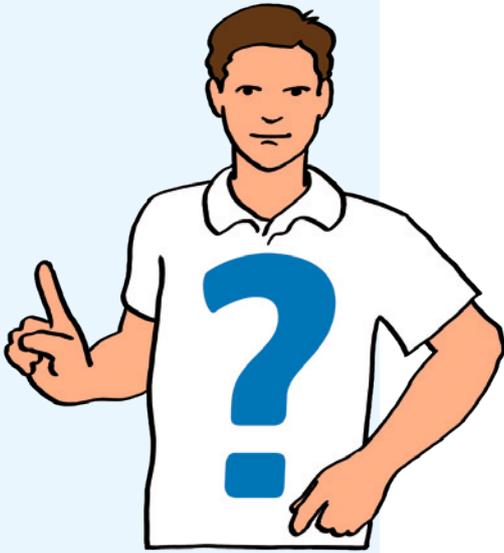
Helferwechsel  
alle zwei Minuten



**2 Beatmungen**

**Weiter bis die Person sich bewegt und normal atmet**

# Nachbesprechung einer Rettung



Eine Rettung ist körperlich und psychisch anstrengend. Je nach Erfolg oder Misserfolg wirkt sich das Erlebte auf die Psyche des Rettungsschwimmers aus. Das kann zu Belastungen führen. Situationen wie eine erfolglose Wiederbelebung, ein totes Kind oder eine körperlich bedrohliche Situation im Wasser können unter Umständen zu einer dauerhaften psychischen Störung führen. Auch Schaulustige, die mit dem Handy filmen oder die Rettung behindern, können eine solche Belastungsreaktion auslösen.

Deshalb sollte jede Rettung und jeder Einsatz in ruhiger Umgebung und mit genügend Zeit nachbesprochen und verarbeitet werden. Professionelle Hilfe erhält der Rettungsschwimmer dabei von seiner Organisation. Auch über die Integrierten Leitstellen können nach belastenden Einsätzen ausgebildete Teams zur Nachsorge angefordert werden.



**Die Nachbesprechung von Einsätzen, das Zeigen von Gefühlen und die Verarbeitung belastender Situationen ist kein Zeichen von Schwäche! Eine psychische Betreuung des Retters ist wichtig! Sie muss selbstverständlich sichergestellt sein!**