

Helfer- und Retterausbildung



Skriptum zur Theorie- und Praxisausbildung

(3.Auflage April 2015)

Mag. Andreas Roth (Leiter ASB-WR Linz)

21.04.2015

Dieses Skriptum stellt ausschnittsweise den aktuellen Inhalt der ÖRSA-Ausbildung zum Helfer und Retter in Kurzfassung dar. Dieses Skriptum ersetzt weder die Theorie eines Vortrages durch einen Rettungsschwimmlehrer oder die durchgenommene Praxis! Somit dient dieses Skriptum lediglich als Nachschlagewerk und der Wissensauffrischung. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und jede andere fototechnische Wiedergabe, auch nur auszugsweise ist nur mit Genehmigung der Arbeitsgemeinschaft erlaubt. ARGE-ÖWRW © 2010



Inhalt

Vorwort zur 1. Auflage	4
1. Organisation des Österreichischen Wasserrettungswesens	5
2. Gefahren des Wassers	5
2.1. Gefahren, die vorwiegend auf Erschrecken zurückzuführen sind	5
2.2. Gefahren, die durch Leichtsinns und Fehleinschätzung entstehen	6
2.3. Gefahren des Fließgewässers und Wildwassers	6
3. Vorbeugende Maßnahmen durch den Rettungsschwimmer	6
4. Gebote für den Rettungsschwimmer	7
4.1. Selbstschutz	7
4.2. Hilferuf	7
4.3. Unglücksort	7
4.4. Rettung vom Ufer aus	7
4.5. Weg an Land zurücklegen	7
4.6. Anschwimmen	7
4.7. Kontaktaufnahme	7
4.8. Verunglückter ohne Bewusstsein	8
4.9. Retten	8
4.10. Bergung	8
4.11. Weitere Versorgung	8
5. Rettungsgeräte	8
5.1. Planmäßige Rettungsmittel	8
5.1.1. Wurfsack	9
5.1.2. Rettungsgurt	9
5.1.3. Rettungsbrett	9
5.1.4. Gurtretter	9
5.1.5. Rettungsboje	9
5.1.6. Rettungsball	10
5.1.7. Rettungsring	10
5.1.8. Rettungsboot	10
5.1.9. Grundausrüstung (ABC-Ausrüstung)	10
5.2. Behelfsmäßige Rettungsmittel	10
6. Befreiungsgriffe	11
6.1. Der Fesselgriff (Armhebel)	11

6.2.	Würgegriffe	12
6.2.1.	Würgegriffe von vorne	12
6.2.2.	Würgegriffe von hinten	12
6.3.	Halsumklammerungen	12
6.3.1.	Halsumklammerung von vorne	12
6.3.2.	Halsumklammerung von hinten	12
6.4.	Brustumklammerungen.....	13
6.4.1.	Brustumklammerung von hinten ohne Einschluss der Arme:.....	13
7.	Rettungsgriffe.....	13
7.1.	Der Kopfgriff.....	13
7.1.1.	Variante 1	13
7.1.2.	Variante 2	13
7.2.	Der Achselgriff.....	13
7.3.	Der Seemannsgriff.....	14
7.4.	Der Fesselgriff.....	14
7.5.	Brustgriff (Cross-Chest-Griff).....	14
8.	Erste Hilfe bei Wasserunfällen	14
8.1.	Lebensrettende Sofortmaßnahmen.....	15
9.	Besondere Unfallsituationen.....	16
9.1.	Selbstrettung.....	16
9.1.1.	Verhalten bei Erschöpfungszuständen.....	16
9.1.2.	Krampfbekämpfung.....	16
9.1.3.	Selbstrettung bei versinkendem Kraftfahrzeug	17
9.1.4.	Bootsunfälle.....	17
9.1.5.	Eisunfälle	17
10.	Literaturnachweis.....	19

Vorwort zur 1. Auflage

Dieses Skriptum kann als Nachschlagewerk und weiters als Lernhilfe zur idealen Vorbereitung auf eine theoretische Prüfung genutzt werden. Keinesfalls ersetzt es eine praktische und/oder theoretische Ausbildung im Zuge eines ÖSA oder ÖRSA Kurses!

Als Vorlage für dieses Skript diente das von der ARGE-ÖWRW herausgegebene Lehrbuch „Retten, Schwimmen, Tauchen. Didaktik des Rettungsschwimmens“. Aus diesem beziehen sich die gesamten Informationen in abgekürzter Form.

Wir, das Team der Arbeiter Samariter Bund Wasserrettung Gruppe Linz, kurz ASB-WR Linz, haben uns zum Ziel genommen, eine qualitativ hochwertige Ausbildung für Auszubildende und Studierende an zu bieten.

Die ausschließlich ehrenamtlichen MitarbeiterInnen leiten die Kurse mit sehr viel Engagement, Freude und reichlichem Fachwissen.

Unsere LehrerInnen engagieren sich ebenfalls im Sektor des Rettungsdienstes. Durch diesen, seit dem Jahr 2002 per Gesetz etablierten Beruf, wird von uns auch die Erste-Hilfe ernsthaft und nach immer aktueller, bundesweiter Lehrmeinung unterrichtet.

Das Team der ASB-WR Linz besucht laufend Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Rahmen von diversen Fachgebieten wie z.B. Rechtliche Grundlagen, Pädagogisch-Methodisch-Didaktische Umsetzungen, Biomechanische sowie Medizinische Grundlagen u.a. im Schwimmsport usw. Unser Leitbild ist die gewissenhafte und ernsthafte Durchführung und Wissensvermittlung im Rahmen der Ausbildungen.

Ihre Meinung ist uns wichtig, daher bitten wir Sie uns Ihre Wünsche, Anregungen oder Beschwerden mitzuteilen. Wir sind bemüht unsere Leistungen zu evaluieren und uns ständig zu verbessern, dafür ist Ihre Hilfe nötig. Wir danken Ihnen im Voraus und wünschen Ihnen einen interessanten, lehrreichen und hoffentlich auch erlebnisorientierten Kurs.

Ihr Arbeiter Samariter Bund Wasserrettung Linz Team

1. Organisation des Österreichischen Wasserrettungswesens

Die Arbeitsgemeinschaft Österreichisches Wasserrettungswesen (ARGE ÖWRW) ist als bundesweite Koordinationsplattform für Anliegen des Österreichischen Wasserrettungswesens im Bundeskanzleramt – Sektion Sport eingerichtet. Die Durchführung der Ausbildungen und Prüfungen für die Österreichischen Schwimmerabzeichen und Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichen erfolgt durch folgende Mitglieder der ARGE ÖWRW:

- Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs (Wasserrettung),
- Bundesministerium für Inneres,
- Bundesministerium für Landesverteidigung,
- Österreichisches Jugendrotkreuz (Österreichisches Rotes Kreuz),
- Österreichische Wasserrettung.

Beratendes Mitglied in der ARGE ÖWRW ist das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur.

Die Hauptaufgaben der ARGE ÖWRW liegen insbesondere in der Aus- und Fortbildung sowie der Kooperation von vorbeugenden Rettungsmaßnahmen auf dem Gebiet des Wasserrettungswesens in Österreich.

In sportlicher Hinsicht stellt die Verleihung der Österreichischen Schwimmerabzeichen (ÖSA) und Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichen (ÖRSA) einen Schwerpunkt im Bereich des Breitensports dar. Jährlich erwerben über 100.000 ÖsterreicherInnen eines dieser Schwimm- und Rettungsschwimmleistungsabzeichen.

Für die Ausübung des Rettungsschwimmens als Leistungssport finden bei den einzelnen Mitgliedsorganisationen laufend Trainingsausbildungen und organisationsinterne Vergleichswettkämpfe statt. Die jährlich durch die ARGE ÖWRW zur Durchführung gelangende Österreichische Meisterschaft sowie internationale Wettkämpfe im Rettungsschwimmen sind die sportlichen Höhepunkte im Veranstaltungskalender der Österreichischen Rettungsschwimmer.

2. Gefahren des Wassers

Zahlreiche tragische Unfälle zeigen immer wieder, dass auch gute Schwimmer beim Baden in Gefahr geraten können. Nur wer die Tücken des Wassers kennt, kann sie meiden oder mit ihnen fertig werden.

Gefahren können durch verschiedene Einflüsse entstehen:

2.1. Gefahren, die vorwiegend auf Erschrecken zurückzuführen sind

Verkrautetes Wasser z.B. durch Schlingpflanzen oder andere Wasserpflanzen können zum Erschrecken führen und kann eine plötzliche Gefahrensituation auslösen.

Die Begegnung mit Tieren stellt ebenso eine meist unangenehme Situation dar, in der viele Personen mit Panik reagieren. Egal ob an heimischen Seen oder im Meer, überall kommen Tiere vor, die vielleicht eine unangenehme Reaktion auslösen können.



Kalte Strömungen oder das Schwimmen in unbekanntem Strömungen können erhebliche Gefahrenquellen darstellen. Vor allem können in schnellfließenden Gewässern Wirbel entstehen durch deren Sog man in die Tiefe gezogen werden kann.

2.2. Gefahren, die durch Leichtsinns und Fehleinschätzung entstehen

Dazu zählen Sprünge in uns unbekanntem Gewässern. Vor allem Kopfsprünge enden oft im Krankenhaus oder schlimmer noch, im Rollstuhl.

Das Baden in unbekanntem Gewässern ist allgemein sehr beunruhigend da z.B. der Untergrund und die Bodenbeschaffenheit oft zu Verletzungen führen können.

Das Baden in der Nähe von Stauseen, Wehren und in der Nähe von Stromschnellen stellt eine sehr große Gefahr dar und sollte generell unterlassen werden.

Bei Gewitter ist das Schwimmen in Gewässern ausgesprochenem Leichtsinns. Prahlerischer Übermut oder Alkoholeinfluss sind meist die Ursache solcher Unüberlegtheiten.

2.3. Gefahren des Fließgewässers und Wildwassers

Durch neue Trendsportarten, den belebten Tourismus und dessen Erfolg kommen immer mehr Personen und vor allem Schulen auf den Geschmack von Sommersportwochen mit den Inhalten Rafting, Canyoning oder Wildwasserkajak. Sollten Unfälle in Wildwässern passieren lautet die wichtigste Regel sich selbst nicht mehr zuzumuten, als man im Stande ist zu leisten. Unfällen kann mit entsprechenden Schutzausrüstungen vorgebeugt werden (Schwimmweste, Helm, etc.)

3. Vorbeugende Maßnahmen durch den Rettungsschwimmer

Ein Rettungsschwimmer weiß, dass eine Notsituation immer plötzlich und ohne Vorankündigung eintritt. Um im Ernstfall rasch und richtig reagieren zu können, gehören einige vorbeugende Maßnahmen beachtet:

- Er weiß über die nächste Möglichkeit zum Herbeirufen von Einsatzkräften Bescheid.
- Er informiert sich über die nächsten Notfalleinrichtungen und Rettungsgeräte.
- Bei Aufsicht über Personen hält er zumindest ein Rettungsgerät in Bereitschaft.
- Mit ihm anvertrauten Personengruppen, zum Beispiel beim Schwimmunterricht, übt er das Verhalten bei einer Notsituation und nimmt dabei auf die jeweiligen örtlichen Gegebenheiten Rücksicht.
- Der verantwortungsbewusste Rettungsschwimmer ist im ständigen Training und bildet sich laufend weiter!
- Auch seine Kenntnisse über die Grundlagen der Wiederbelebung hält er auf dem neuesten Stand. Besonders übt er jene Maßnahmen, die er alleine durchführen kann, da er im Ernstfall auch ohne Helfer auskommen muss.

Wissen und Können geben dem Rettungsschwimmer die Möglichkeit, auch dann noch zu helfen, wenn für andere bereits Grenzen gesetzt wären.

4. Gebote für den Rettungsschwimmer

Wird ein Rettungsschwimmer auf eine Notfallsituation aufmerksam, muss er überlegt und schnell handeln.

Wie bei der Hilfeleistung ist auch hier die Rettungskette zu beachten. Es ist die Reihenfolge Lebensrettende Sofortmaßnahmen (unbedingt auch unter Beachtung des Selbstschutz und auch der Absicherung der Unglücksstelle) -> Hilferuf -> weitere Erste Hilfe -> Übergabe an den Rettungsdienst und ärztliche Versorgung einzuhalten.

4.1. Selbstschutz

Wichtigstes Motto für den Rettungsschwimmer lautet: „Selbstschutz vor Fremdschutz“!!

Auch hier gilt es zuerst die Situation einzuschätzen und das eigene Handeln so abzuwägen, dass der Rettungsschwimmer sich nicht selbst gefährdet.

4.2. Hilferuf

Andere Rettungsschwimmer oder Badegäste durch gezielte Anweisungen zur Mithilfe auffordern.

4.3. Unglücksort

Um die Unglücksstelle auch später noch wiederzufinden, führt der Retter eine schnelle Peilung durch. Mit einem zweiten Rettungsschwimmer kann eine noch genauere Kreuzpeilung durchgeführt werden.

4.4. Rettung vom Ufer aus

Wenn möglich, soll die Rettung vom Ufer aus durchgeführt werden. Ist der Verunglückte nahe am Ufer, macht der Retter durch Zurufe auf sich aufmerksam und versucht ihn zur Selbsthilfe anzuleiten. Ist das nicht möglich, wird er Rettungsgeräte wie Wurfsack, Rettungsleine usw. oder auch behelfsmäßige Rettungsgeräte (Ruder, Äste, Schwimmbretter usw.) dem Verunglückten zuwerfen. Vor dem Zuwerfen lenkt der Retter durch Zuruf und Winken mit Rettungsgeräten die Aufmerksamkeit des Verunglückten auf sich und das Rettungsgerät.

4.5. Weg an Land zurücklegen

Um die Schwimmdistanz möglichst gering zu halten, legt der Retter einen Teil des Weges am Ufer zurück. Im Fließgewässer muss er auch die Strömung beachten.

4.6. Anschwimmen

Bevor der Retter ins Wasser geht, zieht er hinderliche Kleidungsstücke (Schuh, Jacke, allenfalls auch Hose) aus. Wenn möglich, wird ein Retter beim Anschwimmen immer ein Rettungsgerät mitnehmen. Während des Anschwimmens hält er immer Blickkontakt zum Opfer – Wasserballkraul oder Brustschwimmen mit hoher Kopfhaltung. Sind genügend Rettungsschwimmer vor Ort, sollen gleich zwei zur Unglücksstelle schwimmen.

4.7. Kontaktaufnahme

Der Retter nimmt unter Einhaltung eines Sicherheitsabstandes von ca. 2 bis 3 m Kontakt mit dem Verunglückten auf. Das Rettungsgerät hält der Retter dabei immer zwischen sich und dem Verunglückten. Durch Zuruf versucht er den Verunglückten zu beruhigen und durch Anweisungen zur Selbsthilfe anzuleiten. Er wirft oder reicht ihm das Rettungsgerät zu, an das sich der Verunglückte klammern kann.

- Kann sich der Verunglückte am Rettungsgerät selbst festhalten, bringt ihn der Retter so zum Ufer zurück. -> weiter Punkt 4.9.
- Kann sich der Verunglückte nicht selbst am Rettungsgerät festhalten, bleibt aber ruhig, kann der Rettungsschwimmer den Verunglückten unterstützen (Aufdrehen auf eine Luftmatratze, Hinaufziehen auf oder Fixieren am Rettungsbrett, Anlegen des Gurtretters usw.), bevor der Retter den Verunglückten zum Ufer zurückbringt. -> weiter Punkt 4.9.
- Schlägt der Verunglückte um sich, reagiert nicht auf Ansprache oder ergreift das Rettungsgerät nicht, wartet der Retter ab, bis weitere Hilfe eintrifft oder die Aktivitäten des Verunglückten nur mehr ganz schwach werden, um dann rasch eingreifen zu können.
- Hat der Retter kein Rettungsgerät mit sich, darf er auch einen sich ruhig verhaltenden Verunglückten nur von hintern anschwimmen, um eine Umklammerung zu verhindern. Ist das nicht möglich – der Verunglückte dreht sich um – taucht er ab, erfasst die Knie des Verunglückten und dreht ihn mit dem Rücken zu sich, um ihn beim Auftauchen mittels Fessel- oder Seemannsgriff zu fixieren. Wird der Retter doch umklammert, taucht er ab und führt ruhig, aber bestimmt einen Befreiungsgriff durch. Notfalls versucht er sich auch nur aus der Umklammerung zu befreien, muss dann aber den Verunglückten neu anschwimmen. -> weiter mit Punkt 4.9.

4.8. Verunglückter ohne Bewusstsein

Einen reglosen Verunglückten wird der Retter sofort – möglichst unter Einsatz eines Rettungsgerätes wie z.B. Gurtretter – an die Wasseroberfläche bringen und das Gesicht nach oben drehen. Allenfalls muss er zuerst mit einer Suche an der vermuteten Unglücksstelle beginnen.

4.9. Retten

Unter Einsatz des Rettungsgerätes oder allenfalls unter Anwendung eines Rettungsgriffes bringt der Retter den Verunglückten zum Ufer. Während des Rettens hält der Retter laufend Blickkontakt zum Verunglückten (Seitenschwimmlage, Rückenlage), orientiert sich aber auch immer wieder, um am kürzest möglichen Rückweg zu bleiben.

4.10. Bergung

Die Bergung erfolgt je nach Ufergegebenheit, Zustand des Verunglückten, Anzahl der Helfer sowie verfügbaren Hilfsmitteln möglichst schnell und/oder möglichst schonend.

4.11. Weitere Versorgung

An Land wird der Verunglückte weiter versorgt und anderen Hilfskräften (Rettung, Arzt) übergeben (Hinweis: Beinahe-Ertrinken).

5. Rettungsgeräte

Rettungsgeräte werden eingeteilt in

- **Planmäßige Rettungsmittel** (Wurfsack, Rettungsgurt, Rettungsbrett, Gurtretter, Rettungsboje, Rettungsball, Rettungsring, Rettungsboot, ABC-Ausrüstung)
- **Behelfsmäßige Rettungsmittel** (Bojen, Matratzen, Bälle, Leitern, ...)

5.1. Planmäßige Rettungsmittel

Planmäßige Rettungsmittel sind für den Einsatz bei Wasserunfällen erdacht und konstruiert.

5.1.1. Wurfsack

Der Wurfsack besteht aus einem mit einer Leine gefüllten Beutel, an dessen Bodenteil sich eine Schlaufe befindet. Je nach Einsatzgebiet finden Wurfsäcke verschiedener Leinenlängen und –stärken Verwendung.

Einsatzgebiet: Der Wurfsack kann vom Ufer, vom Boot oder allenfalls vom Wasser aus einem bei Bewusstsein befindlichen Verunglückten zugeworfen werden, damit dieser sich daran festhalten und zum Ufer zurückgezogen werden kann. Sehr häufig kommen Wurfsäcke im Fließ- und Wildwasser zum Einsatz.

5.1.2. Rettungsgurt

Der Rettungsgurt besteht aus einem einfachen Gurtsystem, das wie ein Rucksack über die Schultern gestreift wird. An dem Gurtsystem ist eine, üblicherweise mindestens 30 m lange, Leine befestigt. Die Länge und Stärke der Leine richtet sich nach dem Einsatzbereich.

Einsatzgebiet: Der Rettungsgurt dient zur Eigensicherung des Retters – z.B. im Sogbereich von Staumauern oder bei größeren Distanzen vom Ufer. Das Team muss aufeinander eingespielt sein, da sonst Lebensgefahr für den Retter besteht; er kann sich unter Zug nicht aus dem Rettungsgurt befreien!

5.1.3. Rettungsbrett

Das Rettungsbrett gleicht einem Surfbrett, besteht aus Kunststoff und ist ca. 3 m lang und 10 kg schwer. Auf der Unterseite befindet sich im hinteren Bereich eine kleine Finne, die das Brett stabilisiert. Manche Ausführungen sind zusätzlich mit Haltebändern ausgestattet, die die Handhabung erleichtern.

Einsatzgebiet: Der Retter kann auch über größere Distanzen schnell und kräftesparend zu einem Verunglückten gelangen, diesen auf das Brett aufnehmen und ihn so zum Ufer zurückbringen. Außerdem bietet ein Rettungsbrett Auftrieb für mehrere Personen, womit es auch bei Massenunfällen im Wasser zum Einsatz kommen kann.

5.1.4. Gurtretter

Der Gurtretter besteht aus einem Schultergurt, einer Verbindungsleine (ca. 2 m) und einem flexiblen Auftriebskörper (ca. 1 m lang). Auf einer Seite des Auftriebskörpers ist ein Karabiner, auf der anderen Seite ein Gurtstück mit mehreren Ösen befestigt.

Einsatzgebiet: Wenn der Retter zum Verunglückten – vorzugsweise mit Flossen – schwimmen muss, stellt der Gurtretter ein ideales Rettungsmittel dar. Er kann sowohl für bei Bewusstsein befindliche als auch für reglose Verunglückte eingesetzt werden.

5.1.5. Rettungsboje

Die Rettungsboje besteht aus einem Schultergurt, einer Verbindungsleiste und der eigentlichen Boje aus Kunststoff. Griffe an den Seiten ermöglichen dem Retter einfache Handhabung und dem Verunglückten das Festhalten.

Einsatzbereich: Wenn der Retter zum Verunglückten schwimmen muss – idealerweise mit Flossen – kann die Rettungsboje leicht zum Verunglückten mitgenommen werden. Ein bei Bewusstsein

befindlicher Verunglückter kann sich daran festhalten. Allenfalls bietet sie auch Auftrieb für den Verunglückten und den Retter, bis weitere Hilfe kommt.

5.1.6. Rettungsball

Der Rettungsball ist ein Kunststoffball mit ca. 30 cm Durchmesser, der sich in einem Griffnetz befindet. Die dazugehörige Leine ist ca. 30 m lang, wetterfest und selbstschwimmend.

Einsatzgebiet: Der Rettungsball kann vom Ufer oder vom Boot aus einem bei Bewusstsein befindlichen Verunglückten zugeworfen werden, damit dieser sich daran festhalten und zum Ufer zurückgezogen werden kann. Vor dem Einsatz ist der Ball vom Retter vorzubereiten (Knotenbildung).

5.1.7. Rettungsring

Der Rettungsring – meist aus Kunststoff hergestellt – ist mit kurzen Halteseilen versehen, um ihn für den Rettungsvorgang handlicher zu gestalten. Die Handhabung entspricht der des Rettungsballes.

5.1.8. Rettungsboot

Als Rettungsboot kommen Motor-, Elektro-, Ruder- und sogar Tretboote zum Einsatz.

Einsatzgebiet: Je nach Bootstyp unterschiedlich.

5.1.9. Grundausrüstung (ABC-Ausrüstung)

Die besteht aus Flossen, Tauchermaske und Schnorchel

Einsatzgebiet: Im Freigewässer ermöglicht die ABC-Ausrüstung ein schnelleres Erreichen eines Unglücksortes sowie eine systematische und schnelle Suche unter Wasser.

5.2. Behelfsmäßige Rettungsmittel

Behelfsmäßige Rettungsmittel sind im Gegensatz zu den planmäßigen Rettungsmitteln nicht speziell für den Rettungseinsatz gebaut, stehen aber oft im normalen Badebetrieb und Freizeitsportbereich zur Verfügung. Beispiele für diese Gruppe der Rettungsgeräte sind:

Bälle, Luftmatratzen, Schwimmreifen, Bojen, Leitern, Bretter, Surfbretter, Luftkissen, Autoschläuche, Boote verschiedener Bauart usw.

Ein Retter soll sich stets bewusst sein, dass es besser ist, ein behelfsmäßiges Rettungsmittel zu verwenden, als ganz ohne Hilfsmittel eine Rettungsaktion zu beginnen.

Luftmatratzen als behelfsmäßiges Rettungsgerät: Da in Freigewässern oft Luftmatratzen zur Verfügung stehen, soll die Verwendung einer Luftmatratze als behelfsmäßiges Rettungsgerät genauer beschrieben werden.

Vor allem mit ein- oder zweiteiligen Matratzen kann ein Rettungsschwimmer sehr schnell – durch Gleichschlagschwimmen, Kopfteil hinten – zur Unglücksstelle gelangen. Knapp bevor der Retter den Verunglückten erreicht, dreht er die Matratze so, dass sie quer zwischen ihm und dem Verunglückten liegt. Dieser kann sich dann selbst daran festhalten. Wenn nicht, erfasst der Retter mit seiner rechten Hand das linke Handgelenk oder den linken Unterarm des Verunglückten und zieht ihn bis zum Ellbogen auf die Matratze (leicht rechts von der Mitte der Matratze).

Die rechte Hand fixiert das Handgelenk, die linke greift zur gegenüberliegenden Seite der Matratze. Der Retter dreht durch Druck mit dem linken Knie und Zug mit der linken Hand unter Fixierung des erfassten Handgelenks die Matratze unter den Verunglückten, der somit mit dem Oberkörper auf der Matratze zu liegen kommt.

Der Retter kontrolliert noch die Lage des Kopfes des Verunglückten, damit Nase und Mund frei sind (nicht im Wasser oder direkt auf der Matratze aufliegen) und zieht ihn auf der Matratze liegend zum Ufer.

6. Befreiungsgriffe

Beachte: Eine Rettungsaktion, bei der ein Rettungsschwimmer ins Wasser muss, kann – vor allem ohne Einsatz von Rettungsgeräten – für ihn lebensgefährlich werden!

Jede Annäherung an einen Verunglückten im Wasser birgt das Restrisiko der panikartigen Klammerung an den Retter. Selbst scheinbar Reglose können plötzlich durch unkontrollierte Bewegungen und Festhalten am Helfer zur Gefahr für den Rettungsschwimmer werden.

Jeder Rettungsschwimmer muss der Situation entsprechend ruhig und rasch seine Entschlüsse fassen und im Ernstfall, wenn sein Leben auf dem Spiel steht, sich unter Anwendung aller Mittel (Wegstoßen, Wegtreten, ...) vom Ertrinkenden zu lösen versuchen. Denn Ertrinkende setzen alle ihre Kräfte ein, um sich am Retter festzuklammern, um auf der Wasseroberfläche bleiben zu können.

Bei guter Kenntnis der Befreiungsgriffe kann, ein sich im ständigen Training befindlicher, Rettungsschwimmer versuchen, die Befreiungsgriffe so anzuwenden, dass er sich vom Ertrinkenden nicht nur löst, sondern sie nach Möglichkeit im Fesselgriff enden lässt, der nun ein weiteres Retten des Verunglückten ermöglicht.

Gerät ein Schwimmer durch das Anklammern eines Verunglückten in Lebensgefahr, so soll er bewusst Luft holen und mit aller Kraft untertauchen bzw. sich von ihm unter Wasser ziehen lassen. In vielen Fällen wird die Atemnot des Ertrinkenden bzw. die Angst vorm Untertauchen die Klammerung lösen und lockern, da dieser an der Wasseroberfläche bleiben will. Genau dies muss der Retter ausnützen, um sich aus der Umklammerung zu befreien.

Alle Befreiungsgriffe werden unter Wasser ausgeführt und enden im Fesselgriff.

Ziel der Befreiungsgriffe bzw. deren Übung:

- Der Retter muss lernen, auch wenn er unter Wasser gedrückt wird, ruhig zu bleiben.
- Damit kann er zielgerichtet auch in einer Stresssituation Aktionen setzen – hier allenfalls Befreiungsgriffe anwenden.
- Er lernt den Einsatz von Hebeln und erreicht damit die maximale Kraftwirkung.
- Er kann allenfalls ein weiteres Anschwimmen eines Verunglückten vermeiden, da er ihn nach Einsatz eines Befreiungsgriffes im Fesselgriff fixiert hat.
- Er wird sich der Gefahr einer Umklammerung durch einen Verunglückten bewusst.

6.1. Der Fesselgriff (Armhebel)

Bei allen Befreiungsgriffen, sind drei Grundelemente zu beachten:

- Hand tief
- Ellbogen hoch
- Beugen des Armes

Diese drei Elemente dürfen nicht ruckartig ausgeführt, sondern müssen in fließenden Bewegungen aneinandergereiht werden.

Beim Armhebel wird mit einer Hand ein Handgelenk des Klammernden tief gehalten (z.B. auf der Schulter fixiert), während die zweite Hand zur Ellenbeuge des haltenden Armes greift und den haltenden Arm mit starkem Druck nach oben hebt. Durch Drücken des Ellbogengelenks nach vorne (weg vom Retter) wird der Verunglückte in die Rückenlage gedreht, der Retter kommt hinter dessen Rücken und kann ihn mit dem Fesselgriff retten.

Hält der Verunglückte sich am Unterarm (am Handgelenk) des Retters mit einer Hand (beiden Händen) fest, ohne dessen Bewegungsfreiheit einzuengen, kann der Rettungsschwimmer auf einen Befreiungsgriff verzichten und versuchen, ihn in dieser Lage zu transportieren.

Alle Befreiungsgriffe laufen nach dem gleichen Bewegungsschema ab:

Ansatz (Ausgangssituation) – Befreiung – Retten

6.2. Würgegriffe

6.2.1. Würgegriffe von vorne

Beim Würgegriff von vorne greift eine Hand des Retters über beide Arme des Klammernden, erfasst dessen Handgelenk und fixiert es durch Druck zur Schulter. Mit der zweiten Hand ergreift der Retter das Ellbogengelenk und drückt den Ellbogen hoch. Währenddessen fixiert die andere Hand weiter das Handgelenk, und der Unterarm drückt den zweiten Arm des Klammernden nach unten. Der Armhebel führt in den Fesselgriff.

6.2.2. Würgegriffe von hinten

Beim Würgegriff von hinten fixiert der Retter eine Hand des Klammernden an seiner Schulter, während er mit der anderen Hand auf der gleichen Seite nach rückwärts zum Ellbogengelenk greift. Dann drückt er dessen Ellbogen kräftig nach vorne hoch über den Kopf und dreht ihn mittels Armhebel in die Rückenlage. Der Armhebel führt in den Fesselgriff.

6.3. Halsumklammerungen

6.3.1. Halsumklammerung von vorne

Bei der Halsumklammerung von vorne fasst der Retter mit beiden Händen zugleich das Handgelenk und das Ellbogengelenk eines Armes des Klammernden. Das Handgelenk wird auf der Schulter fixiert, während der Ellbogen hochgedrückt und über den Kopf des Retters gezogen wird.

6.3.2. Halsumklammerung von hinten

Bei der Halsumklammerung von hinten fixiert der Retter das Handgelenk des unten liegenden Armes des Klammernden mit einer Hand und fasst mit der zweiten Hand das Ellbogengelenk des fixierten Armes von unten. Nun drückt er den Ellbogen des fixierten Armes kräftig über den Kopf nach vorne und dreht gleichzeitig seinen Kopf in Richtung der durchzuführenden Bewegung. Nach dem



Durchschlüpfen des Kopfes wird der zu Rettende in Rückenlage gedreht und mit dem Fesselgriff gerettet.

6.4. Brustumklammerungen

6.4.1. Brustumklammerung von hinten ohne Einschluss der Arme:

Die Befreiung aus der Brustumklammerung von hinten ohne Einschluss der Arme erfolgt durch Hebelwirkung am oben- oder untenliegenden Unterarm.

7. Rettungsgriffe

Anwendung der Rettungsgriffe: Beachte: Der Retter nähert sich dem Verunglückten nach Möglichkeit immer mit einem Rettungsgerät!

Als Rettungsgriffe werden alle Griffe bezeichnet, die der Rettungsschwimmer anwendet, um eine in Ertrinkungsgefahr befindliche Person, von der keine aktive Unterstützung erfolgt, zum nächsten sicheren Platz (Boot, Ufer etc.) zu bringen.

Bei allen Rettungsgriffen ist es notwendig, dass der Retter sie mit genauer Technik und genügender Geschwindigkeit durchführt. Zwischen Retter und Verunglückten soll eine möglichst stabile Verbindung hergestellt werden; d.h. die Armhaltung soll während des Rettens möglichst konstant gehalten bleiben. Ansonsten würde sich der Retter immer wieder etwas unter den Verunglückten ziehen und damit einen viel längeren Weg zurücklegen. Bei geringem Tempo sinken die Beine des Verunglückten ab und behindern die Rettungsaktion. Durch einen leichten Stoß mit dem Knie gegen das Gesäß des Verunglückten kann dieser wieder in die horizontale Schwimmlage korrigiert werden.

Beim Retten einer reglosen Person soll bevorzugt der Kopfgriff angewandt werden, weil so der Kopf des Verunglückten am besten über Wasser gehalten werden kann.

7.1. Der Kopfgriff

7.1.1. Variante 1

Der Retter erfasst mit beiden Händen den Kopf des Verunglückten, wobei die Daumen hinter den Ohren und die kleinen Finger längs der Unterkante des Unterkiefers liegen. Der Retter schwimmt dann in Rückenlage und zieht den Verunglückten, den er ebenfalls behutsam in die Rückenlage gebracht hat, mit ca. 90° abgewinkelten Armen.

7.1.2. Variante 2

Bei einer weiteren Variante des Kopfgriffes wird eine Hand mit der Handfläche nach oben, Daumen abgespreizt unter das Genick des Opfers gelegt. Die andere Hand wird auf die Stirn des Opfers gelegt, und fixiert damit locker den Kopf.

7.2. Der Achselgriff

Der Verunglückte wird vom Retter mit beiden Händen in der Achselhöhle erfasst und in Rückenlage gerettet. Hierbei greifen die vier Finger einer Hand mit den Fingerspitzen direkt in die Achselhöhle, während der Daumen außerhalb am Oberarm liegt. Dadurch ist es dem Retter möglich, mit gestreckten Armen den Abtransport durchzuführen.

7.3. Der Seemannsgriff

Behindert der Verunglückte durch unkontrollierte Armbewegungen die Rettungsaktion, so kann der Retter ihn mit dem Seemannsgriff fixieren und retten.

Hier nähert sich der Retter von hinten dem Ertrinkenden und zieht die herumschlagenden Arme in der Höhe der Ellbogenbeuge nach hinten. Anschließend schiebt der Retter einen Unterarm zwischen Oberarm und Rücken des Ertrinkenden durch und erfasst den weiter entfernten Oberarm. Dabei ergreift er den Oberarm mit dem Kammgriff (Daumen und Finger außen). Wichtig dabei ist, dass der Retter das Opfer fixiert. Das kann er in Seitenlage (fast schon leicht in Rückenlage gedreht) oder in Rückenlage schwimmend. Dabei muss der Verunglückte dicht herangezogen werden. In beiden Fällen ist die freie Hand des Retters sowohl zur Fort- als auch zur Auftriebsbewegung einzusetzen. Dieser Griff erfordert vom Retter besondere Übung und Kraft.

7.4. Der Fesselgriff

Am Ende der Befreiungsgriffe steht der Fesselgriff. Eine Hand des Retters erfasst ein Handgelenk des Ertrinkenden (allenfalls ergibt sich die Handhaltung aus einem Befreiungsgriff) und zieht dessen Unterarm auf den Rücken (Ober- und Unterarm bilden ungefähr einen rechten Winkel).

Die andere Hand umfasst das Kinn des Ertrinkenden. Bei dieser Handhaltung am Kinn muss vom Retter besonders darauf geachtet werden, dass kein Druck auf den empfindlichen Kehlkopf des Opfers ausgeübt wird. Das Kinn sollte nur mit dem untersten Teil der Handflächen gehalten werden.

Mit der das Handgelenk fixierenden Hand wird der Verunglückte vorsichtig in die Rückenlage gebracht, indem sie nach oben gegen die Wirbelsäule des Ertrinkenden gedrückt wird. Dies verbessert gleichzeitig die Schwimmelage wesentlich. Der Retter schwimmt in der Rückenlage und zieht den Ertrinkenden – gleichzeitig und nicht ruckartig am Kinn und am Arm – mit sich.

7.5. Brustgriff (Cross-Chest-Griff)

Beim Brustgriff greift der Retter mit seinem linken Arm über die linke Schulter des Opfers und fasst mit den Fingern in die rechte Achselhöhle des Ertrinkenden, wobei der Daumen dabei außen bleibt. Der Daumen bleibt dabei außen. Der Retter schwimmt in Seitenlage, zieht den Ertrinkenden mit diesem Griff eng an seine Seite (Brust und Hüfte) und fixiert ihn durch Druck mit dem Arm.

Beachte: Beim Retten eines Ertrinkenden können die verschiedenen Rettungsgriffe, je nach Leistungsfähigkeit des Retters, abgewechselt werden. Wichtig ist jedoch, dass der Übergang von einem Rettungsgriff zum anderen nahtlos erfolgt, d.h. dass der Ertrinkende nie ganz ausgelassen werden darf. Beim Griffwechsel greift zuerst eine Hand zum neuen Griff um, und erst, wenn diese Hand den Ertrinkenden festhält, greift die andere Hand nach. Ist der Ertrinkende ansprechbar, so muss er unbedingt auf den Griffwechsel aufmerksam gemacht werden. Der Verunglückte soll möglichst rasch an den nächstgelegenen sicheren Ort (an Land oder ins Boot) gebracht werden. Keinesfalls sollte der Retter durch kräfteraubende Wiederbelebensmaßnahmen wertvolle Zeit verlieren.

8. Erste Hilfe bei Wasserunfällen

Der folgerichtige Ablauf jeder Ersten-Hilfe-Leistung kann durch eine Rettungskette vereinfacht dargestellt werden:



8.1. Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Die lebensrettenden Sofortmaßnahmen versuchen die unmittelbare Lebensbedrohung vom Verunglückten abzuwenden. Auch hier ist die exakte Abfolge der Tätigkeiten von entscheidender Bedeutung:

- Absichern einer Gefahrenzone/Bergen aus einer Gefahrenzone
- Stabile Seitenlagerung einer bewusstlosen Person
- Herzdruckmassage, Beatmung und Defibrillation bei einem Menschen mit Atem-Kreislauf-Stillstand
- Stillung einer starken Blutung
- Schockbekämpfung

Die Kenntnisse in Erster Hilfe müssen in Kursen zuständiger Organisationen erworben werden. Nur ständige Auffrischung und Wiederholung sichern den neuesten Stand und die Einsatzbereitschaft im Ernstfall.

Theorie und Praxis der Grundlagen der Wiederbelebung

Voraussetzung für das Leben eines Menschen ist die ausreichende Versorgung des Gehirns mit sauerstoffangereichertem Blut. Bei Bewusstsein verfügt der Mensch im Normalfall

- Über eine Spontanatmung, die die Anreicherung des Blutes mit Sauerstoff über die Lungen gewährleistet, und
- Über eine Herztätigkeit, die das Blut zu den lebenswichtigen Organen transportiert.

Kommt es auch nur teilweise zum Ausfall dieser Versorgungskette, führt dies zur Unterbrechung der Versorgung der Gehirnzellen mit Sauerstoff. Nach ca. 3 Minuten beginnen sich irreparable Gehirnschäden einzustellen, und in weiterer Folge führt dies schließlich zum Tod des Menschen.

Besondere Umstände (z. B. kaltes Wasser) können die Zeit zu einer erfolgreichen Wiederbelebung drastisch verlängern (30 Minuten und mehr). Der Ersthelfer muss jedoch auf jeden Fall trachten, seine Maßnahmen so rasch wie möglich durchzuführen.

Nach dem Bewältigen der Gefahrenzone (Bergen des Verunglückten und/oder Absichern der Unfallstelle) wird der Retter bei einem reglosen Notfallpatienten so rasch wie möglich einen Notfallcheck durchführen:

- a) **Bewusstseinskontrolle:** durch lautes Ansprechen des Verunglückten, Berühren an der Hand oder Unterarm und bei fehlender Reaktion Zufügen eines Schmerzreizes (z.B. am Handrücken).
- b) **Hilferuf:** Bei fehlendem Bewusstsein macht der Helfer durch einen Hilferuf auf sich und die Situation aufmerksam.

- Kann jemand helfen?
 - Was sollen andere Helfer tun?
 - Notruf absetzen
 - Defibrillator holen
 - Erste-Hilfe-Kasten holen
 - Wenn notwendig, mithelfen
 - ...
- c) **Überstrecken des Kopfs:** um die eventuell zurückgesunkene Zunge hochzuheben und somit freie Atmung zu ermöglichen. Der Kopf wird unter leichtem Zug gerade gerichtet und dann nackenwärts überstreckt. Dazu wird eine Hand des Helfers an die Stirn, die andere ans Kinn gelegt.
- d) **Atmung überprüfen (10 Sek):** Hören, Sehen und Fühlen!
- Auf Ein- und Ausatemgeräusche hören.
 - Auf Brustkorbbewegungen schauen.
 - Fühlen der Ausatemluft. Der Helfer hält seine Wange und sein Ohr zum Mund des Verletzten.

Der Notfallcheck führt zur Einschätzung der Lage des Notfallpatienten, dem Ergebnis der Notfalldiagnose und den entsprechenden EH-Maßnahmen. Diese beginnt der Ersthelfer unverzüglich durchzuführen.

- Bei Bewusstsein – Fortsetzen der Maßnahmen (siehe Rettungskette!)
- Bei Bewusstlosigkeit – Stabile Seitenlagerung (Der Notfallpatient ist während der Bewusstlosigkeit dauernd zu beobachten! Die Atemkontrolle muss bis zum Eintreffen der Rettung jede Minute durchgeführt werden!)
- Atem-Kreislauf-Stillstand – Herzdruckmassage und Beatmung/Defibrillation (30x Herzdruckmassage, 2x Beatmung, 30x Herzdruckmassage, ...) Der Defibrillator ersetzt nicht die Herzdruckmassage und Beatmung! Er unterstützt nur diese Maßnahmen.

9. Besondere Unfallsituationen

9.1. Selbstrettung

9.1.1. Verhalten bei Erschöpfungszuständen

Gerät ein Schwimmer durch Selbstüberschätzung, Leichtsinn oder durch überraschend auftretende gesundheitliche Beeinträchtigungen in eine gefährliche Notsituation, können ihm folgende Maßnahmen helfen:

- Ruhe bewahren
- Alle Möglichkeiten des kräftesparenden Überwasserhaltens nützen

9.1.2. Krampfbekämpfung

Nicht selten erleiden Badende den Ertrinkungstod, weil sie von Krämpfen befallen werden und in Unkenntnis über deren Bekämpfung in Angstzustände geraten, die sie in ernste Lebensgefahr bringen, sofern nicht ein Retter zur Stelle ist. Krämpfe entstehen entweder durch:

- a) Kaltwasserreize
- b) Überanstrengung

In beiden Fällen kommt es zu einem Zusammenziehen einzelner Muskeln oder ganzer Muskelgruppen. Dieses unwillkürliche Zusammenziehen ist sehr schmerzhaft, erhärtet die Muskeln und löst beim Schwimmer Angstreaktionen aus. Daher soll nicht nur jeder Rettungsschwimmer, sondern auch jeder Schwimmer über die Bekämpfung eines Krampfanfalles Bescheid wissen.

Nach der ersten Gegenmaßnahme, nämlich Spannen und Entspannen der betroffenen Muskeln, soll der Schwimmer möglichst ohne Betätigung des vom Krampf befallenen Körperteils versuchen, rasch ans Ufer zu kommen.

9.1.3. Selbstrettung bei versinkendem Kraftfahrzeug

Folgende Maßnahmen werden nach einem Unfall mit einem versinkenden Kraftfahrzeug empfohlen:

- a) Sofort nach dem Aufprall des Fahrzeuges an der Wasseroberfläche Sicherheitsgurte lösen (nicht früher!!!)
- b) Da die Türen sofort nach dem Aufprall durch den Wasserdruck blockiert sind, Seitenscheiben herunterkurbeln. Auch elektrische Fensterheber funktionieren noch in den meisten Fällen. Ein griffbereiter Nothammer kann hier sonst helfen.
- c) Rasch rücklings durch das Seitenfenster aussteigen, Kopf voraus, Finger an der Regenrinne oder am Gepäckträger. Sind zwei Fahrzeuginsassen auf den Vordersitzen, dann möglichst gleichzeitig aussteigen.
- d) Insassen auf den Rücksitzen verlassen das Fahrzeug ebenfalls rücklings. Können die Scheiben nicht heruntergekurbelt werden, müssen die Heckpassagiere versuchen, zu den Vordersitzen zu steigen, um dort aus dem Fahrzeug zu gelangen. Auch die Möglichkeit, durch ein eventuell vorhandenes Schiebedach das Auto zu verlassen, kann in Betracht gezogen werden.

Sinkt das Auto sehr schnell und das Aussteigen an der Wasseroberfläche gelingt nicht, wird ein Öffnen der Türen erst möglich sein, wenn der Innenraum fast vollständig mit Wasser gefüllt ist.

9.1.4. Bootsunfälle

Nach dem Unfall mit Booten, z.B. Kentern durch hohen Wellengang, etc. sollen die Insassen versuchen sich am Boot festzuhalten, weil jedes gekenterte Boot oder auch ein Boot, das voll Wasser gelaufen ist, noch immer eine gewisse Tragfähigkeit besitzt. Dann ist festzustellen, ob alle Bootsinsassen wieder beim Boot sind. Nichtschwimmer sind von Schwimmern an das Boot heranzubringen.

9.1.5. Eisunfälle

Kaum sind die zahlreichen Seen und Teiche zugefroren, ziehen sie viele Menschen, vor allem Kinder und Jugendliche, an, die immer wieder in unvernünftiger Weise auf den frisch zugefrorenen Gewässern „Tastversuche“ unternehmen und dann einbrechen. Solche Eisunfälle könnten auf ein Mindestmaß beschränkt bleiben, wenn Leichtsinn und Übermut nicht immer Partner des Menschen wären und die Beteiligten durch entsprechende Informationen auf die Gefahren hingewiesen werden würden.

Erst wenn die Eisdecke eine Dicke von ca. 8 cm für Eisbahnen, 10 cm für starken Besuch, 12 cm für Schlitten und ca. 18 cm für Fahrzeuge besitzt, soll sie für den Eissport freigegeben werden. Dazu kommt noch, dass die Eisdecke bei stehenden Gewässern tragfähiger ist als bei fließenden. Ebenso ist bei geringerer Tiefe eher eine genügende Tragfähigkeit gegeben als bei größeren Tiefen.

Große Gefahr besteht auch bei stehenden Gewässern durch Zuflüsse und unterirdische Quellen.

Eiseinbrüche: Auch als Helfer hat man bei solchen Unfällen einige Grundregeln zu beachten, um nicht selbst in Gefahr zu geraten:

- Sich niemals in aufrechter Haltung der Unfallstelle nähern.
- Nie zu nahe an die Einbruchsstelle herangehen, sondern Hilfsmittel verwenden.
- Beruhigend auf den Verunglückten einwirken.
- Niemals überhastet und unüberlegt handeln.

10. Literaturnachweis

ARGE-ÖWRW. (2010). *Retten. Schwimmen. Tauchen. Didaktik des Rettungsschwimmens. Ein Lehr- und Arbeitsunterlage für Schule, Sport und Beruf.* (1. Auflage). BMLVS : Wien