



# Selbstrettung

## Allroundschwimmerprüfung

SAMARITERBUND



Text des Erlasses Zahl 704.730/0004-VI/4/2005 vom 4. Mai 2006:

„Die Kenntnisse der Selbstrettung (Krampfbekämpfung, kräftesparendes Überwasserhalten, Eis- und Autounfälle, internationales Notzeichen) sind durch eine kurze mündliche Prüfung nachzuweisen.“

Diese Lernunterlage wurde auf Basis des Buches „Retten Schwimmen Tauchen“ - herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft Österreichisches Wasserrettungswesen - erstellt.



# Krämpfe

SAMARITERBUND



Ein Krampf kann lebensgefährlich sein!

Krämpfe entstehen entweder durch:

- Kaltwasserreize bei niedrigen Wassertemperaturen bzw. beim Durchschwimmen kalter Strömungen oder durch
- Überanstrengung nach langem Schwimmen.

In beiden Fällen kommt es zu einem Zusammenziehen einzelner Muskeln oder ganzer Muskelgruppen. Das ist sehr schmerzhaft, erhärtet die Muskeln und kann Angstreaktionen auslösen. Es ist daher wichtig, zu wissen, wie man richtig einem Krampf entgegenwirkt.



# Krämpfe

SAMARITERBUND



## Wadenkrampf:

Im Wasser legt man sich auf den Rücken, fasst die Fußspitze und zieht sie zum Körper hin.

Die freie Hand drückt knapp oberhalb der Kniescheibe auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.





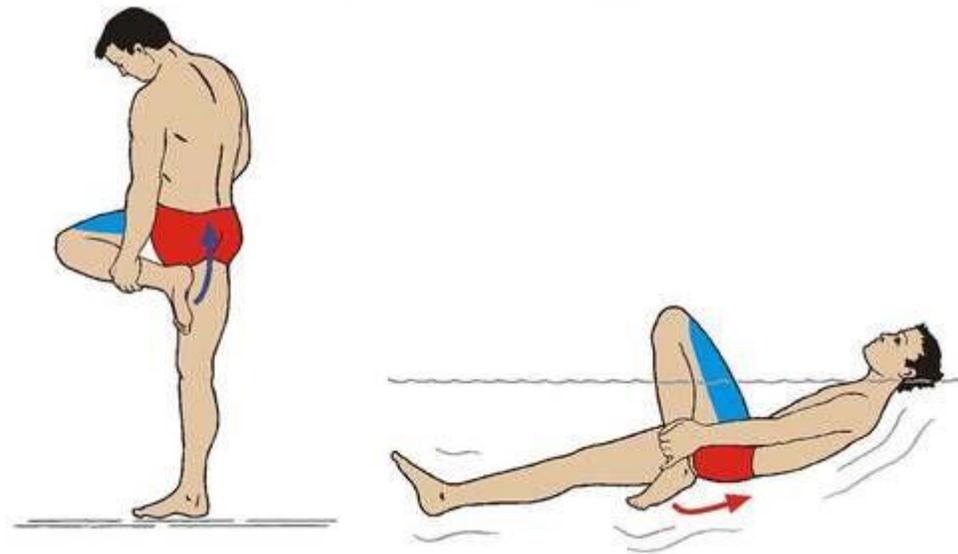
# Krämpfe

SAMARITERBUND



## Oberschenkelkrampf:

Im Wasser legt man sich auf den Rücken, fasst den Unterschenkel am Fußgelenk und drückt ihn gegen den Oberschenkel.





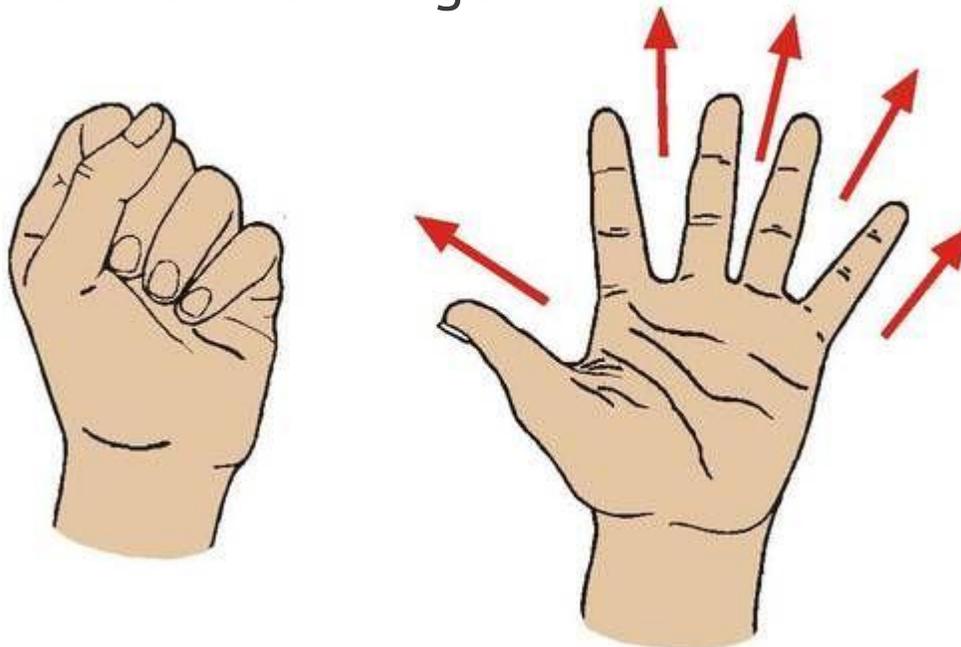
# Krämpfe

SAMARITERBUND



## Fingerkrampf:

Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und geöffnet.  
Wenn erforderlich, das Öffnen der Finger mit der anderen Hand unterstützen.





# Nie alleine schwimmen

SAMARITERBUND



- Tote durch Ertrinken waren überwiegend alleine im Wasser.
- Bereits kleine körperliche Probleme können im Wasser zum Tode führen.
- Eine zweite Person kann in einem solchen Fall rasch und effizient helfen und Leben retten!





# Kräftesparendes Überwasserhalten

SAMARITERBUND



Geraten Schwimmer\*innen durch Selbstüberschätzung, Leichtsinn oder durch überraschend auftretende gesundheitliche Beeinträchtigungen in eine gefährliche Notsituation, helfen folgende Maßnahmen:

- Ruhe bewahren
- Möglichkeiten des kräfteparenden Überwasserhaltens nutzen:
  - Einnehmen der Rückenlage und kräfteschonende auftriebsfördernde Bewegungen mit Armen und Beinen.





# Kräftesparendes Überwasserhalten

SAMARITERBUND



- Ruhe bewahren
- Wassertreten
  - In aufrechter Position mit beiden, leicht angewinkelten Handflächen knapp unter der Wasseroberfläche Hin- und Herbewegungen. Die Füße im Wechsel auf und ab bewegen.
- Regelmäßig Notsignale geben ➔ „Müde Fliege“





# Notsignale

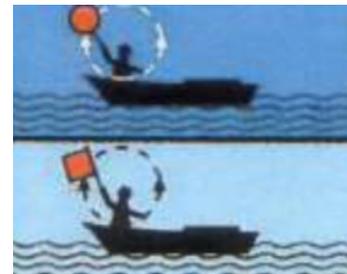
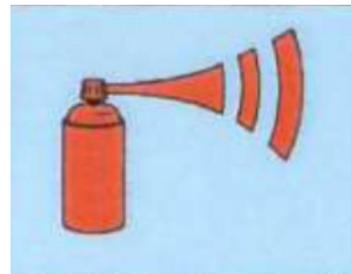
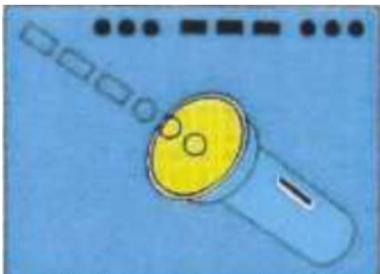
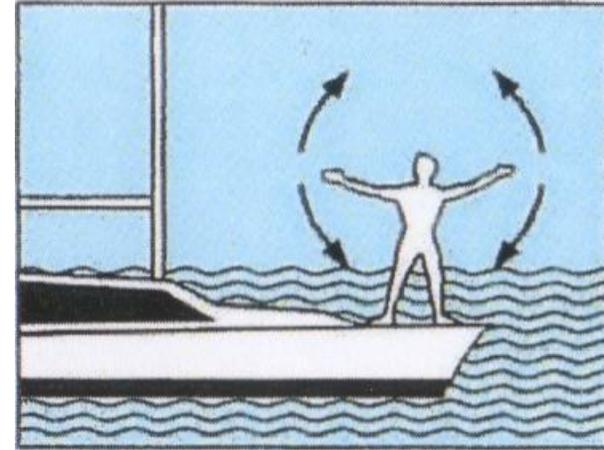
SAMARITERBUND



## Internationales Notsignal: „Müde Fliege“

Langsames, synchrones, seitliches Heben und Senken der Arme.

Weitere Notsignale auf Schiffen sind beispielsweise:  
SOS-Lichtsignal, SOS-Schallzeichen, bzw. Flaggensignal





# Bootsunfall

SAMARITERBUND



- Beim Kentern eines Bootes zunächst vom Boot wegschwimmen.
- Kontrolle, ob jemand unter das Boot/Segel geraten ist.  
Sind alle, die im Boot waren, über Wasser?
- In Bootsnähe bleiben und nach Stabilisierung am Boot festhalten oder darauf setzen.
- Hilfe mit der „Müden Fliege“ herbeiwinken, oder mit am Boot vorhandenen Signalmitteln.
- Versuchen, das Boot wieder aufzurichten.  
Nur, wenn dadurch niemand gefährdet wird.





# Auto im Wasser

SAMARITERBUND



- Nach dem Aufprall auf die Wasseroberfläche schwimmt das Fahrzeug kurze Zeit meist aufrecht.
- Durch Löcher und Spalten dringt rasch Wasser ein.
- Der Sinkvorgang ist meist unkontrolliert.
- Daher sofort das Auto verlassen.
- Die Türen sind durch den Wasserdruck nicht mehr zu öffnen. Sicherheitsgurte und Fenster, eventuell Schiebedach öffnen. Elektrische Fensterheber funktionieren meist noch.
- Über das Schiebedach, oder durch das Fenster rücklings nach oben, mit dem Kopf voraus, aussteigen.





# Eisrettung

SAMARITERBUND



- Eine Eisfläche nur betreten, wenn es erlaubt ist!
- Der mögliche Eiseinbruch kündigt sich meist durch verschiedene Zeichen an: Die Eisdecke beginnt sich unter dem Körper des Eisläufers zu senken, Geräusche wie Knirschen und Knacksen sind zu hören.
- Hört man also diese Vorboten, kann man versuchen, sich langsam auf das Eis zu legen, mit dem Gesicht in die Richtung, aus der man gekommen ist.
- Dann den Körper mit größtmöglicher Auflagefläche bei Vermeidung schneller Bewegungen zurück zum Ausgangspunkt schieben, weil dort das Eis gerade noch tragfähig war.



Auflageflächen auf dem Eis



# Eisrettung

SAMARITERBUND



- Bricht das Eis rasch, ohne die erwähnten Vorzeichen ein, sofort die Arme ausbreiten und sich nach vorne fallen lassen, um ein Untertauchen und Gleiten unter die Eisdecke zu vermeiden.
- Ruhe bewahren und um Hilfe rufen.
- Schnell, mit kräftigen Grätschstößen der Beine und durch Gewichtsverlagerung des Oberkörpers versuchen, in Richtung Ufer aus dem Wasser zu kommen.
- Bei tragfähigem Eis mit den Füßen auf gegenüberliegender Eiskante abstützen.
- Bei nicht tragfähigem Eis versuchen, sich in Bauchlage auf feste Eisschichten in Richtung Ufer zu bewegen. Dazu Eis mit den Fäusten oder den Ellenbogen zum Ufer oder zu tragfähigerem Eis hin, stückweise zerbrechen.
- Am Ufer sofort langsam aufwärmen ➔ Ärztliche Behandlung erforderlich!



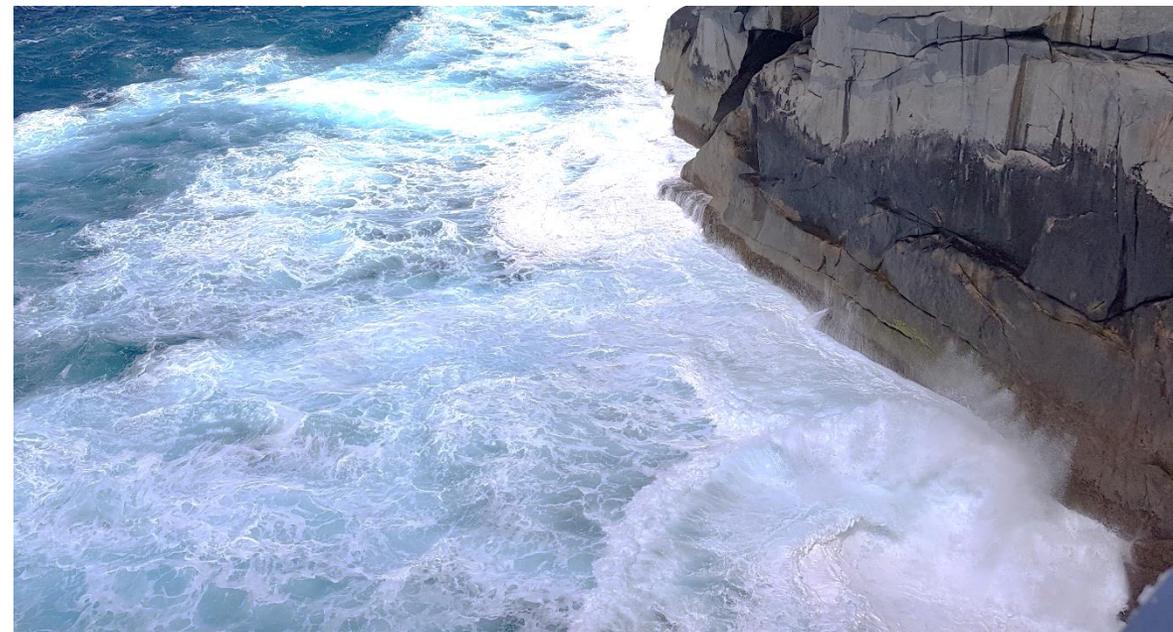


# Unbekannte Gewässer

SAMARITERBUND



- Schwimme nur in Gewässern, die du kennst und die deinen schwimmerischen Fähigkeiten entsprechen. Hinweistafeln und den Rat von Einheimischen beachten!
- Jede Änderung des Flusslaufes bringt auch eine Änderung der Strömung mit sich. Es gibt Stellen mit so starker Strömung, dass du dort nicht an Land kannst.
- Schwimmen gegen die Strömung kann zur völligen Erschöpfung führen. Strömungen im Meer vom Ufer weg sind gefährlich!
- Verbauungen können ein Verlassen des Wassers unmöglich machen. (z.B.: Donaukanal mit Kaimauern)





# Fließ- und Wildwasser

SAMARITERBUND



Für das Schwimmen in solchen Gewässern ist eine spezielle Ausbildung erforderlich!

Nicht nur starke Strömungen stellen eine Gefährdung dar. Zusätzliche Faktoren sind

- Verblockungen, z.B. durch Felsen
- natürliche und künstliche Hindernisse,
- rasch veränderliche Wasserverhältnisse,
- verstärkte Unterkühlungsgefahr

und vieles mehr machen eine sorgfältige Schulung notwendig.





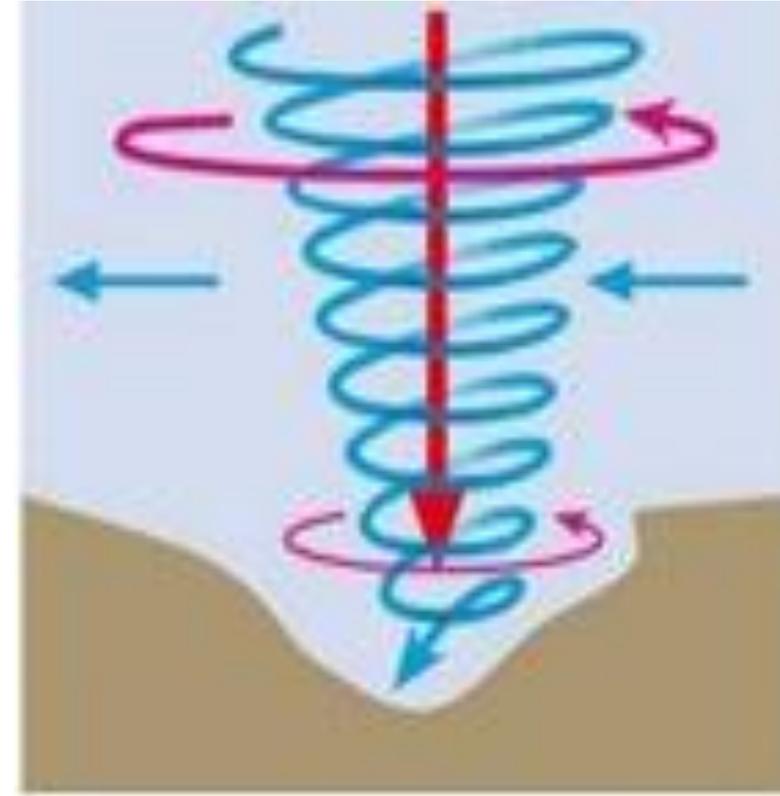
# Wirbel

SAMARITERBUND



Wirbel bilden sich bei Brückenpfeilern, Uferschutzbauten, bei verankerten Schiffen etc. und dort, wo starke Unebenheiten (Erhöhungen oder Vertiefungen) am Flussgrund vorhanden sind.

- Kann man einen Wirbel nicht überschwimmen, dann lässt man sich vom Wirbel unter Wasser ziehen.
- Kurz nach dem Untertauchen kann man seitlich wegschwimmen.
- Das Anschwimmen von Schiffen ist verboten. Brückenpfeiler, Uferschutzbauten etc. sind zu meiden.



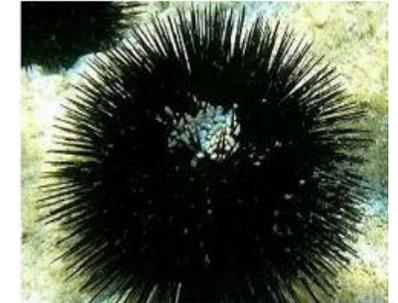


# Wassertiere

SAMARITERBUND



- Beim Baden in freien Gewässern denke stets auch an die Möglichkeit einer Begegnung mit Tieren.
- Viele Wassertiere wollen keinen Kontakt mit Menschen und schwimmen davon.
- Beachte die Warnhinweise, Verbotsschilder und Ratschläge und Warnungen Ortskundiger.





# Wasserpflanzen

SAMARITERBUND



## Meide verkrautetes Gewässer!

Bist du zwischen Wasserpflanzen geraten, schwimme in flacher Lage (Rückenpaddeln) dorthin zurück, wo du hergekommen bist!





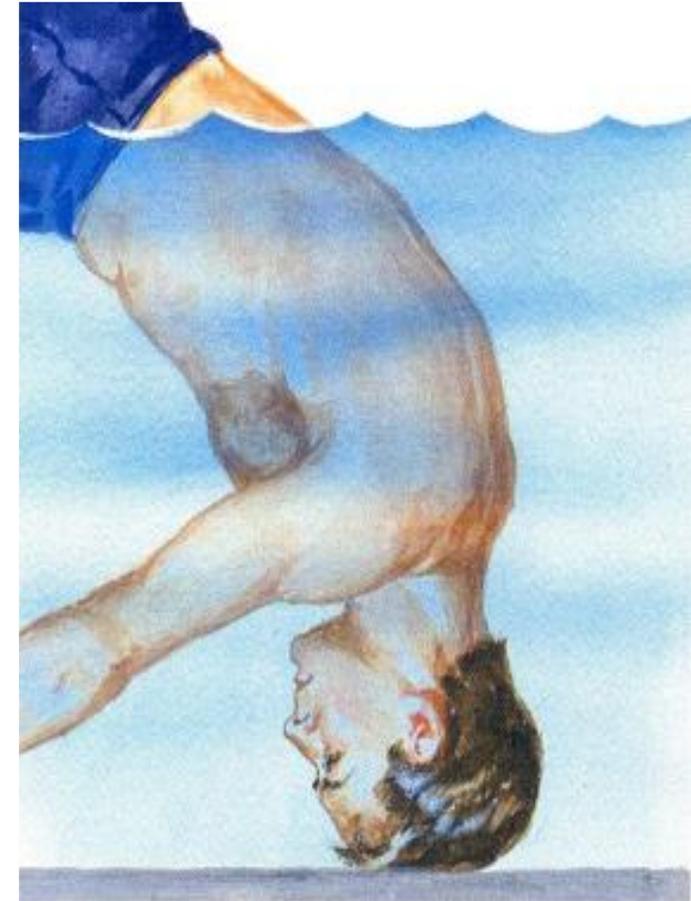
# Sprünge ins Wasser

SAMARITERBUND



## Springe nicht in unbekannte Gewässer, bei denen der Grund nicht zu sehen ist.

- Hindernisse unter Wasser sind oft vom Ufer aus nicht zu sehen!
- Felsen, Pfähle, Gerümpel etc. unter der Wasseroberfläche und die Beschaffenheit des Grundes bergen oft ungeahnte Gefahren!
- Das Wasser kann auch einfach zu seicht für einen Sprung sein.





# Gewitter

SAMARITERBUND



- Das Wasser sofort verlassen, wenn ein Gewitter im Anzug ist!
- Es besteht akute Lebensgefahr, wenn ein Blitz ins Wasser einschlägt.





# Dunkelheit

SAMARITERBUND



- In der Dunkelheit können auch gute und ortskundige Schwimmer\*innen in Gefahr geraten!
- Durch einen unvermuteten Zusammenstoß mit schwimmenden Gegenständen oder durch Verfangen in ausgelegten Fischnetzen bzw. Reusen.

Anmerkung: Reusen sind stationäre Vorrichtungen zum Fang von Fischen und anderen Wassertieren.

