

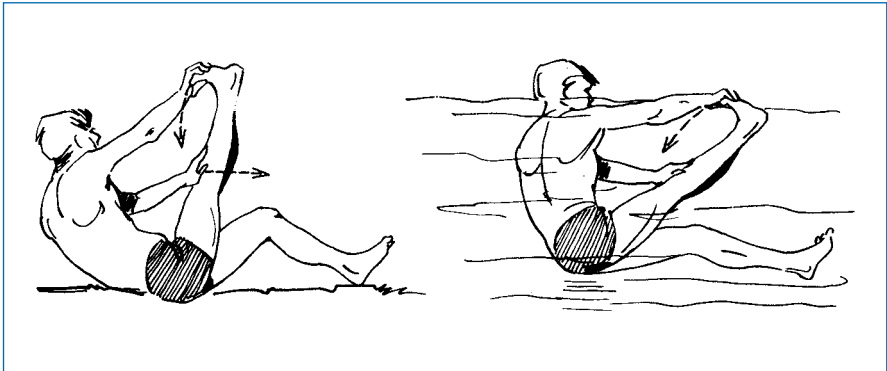
Vorworte .....	11
<b>1 Einführung .....</b>	<b>17</b>
1.1 „Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen – Retten – Tauchen“ als bundeseinheitliche Grundlage der Rettungsschwimmprüfungen .....	17
1.2 Lernziele und Lerninhalte von Rettungsschwimmkursen .....	19
1.3 Hinweise zur Vermittlung des Lehrstoffs „Rettungsschwimmen“ .....	22
1.4 Sorgfalts- und Aufsichtspflicht.....	27
<b>2 Vorbeugende Unfallverhütung am und im Wasser.....</b>	<b>29</b>
2.1 Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	29
2.2 Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	29
2.3 Information über gesundheitliche Gefährdungen.....	30
2.4 Gefahren am und im Wasser.....	31
2.4.1 Gefahren in stehenden Gewässern.....	31
2.4.2 Gefahren in fließenden Gewässern .....	32
2.4.3 Gefahren in Küstengewässern .....	34
2.4.4 Gefahren in Fahrwasserstraßen .....	38
<b>3 Möglichkeiten der Selbstrettung .....</b>	<b>41</b>
3.1 Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	41
3.2 Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	41
3.3 Selbstrettungsmöglichkeiten.....	42
3.3.1 Verhalten bei Erschöpfungszuständen.....	42
3.3.2 Beseitigung von Muskelverkrampfungen.....	43
3.3.3 Selbstrettung aus sinkenden Kraftfahrzeugen .....	46
<b>4 Pflichten, Rechte und Versicherung bei Hilfeleistungen .....</b>	<b>49</b>
4.1 Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	49
4.2 Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	49
4.3 Grundlegende Informationen über Pflichten, Rechte und Versicherung bei Hilfeleistungen .....	50

<b>5</b>	<b>Erste Hilfe am Wasser</b> .....	<b>53</b>
5.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	53
5.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	53
5.3	Vorbemerkung zu den Lerninhalten der Ersten Hilfe.....	54
5.4	Schematische Darstellung eines Rettungsvorgangs.....	55
5.5	Verhalten bei Hitzeschäden.....	56
5.5.1	Verbrennungen .....	56
5.5.2	Allgemeine Hitzeschäden.....	57
5.6	Verhalten bei Kälteschäden.....	59
5.6.1	Erfrierungen.....	59
5.6.2	Unterkühlung.....	59
5.7	Verhalten bei sonstigen Unfallsituationen .....	63
5.7.1	Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit .....	63
5.7.2	Maßnahmen bei Schädel- und Hirnverletzungen.....	63
5.7.3	Erste Hilfe bei Brüchen, Verrenkungen, Verstauchungen .....	63
5.7.4	Erste Hilfe bei Wunden, Insektenstichen .....	64
5.7.5	Erkrankungen im Brust- und Bauchraum.....	66
<b>6</b>	<b>Hilfen bei Bade-, Boots- und Eisunfällen – ohne schwimmerischen Einsatz –</b> .....	<b>69</b>
6.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	69
6.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	69
6.3	Einsatz von Rettungshilfsmitteln bei Badeunfällen .....	72
6.3.1	Handhabung von Rettungsring und -ball.....	72
6.3.2	Handhabung und Anwendung von Rettungswurfleinen .....	74
6.3.3	Anwendung sonstiger Rettungshilfsmittel .....	74
6.4	Bootsrettung .....	76
6.5	Eisrettung .....	79
6.6	Verhalten bei Hubschrauberrettung .....	82
<b>7</b>	<b>Springen für Rettungsschwimmer</b> .....	<b>83</b>
7.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	83
7.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	83
7.3	Gefahren beim Springen .....	85
7.4	Sprungarten .....	86

<b>8</b>	<b>Schwimmtechniken</b> .....	<b>93</b>
8.1	Grundlegende Schwimmtechniken.....	93
8.1.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand.....	93
8.1.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik.....	93
8.1.3	Techniken des Brust-, Rücken-, Kraul-, Seite- und Kleiderschwimmens.....	96
8.2	Hilfsmittel für den schwimmerischen Einsatz.....	121
8.2.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand.....	121
8.2.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik.....	121
8.2.3	Arten von Hilfsmitteln und Hinweise auf ihre Verwendung.....	123
<b>9</b>	<b>Transportieren</b> .....	<b>137</b>
9.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand.....	137
9.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik.....	137
9.3	Transporttechniken.....	139
<b>10</b>	<b>Verhalten beim Anschwimmen und Befreiungsgriffe</b> .....	<b>143</b>
10.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand.....	143
10.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik.....	145
10.3	Verhalten zur Vermeidung von Umklammerungen.....	147
10.4	Verhalten bei erfolgter Umklammerung.....	150
<b>11</b>	<b>Grundlagen des Tief- und Streckentauchens</b> .....	<b>159</b>
11.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand.....	159
11.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik.....	160
11.3	Voraussetzungen und Grundprobleme des Tauchens.....	163
11.4	Übungsreihen zum Tief- und Streckentauchen.....	174
11.5	Grundlagen des Schnorcheltauchens.....	188
11.6	Verhalten im Taucheinsatz.....	191
<b>12</b>	<b>Schleppen</b> .....	<b>193</b>
12.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand.....	193
12.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik.....	193
12.3	Anwendungsfälle für das Schleppen.....	195
12.4	Schlepptechniken.....	197

<b>13</b>	<b>Anlandbringe- und Aufnahmetechniken</b> .....	<b>203</b>
13.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	203
13.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	203
13.3	Rautek-Griff als Grundform des Anlandbringens .....	204
13.4	Schulteraufnahme-, -trage- und Ablegetechniken (erst ab DRSA-Silber) .....	206
13.5	Hebegriffe (erst ab DRSA-Silber) .....	211
<b>14</b>	<b>Grundlagen der Wiederbelebung</b> .....	<b>217</b>
14.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	217
14.2	Anatomische und physiologische Grundkenntnisse .....	217
14.2.1	Blut .....	221
14.2.2	Atmung .....	222
14.2.3	Herz-Kreislauf-System .....	228
14.2.4	Schock .....	232
14.2.5	Tod im Wasser .....	235
14.2.6	Notwendigkeit der Reanimation durch Laien .....	237
14.2.7	Differenzierung der Einflussfaktoren und Maßnahmen beim Ertrinkungstod .....	238
14.3	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	245
14.4	Durchführung der Wiederbelebungsmaßnahmen .....	247
14.4.1	Bewusstseins-, Atem- und Kreislaufkontrolle, Freimachen und Freihalten der Atemwege .....	248
14.4.2	Verhalten bei fehlender Atmung (Beatmen) .....	252
14.4.3	Kreislaufkontrolle und -anregung (Circulation) .....	256
14.4.4	Wiederbelebungsgeräte .....	261
<b>15</b>	<b>Kombinierte Übungen</b> .....	<b>265</b>
15.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	265
15.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	266
15.3	Kombinierte Übungen als simulierte Rettungseinsätze .....	268
<b>16</b>	<b>Die DLRG als Wasserrettungsorganisation</b> .....	<b>273</b>
16.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	273
16.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	273
16.3	Geschichte, Aufgaben und Organisation der DLRG .....	277

<b>17</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>281</b>
17.1	Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen – Retten – Tauchen...	281
17.2	DLRG-Tauchprüfungen .....	295
17.3	DLRG-Juniorretter .....	301
17.4	Sportkonzeption der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft	302
17.5	Rettungssport als Breitensport .....	304
17.5.1	Bewegung für die Gesundheit.....	304
17.5.2	DLRG und Breitensport.....	308
17.5.3	Wassergymnastik .....	309
17.5.4	Wasserspiele für das Rettungsschwimm-Training .....	313
17.5.5	Rettungsschwimmen für Jedermann .....	319
17.6	Rettungssport als Leistungssport .....	321
17.6.1	Regeln und Durchführungsbestimmungen für den Rettungssport in der DLRG (Auszug).....	321
17.6.2	Senioren-Meisterschaften und -Wettkämpfe .....	331
17.6.3	Internationales technisches Reglement für Wasserrettungswettbewerbe (Auszug).....	333
<b>18</b>	<b>Literatur-Verzeichnis</b> .....	<b>341</b>



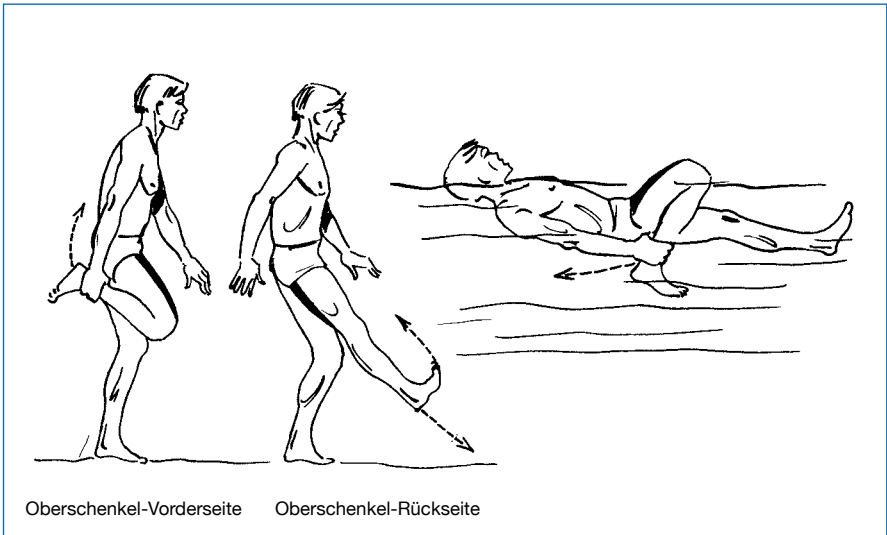
▲ Abb. 16

### Wadenkrampf

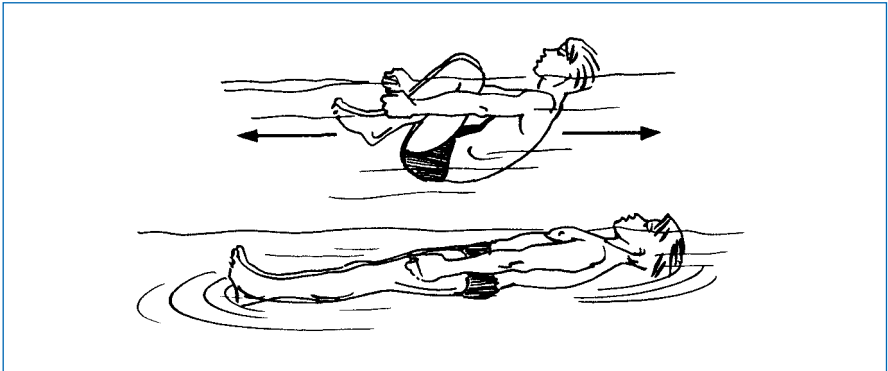
Lege dich auf den Rücken. Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drücke auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.

### Oberschenkelkrampf

Lege dich auf den Rücken. Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk und drücke ihn gegen den Oberschenkel (Abb. 17).



▲ Abb. 17



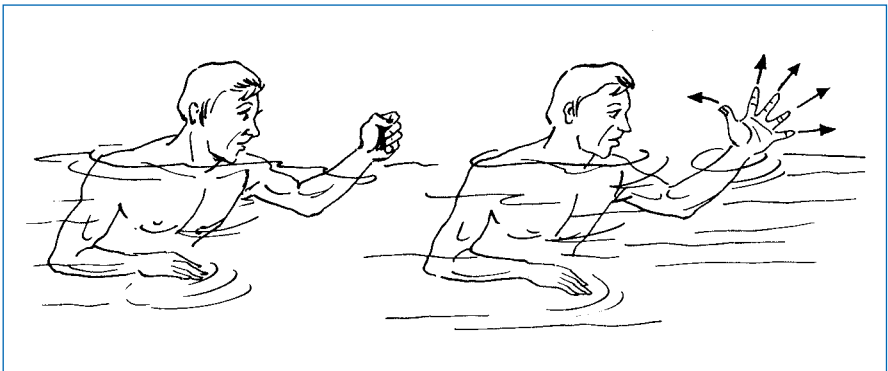
▲ Abb. 18

### Magen- oder Bauchdeckenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Hocke beide Beine an die Brust. Die Hände liegen unterhalb des Knies und unterstützen den Zug. Dann strecke den Körper ruckartig (Abb. 18).

### Fingerkrampf

Schließe die Finger zur Faust und strecke sie ruckartig im Wechsel (Abb. 19).



▲ Abb. 19

### Nachbehandlung

Nach Lösung des Krampfes soll der Schwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampfte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird.

Vorkommen		Erkennen		1. Hilfe	
<b>Hitzerschöpfung</b> (Kreislaufschwäche) <b>Schock</b> durch Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen, Weitstellung der Gefäße	Arbeit bei Hitze, Sportveranstaltungen, Märsche, Volksläufe usw., alle Tätigkeiten mit starker Schweißabsonderung, wenn dabei der Flüssigkeits- und Salzverlust nicht ausgeglichen wird.	<b>Hitzschlag</b> (Wärmestau ggf. mit Hirnschwellung)		<b>Sonnenstich</b> (Hirnhautreizung)	
		schwüle Hitze, marschierende Kolonne, Menschenansammlungen, unabhängig vom Wetter, bei großen Bränden, in ungelüfteten Zelten, Kfz, Räumen mit hoher Temperatur		Einwirkung starker Sonnenstrahlung auf den ungeschützten Kopf (kann oft mit Hitzschlag zusammen auftreten)	
<b>Vorkommen</b>	Blässe, kalter Schweiß	roter Kopf, geht später in blaß (Schock) über		steifer Nacken (Meningismus)	
		schneller, schwacher Puls		Kopfschmerz	
<b>Erkennen</b>	fast normale Temperatur	Temperatur hoch (über 40°C)		normale Körpertemperatur, heißer Kopf	
		frösteln		heißer, trockene Haut	
<b>1. Hilfe</b>	Bewusstlosigkeit?	Bewusstlosigkeit?		Bewusstlosigkeit?	
		Erbrechen?		Erbrechen?	
<b>1. Hilfe</b>	Im Schatten lagern!	Im Schatten lagern!		Im Schatten lagern!	
		flach lagern, Schockmaßnahmen bei Bewusstlosigkeit auf der Seite, ggf. zudecken		flach lagern, ggf. mit etwas erhöhtem Kopf	
<b>1. Hilfe</b>	trinkbare Salzlösung, wenn bei Bewusstsein	ggf. Seitenlagerung		ggf. Seitenlagerung	
		Notruf!		Notruf!	
<b>1. Hilfe</b>	regelmäßig Atmung kontrollieren, ggf. Wiederbelebung	regelmäßig Atmung kontrollieren, ggf. Wiederbelebung		regelmäßig Atmung kontrollieren, ggf. Wiederbelebung	
		regelmäßig Atmung kontrollieren, ggf. Wiederbelebung		regelmäßig Atmung kontrollieren, ggf. Wiederbelebung	



## 5.6 Verhalten bei Kälteschäden

Kälteschäden unterteilt man analog in:

- Lokale Erfrierungen und
- allgemeine Unterkühlungen.

### 5.6.1 Erfrierungen

Sie zeigen die gleichen Krankheitszeichen ersten bis dritten Grades wie die Verbrennungen.

Als Maßnahmen kommen langsame Erwärmung und Durchblutungsförderung in Frage (ärztliche Behandlung erforderlich).

### 5.6.2 Unterkühlung

Eine Unterkühlung entsteht durch Wärmeentzug, wenn die Umgebung (z. B. das Wasser, Eis und Schnee) kältere Temperaturen aufweist.

Der Unterkühlte sollte – wenn möglich – in einen geschützten Raum gebracht werden. Hat sich der Unterkühlte im Wasser befunden, darf die Kleidung nur ausgezogen werden, wenn ausreichend trockene warme Kleidung oder Decken zur Verfügung stehen.

Die beste Maßnahme ist das Einwickeln des Unterkühlten in eine Metallfolie. (Einwickeln mit Kleidung einschließlich Nacken und Kopf, nur das Gesicht bleibt frei.) Die Unterkühlung beginnt bei der Haut und dringt schichtweise zum Körperinneren vor. Deshalb unterkühlt das Körperinnere bei mageren Menschen früher als bei dickeren Menschen.

Schwimmbewegungen führen bei mageren Menschen zu einer schnelleren Unterkühlung des Körperinneren (auch Kinder unterkühlen schneller).

Erster Grad: bis ca. 34 Grad Körpertemperatur

*Zeichen:* Frieren, Gänsehaut, blaue Lippen.

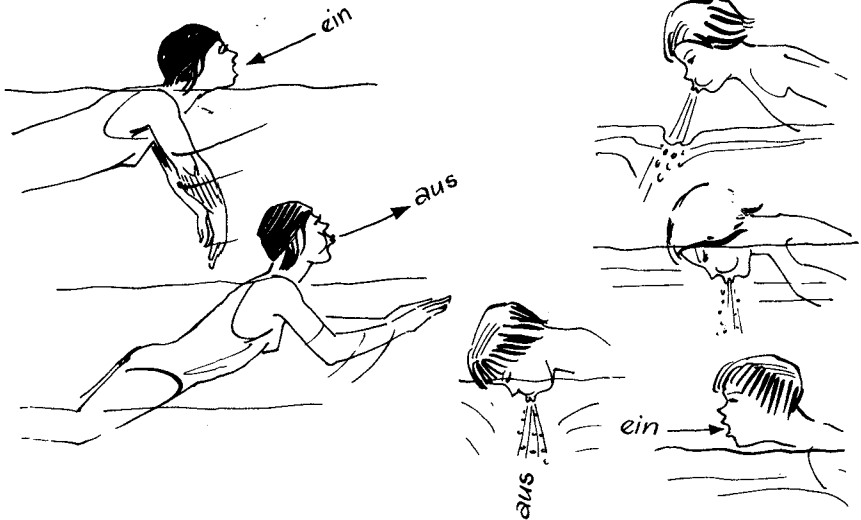
Zweiter Grad: 31 bis 34 Grad Körpertemperatur (mit normalem Fieberthermometer nicht mehr meßbar)

*Zeichen:* Müdigkeit, Mattigkeit, Muskelstarre, Verlangsamung von Puls und Atmung.

Dritter Grad: unter 31 Grad Körpertemperatur

*Zeichen:* Benommenheit bis Bewusstlosigkeit, Gefahr des Herzkammerflimmerns, Muskeler schlaffung.

Fehler	Korrektur
<p>4. Bei der Atmung:                      Der häufigste Fehler ist das Ausatmen über Wasser. Dadurch bleibt der Mund zu lange über Wasser und die Körperlage wird zu steil. Ein weiterer Fehler ist das Pressen, bei dem zu viel Luft zu lange angehalten wird.</p>	<p>Zum Verstärken der Ausatmung:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Blase Löcher ins Wasser, Mund und Nase dabei dicht über der Wasseroberfläche.</li> <li>Lege das Gesicht ins Wasser und atme durch Mund und Nase aus.</li> <li>Die gleiche Übung im richtigen Rhythmus: Lange Ausatmung ins Wasser – Kurze Einatmung nach Heben des Kopfes.</li> <li>Koordiniere Armbewegung und Atmung im hüfttiefen Wasser bei vorgebeugtem Oberkörper: Armzug, dabei Ausatmen –; Arme beugen und zusammenführen, dabei Kopf anheben und einatmen –; Arme vorstrecken, Gesicht ins Wasser legen, dabei Atem anhalten.</li> </ol>



▲ Abb. 66

### Fehlerkorrektur zur Gesamtbewegung:

Fehler	Korrektur
Es fehlt die Koordination von Bein- und Armbewegung, d. h. die Beine werden vergleichsweise zur Armbewegung zu spät angezogen. Der Antrieb durch jeweils Arm- und Beinbewegung wechselt sich daher mit Unterbrechungen ab.	Akustische Hilfe durch Zuruf im richtigen Zeitpunkt für das Anziehen der Fersen Richtung Gesäß.

## TECHNIK DES RÜCKENSCHWIMMENS OHNE ARME MIT GRÄTSCHSCHWUNG

### Anwendung

Das Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Beinbewegung des Brustschwimmens (Schwunggrätsche) wendet der Retter bei einigen Griffen des Schleppens (Kopfgriff, Achselgriff und Standardfesselschleppgriff), aber auch bei der Selbstrettung an.

### Lehrinhalt · Lernweg

#### Körperlage

Der Schwimmer liegt flach und gestreckt in der Rückenlage, die Arme befinden sich seitlich des Körpers, die Hände liegen an den Oberschenkeln. Der Kopf ist leicht zur Brust geneigt.

#### Beinbewegung

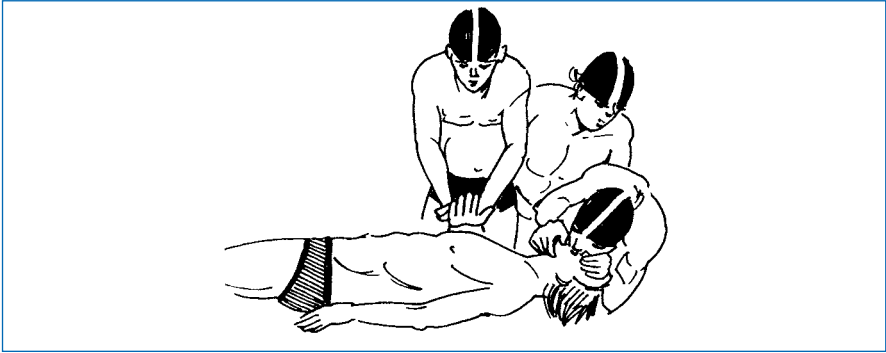
Die Beinbewegung wird als Schwunggrätsche ausgeführt (vgl. S. 93): Ausholphase – Druck- oder Schwungphase – Pause.

#### Atmung

Eingeatmet wird am Ende der Ausholphase, ausgeatmet im letzten Teil der Druckphase.

### Fehlerkorrektur zur Rückenlage

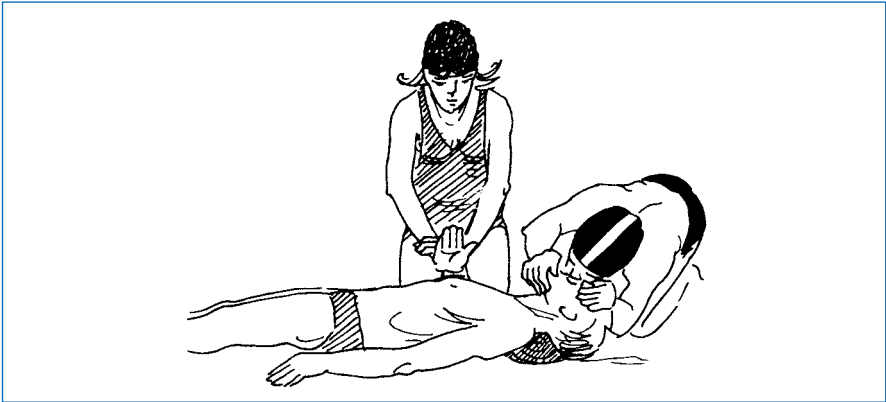
Fehler	Korrektur
1. Die Körperstreckung ist mangelhaft.	a) Der Schwimmer übt den Schwebestütz rücklings im schulertiefen Wasser. Der Körper liegt gestreckt an der Wasseroberfläche, der Kopf sollte im Wasser liegen.



▲ Abb. 194

Wenn mehrere Helfer anwesend sind, sollten sich diese in den Wiederbelebungsmaßnahmen alle 2 Minuten abwechseln, um Ermüdungserscheinungen vorzubeugen. Dabei ist sicherzustellen, dass der Wechsel so schnell wie möglich erfolgt.

- Der zweite Helfer beginnt die Herzdruckmassage dreißigmal.

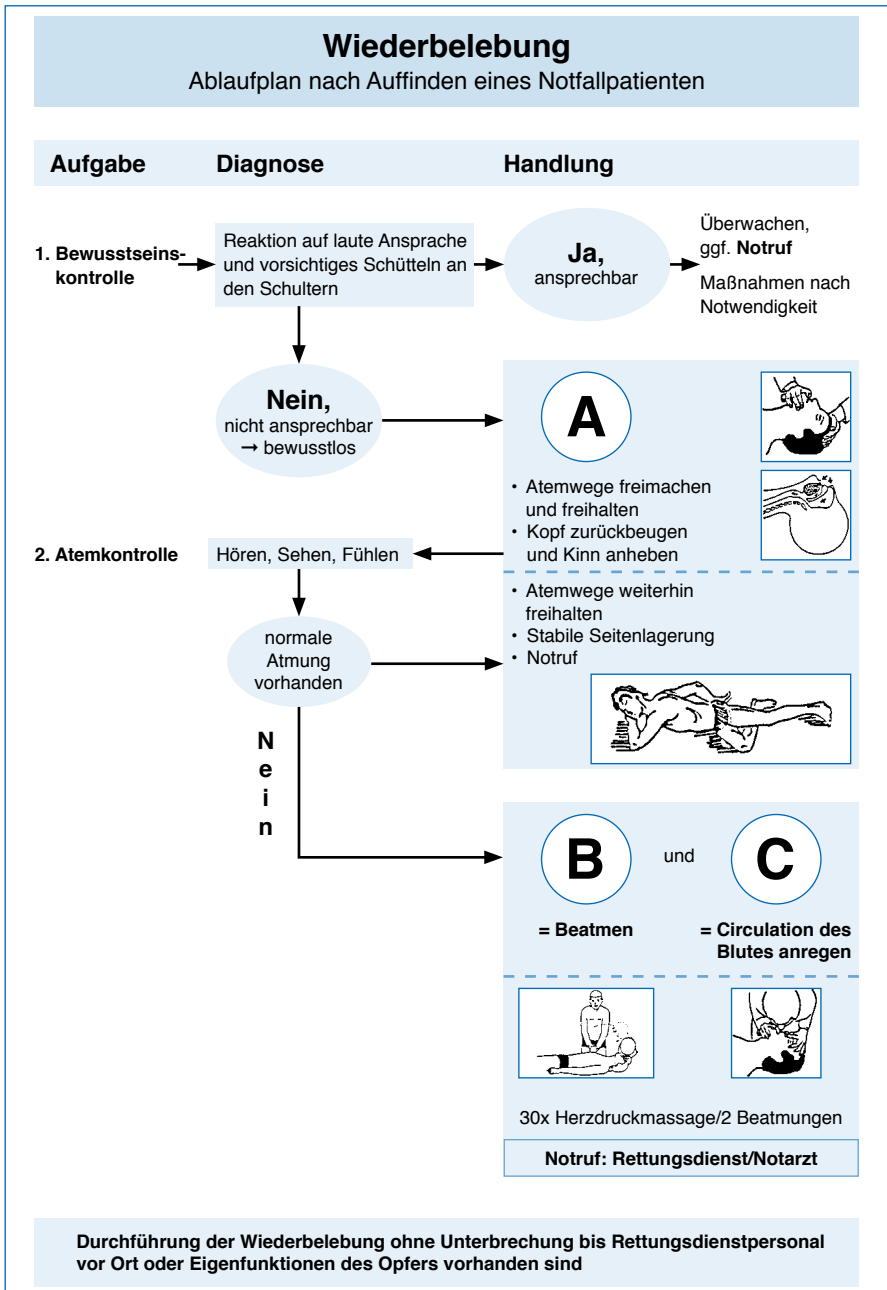


▲ Abb. 195

### **Nachbehandlung**

Den Verunglückten

- in die stabile Seitenlage bringen;
- warm halten;
- ständige Atem- und Kreislaufkontrollen;
- ansprechen und aufmuntern;
- keine Speisen und Getränke reichen;
- in ärztliche Behandlung bringen (lassen).



▲ Abb. 196