

# MERKSTOFF

FÜR DEN WASSERRETTUNGSKURS



## Gefahren des Wassers

### Präventive Überlegungen und Maßnahmen:

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, die vorwiegend auf Erschrecken zurückzuführen sind:

Situation	Gefahr	Beachte
<b>Unbekannte Gewässer</b>		Springe nur im Notfall! (Paket- od. Schrittsprung)
<b>Verkrautetes Gewässer</b> (Schlingpflanzen, Sumpfstellen)	bei geringer Berührung → Angstzustand Verletzungen durch scharfe Blattkanten	Meide verkrautetes Gewässer! In flacher Lage (Rückenpaddeln) dorthin zurück, wo du hergekommen bist!
<b>Begegnung mit Tieren</b>	Anlass zur Panik	Beim Baden in freien Gewässern denke stets auch an die Möglichkeit einer Begegnung mit Tieren. Verbotsschilder und Ratschläge sowie Warnungen Ortskundiger befolgen!
<b>kalte Strömungen</b>	In Seen (Kältelöcher) und Einmündung kalter Zuflüsse.	Schwimme nur in Gewässern, die du kennst und die deinen schwimmerischen Fähigkeiten entsprechen. Ruhe bewahren und so rasch wie möglich aus der Strömung heraus schwimmen.
<b>Schwimmen im Strom</b>	große Gefahr für ängstliche und unkundige Schwimmer	Schwimme nur in Gewässern, die du kennst und die deinen schwimmerischen Fähigkeiten entsprechen. Jede Änderung des Flusslaufes bringt auch eine Änderung der Strömung mit sich. Es gibt Stellen mit so starker Strömung, das du dort nicht an Land kannst. Schwimmen gegen die Strömung kann zur völligen Erschöpfung führen.



ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

OBERÖSTERREICH

*Aus Liebe zum Menschen.*

**schnell fließende Gewässer** (Wirbel, bilden sich bei Brückenpfeilern, Uferschutzbauten und verankerten Schiffen)

große Gefahr für ängstliche und unsichere Schwimmer

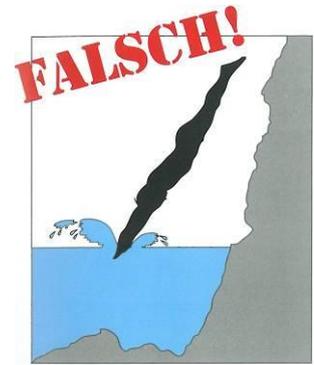
Kannst du einen Wirbel nicht überschwimmen, dann lasse dich vom Wirbel unter Wasser ziehen. Kurz nach dem Untertauchen kannst du seitlich wegschwimmen. Das Anschwimmen von Schiffen ist verboten. Brückenpfeiler und Uferschutzbauten sind zu meiden.

## Gefahren, die durch Leichtsinns und Fehleinschätzung entstehen:

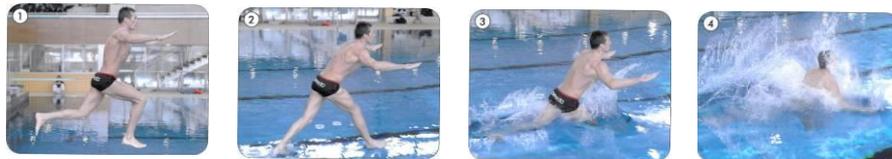
Situation	Gefahr	Beachte
<b>Sprünge</b> in unbekannte Gewässer	Kopf- und Wirbelsäulenverletzungen, Knochenbrüche, Verrenkungen und Verstauchungen sowie Wunden aller Art.	Felsen, Pfähle, Gerümpel etc. unter der Wasseroberfläche und die Beschaffenheit des Grundes bergen oft ungeahnte Gefahren! Springe nicht in seichte oder unbekannte Gewässer.
<b>Beschaffenheit des Grundes</b> (Sand, Schlick, Unebenheiten, Löcher)	führt zu Stürzen und zum Untergehen	Hindernisse unter Wasser sind oft vom Ufer aus nicht zu sehen!
<b>Baden im Meer, in Stauseen, an Wehren und Stromschnellen</b>	Ebbe, Flut, Strömung, Wind, Brandung und zu weites Entfernen von der Küste stellen ungeahnte Gefahren dar.	Bevor du außerhalb des öffentlichen Badestrandes badest, erkundige dich nach den vorhandenen Gefahren! Hinweisschilder, Fahnen usw. sind unbedingt zu beachten!
<b>Baden bei Gewitter oder Dunkelheit</b>	Blitzschlag, Leichtsinns, Übermut, Alkoholeinfluss und Unüberlegtheit	Bei Gewitter bedrohen dich Blitzschlag, hoher Wellengang und dichte Regenschauer: In der Dunkelheit kann auch der gute und ortskundige Schwimmer durch einen unvermuteten Zusammenstoß mit schwimmenden Gegenständen oder durch Verfangen in ausgelegten Fischnetzen bzw. Reusen in Gefahr geraten.
<b>Anschwimmen von Wasserfahrzeugen</b>	Äußerst gefährlich!! (Schaufelrad, Schiffsschraube, Schlepptrasse, Ketten)	
<b>Gefahren des Fließgewässers und Wildwassers</b>	Rafting und Canyoning	Natürliche und künstliche Hindernisse, rasch veränderliche Wasserverhältnisse und verstärkte Unterkühlungsgefahr machen eine sorgfältige Schulung notwendig. Korrekte Handhabung der Schutzausrüstung, wie Kälteschutzanzug, Wildwasserweste, Canyoninghelm, Messer, usw. erfordern spezielles Knowhow.

# SPRÜNGE

In gänzlich unbekanntes Gewässer sollte nicht gesprungen werden. Der Rettungsschwimmer gleitet hier vorsichtig mit den Füßen voran ins Wasser. Unbekannte Unterwassergegenstände bzw. die Schockgefahr durch die unbekannte Wassertemperatur stellen ein zu hohes Risiko dar! Rettungssprung muss der Situation angepasst sein.



## Paketsprung:



## Schrittsprung:

### GRIFFE beim ERTRINKEN

<i>Phasen</i> (verkürzt)	1. Unsicherheit, Ermüdung	Ertrinkender ansprechbar <b>Transportgriffe</b>
	2. Panik, Vorsicht Gefahr	kaum ansprechbar <b>Befreiungsgriffe</b>
	3. Bewusstlosigkeit	sofort Retten und Bergen <b>Rettungsgriffe</b>

### TRANSPORTIEREN/BEFREIEN/RETTEN/BERGEN

#### 1. Transportgriffe:

Der Ermüdete, Erschöpfte oder vom Krampf befallene Schwimmer wird vom Retter mit Transportgriffen unterstützend an einen sicheren Ort gebracht. Der Gefährdete ist bei Bewusstsein (Verunglückter ist in der Lage die Rettungsaktion aktiv zu unterstützen).



„Ziehen“



„Schieben“



„Die Fuhre“



„Das Floß“

#### 2. Befreiungsgriffe:

Wenn der Retter durch das Anklammern eines Verunglückten in Lebensgefahr gerät, hat der Retter die Möglichkeit sich mit verschiedenen Griffen aus der Anklammerung zu befreien.

- a) Würgegriff von vorne und hinten
- b) Halsumklammerung von vorne und hinten
- c) Brustumklammerung von hinten ohne Einschluss der Arme

a) Würgegriff von vorne



Würgegriff von hinten



b) Halsumklammerung von vorne



Halsumklammerung von hinten



c) Brustumklammerung von hinten ohne Einschluss der Arme



Es ist wichtig die Befreiungsgriffe zu kennen und regelmäßig zu üben, um bei einer Rettungsaktion nicht in Lebensgefahr zu geraten.

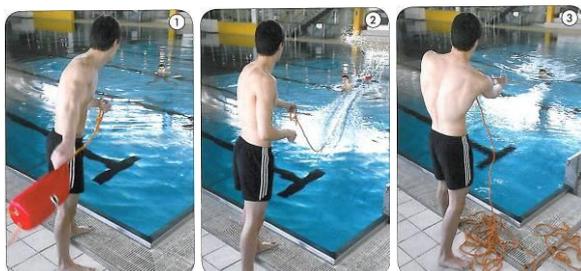
### 3. Retten:

Verliere keine Zeit! Jede Sekunde ist kostbar! Bringe die in Ertrinkungsgefahr befindliche Person (keine aktive Unterstützung) mit der Hilfe von Rettungsgriffen zum nächsten sicheren Platz (Ufer, Boot, ...).

- **Rettungshilfen:** jeder schwimmende Gegenstand (Stock, Brett, Ball, Luftmatratze, Surfbrett, etc.), ABC-Ausrüstung (Flossen, Maske, Schnorchel)

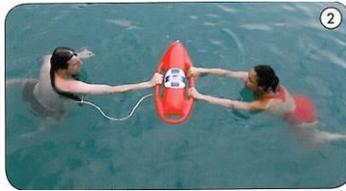
**Unterscheide:** Planmäßige Rettungsmittel – Wurfsack, Rettungsgurt, Rettungsbrett,...

zB Wurfsack:



## Behelfsmäßige Rettungsmittel – Boje, Matratze, ...

zB Rettungsboje:



### ➤ Rettungsriffe:



Kopfgriff 1. Variante



Achselgriff



Kopfgriff 2. Variante



Brustgriff „CROSS-CHEST-GRIFF“



Seemannsgriff 1.



Seemannsgriff 2.

## 4. Bergen – an Land bringen:

Um mit wirksamen Erste-Hilfe-Maßnahmen beginnen zu können, muss der Verunglückte aus dem Wasser an einen geeigneten Ort (flacher, harter und trockener Untergrund) gebracht werden. Die Art der Bergung hängt von der Anzahl der zur Verfügung stehenden Helfer und von der Beschaffenheit des Zielortes ab.

### ▪ Hebegriffe:

Hebegriff mit 1 Person:



Hebegriff mit 2 Personen:



Bergen über Leiter mit 1 Person:



▪ **Tragegriffe:**



Der **Rautekgriff** ist bei flach auslaufendem Ufer anzuwenden. Der Retter schleift den Verunglückten an Land.

Der **Schultertragegriff** ist ebenfalls bei flachem, unebenem Ufer anzuwenden. Verunglückten an Land tragen.



▪ **Bergen mit Hilfsmitteln:**



Als Hilfsmittel zur Bergung aus dem Wasser können Krankentragen, Schaufeltragen, Spineboards, Tragetücher usw. eingesetzt werden. Hierbei ist eine spezielle Schulung der Retter sinnvoll. Zu empfehlen ist die Verwendung von Spineboards, da diese meist schwimmfähig sind und damit die Handhabung wesentlich erleichtert.

## Besondere Unfallsituationen

- Krampfbekämpfung (Selbstrettung)
- Autowasserung
- Bootsunfälle
- Eisunfälle
- Unfälle mit vielen Verunglückten

## Autowasserung/Bootsunfälle/Eisunfälle

<b>Autowasserung</b>	Sinkt das Auto sehr schnell und das Aussteigen an der Wasseroberfläche gelingt nicht, wird ein Öffnen der Türen erst möglich sein, wenn auch der Innenraum fast vollständig mit Wasser gefüllt ist.
<b>Bootsunfälle</b>	Der Retter soll nicht, ohne weitere Hilfe herbeigerufen zu haben bzw. vorhandene Hilfsmittel einzusetzen, beginnen, einzelne Personen aus dem Wasser zu holen, weil dadurch zu viel Zeit vergeht, nur wenige Personen gerettet werden können und die anderen dem Ertrinkungstod preisgegeben werden müssen.
<b>Eisunfälle</b>	Sich niemals aufrechter Haltung der Unfallstelle nähern. Nie zu nahe an die Eisbruchstelle herangehen, sondern Hilfsmittel verwenden. Beruhigend auf den Verunglückten einwirken. Niemals überhastet und unüberlegt handeln. Sind mehrere Retter zur Verfügung, so bilden diese eine Kette, indem alle auf dem Bauch liegend, die Füße des Vordermannes hält, sodass der erste Retter an der Einbruchstelle wertvolle Hilfe leisten kann. Die Rettung von Personen, die sich nach dem Eiseinbruch unter Wasser bzw. unter der Eisdecke befinden, ist sehr schwierig und muss Spezialkräften überlassen werden!

## Gebote für den Rettungsschwimmer

**Jeder Rettungseinsatz erfordert situationsbedingt rasche Entscheidungen.  
RUHE BEWAHREN! – Kurz überlegen und entschlossen handeln!**

### Allgemeine Hinweise:

- a) **Hilfe nach Möglichkeit vom Land aus:** Rettungsball, Stange, Brett, Ast; zuwerfen von Auftriebsmitteln (Luftmatratze, Ball, Schwimmreifen, Schwimmtiere, etc.)
- b) **Wenn du ins Wasser musst:**
  - Mache Anwesende auf den Unfall aufmerksam, damit während der Rettung weiteres veranlasst werden kann (Arzt bzw. Rettung verständigen)!
  - Ziehe hindernde Kleidungsstücke (Rock, Krawatte, Schuhe) aus!
  - Nimm Hilfsmittel (Surfbrett, Luftmatratze, Auftriebshilfen, Handtuch, etc.)!
  - Verwende nach Möglichkeit Flossen (ABC-Ausrüstung)!
  - Benütze bei größeren Entfernungen ein Boot!
  - Schwimme den Ertrinkenden von hinten an!
  - Setze dein Leben nicht leichtsinnig ein!
  - Rettungsaktion: Rettungsgriffe – Beginne so bald wie möglich mit der Überprüfung der Lebensfunktionen des Verunfallten!

## Überprüfung der Lebensfunktionen - Notfallcheck

1. Der Verunfallte muss, wenn es nötig ist, aus dem Wasser (Gefahrenzone) gerettet und an einen geeigneten, trockenen Platz gebracht werden.
2. Die Person laut Ansprechen, sanft an beiden Schultern schütteln. Wenn keine Reaktion erfolgt, muss ein Hilferuf (Hilfe! kann mir jemand helfen?) durchgeführt werden, um andere Personen auf die Notsituation aufmerksam zu machen.
3. **Atemkontrolle:** Den Kopf nackenwärts überstrecken und max. 10 Sekunden, die Atemzeichen durch Sehen (Brustkorb- und Schluckbewegungen), Hören (Atemgeräusche) und Fühlen (Ausatemluft) überprüfen.



BILD 1: Kopf nackenwärts überstrecken



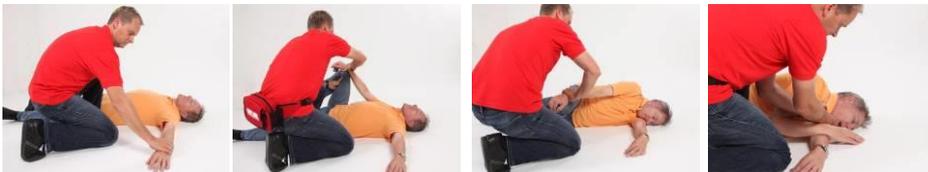
BILD 2: Atemkontrolle

- Wenn Atemzeichen vorhanden sind und die Atmung **normal** (deutlich feststellbar) ist, wird die Notfalldiagnose **BEWUSSTLOSIGKEIT** gestellt und die Person in die **stabile Seitenlage** gebracht. Anschließend kann der Ersthelfer den **Notruf** (144) durchführen, wenn es nicht schon jemand getan hat.
- Wird keine Atmung festgestellt, so liegt der Notfall **ATEM-KREISLAUF-STILLSTAND** vor und der Ersthelfer setzt sofort den **Notruf** (144) ab. Anschließend führt der **Ersthelfer die Wiederbelebung** bis zum Eintreffen der Rettung durch.

# NOTFALLDIAGNOSE – BEWUSSLOSIGKEIT/ATEM-KREISLAUFSTILLSTAND

## STABILE SEITENLAGE

1. Helfer legt den ihm näher liegenden Arm des Bewusstlosen 90° seitlich.
2. Dann fasst er den gegenüberliegenden Arm am Handgelenk und das gegenüberliegende Bein in der Kniekehle, winkelt das Bein ab, und führt das Knie zum Handgelenk, sodass die Schulter am Boden bleibt.
3. Nun dreht der Ersthelfer den Bewusstlosen vorsichtig zu sich in die Seitenlage.
4. Anschließend überstreckt er den Kopf des Verunglückten nackenwärts und dreht das Gesicht dem Boden zu. Die Zunge kann die Atemwege nicht verschließen und Erbrochenes, Blut und anderes können abfließen.
5. Weiters führt der Ersthelfer noch Basismaßnahmen durch:  
*Entsprechende Lagerung, frische Luft, vor Hitze und Kälte schützen, Psychische Betreuung;*
6. Jede Minute wird die Atmung vom Ersthelfer kontrolliert.



## ATEM-KREISLAUFSTILLSTAND nach einem Badeunfall:

### HERZDRUCKMASSAGE UND BEATMUNG

*Bei Kindern und Ertrunkenen hat die Beatmung einen etwas höheren Stellenwert, weil ein auftretender Atem-Kreislauf-Stillstand oft auf einen Sauerstoffmangel zurückzuführen ist. Deswegen kann bei Kindern und Ertrunkenen mit fünf Beatmungen vor der ersten Herzdruckmassage und Beatmung begonnen werden.*

Nach dem Stellen der **Notfalldiagnose ATEM-KREISLAUF-STILLSTAND** muss der Notruf 144 abgesetzt werden – danach beginnt der Ersthelfer mit **5 Beatmungen**, setzt keine Atmung ein, rasch und kräftig mit **30 Herzdruckmassagen** und anschließenden **2 Beatmungen** beginnen. Im Rhythmus **30:2** (=30 Herzdruckmassagen: 2 Beatmungen) bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes.

### Herzdruckmassage:

1. Harter – kein leitender Untergrund.
2. Der Brustkorb des Notfallpatienten muss freigemacht werden.
3. Der Druckpunkt befindet sich in der Mitte des Brustkorbs.
4. Der Brustkorb soll mit durchgestreckten Armen mind. 5-6 cm eingedrückt werden.
5. Die Frequenz sollte bei mind. 100 Massagen pro Minute liegen. Das heißt: „schnell und kräftig“.



## Beatmung:

1. Legen Sie eine Hand auf die Stirn des reglosen Menschen.
2. Ziehen Sie das Kinn hoch, drücken Sie dann die Nasenlöcher zu.
3. Blasen Sie ihre Atemluft in den Mund des reglosen Menschen, so dass sich sein Brustkorb und Bauch wie bei einer normalen Atmung heben! Holen Sie Luft und wiederholen Sie die Beatmung ein zweites Mal.



## Defibrillation:

Ein Defibrillator ist ein medizinisches Gerät zur Behandlung von lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen, Kammerflimmern und Kammerflattern und zur Wiederherstellung des normalen Herzrhythmus durch gezielte Stromstöße.



Der „DEFI“ ersetzt nicht die Herzdruckmassage und Beatmung!  
Er unterstützt nur diese Maßnahmen!

Halbautomatische Geräte finden sich bereits an vielen Stellen des öffentlichen Lebens und sind durch ein Hinweisschild gekennzeichnet. Diese dürfen auch von Laien verwendet werden.

## Aufgaben des Ersthelfers

### Rettungskette:



Der Ersthelfer muss rasch und richtig **erkennen**, was geschehen ist, muss **überlegen**, welche Gefahr droht und muss dann zielstrebig, situationsbedingt und rasch **handeln**.

Die Rettungskette stellt den Ablauf der Versorgung der Verunfallten vom Augenblick des Notfalls bis zur Behandlung im Krankenhaus dar. Eine funktionierende Rettungskette ist die Voraussetzung für das Überleben des Notfallpatienten.

## BASISSMASSNAHMEN



### Lagerung

Lagern Sie Erkrankte immer so, dass sie wenig Schmerzen haben und sich möglichst wohlfühlen!



### Frische Luft

Öffnen Sie beengende Kleidung und sorgen Sie für frische Luft. Achten Sie darauf, dass Verletzte langsam und ruhig atmen!



### Wärme

Decken Sie Erkrankte zu, wenn ihnen kalt ist, und schützen Sie sie vor Sonne, wenn es heiß ist.



### Psychische Betreuung

Sorgen Sie für Ruhe und beruhigen Sie Verletzte! Bleiben Sie bei Verletzten und sprechen Sie mit ihnen, damit sie wissen, dass jemand da ist, der sich ihrer annimmt.

## Notruf veranlassen:

Feuerwehr 122

Polizei 133

Rettung 144

Euro-Notruf 112

Vergiftungsinfo-Zentrale

01/4064343

*Der Notruf muss folgende*

*Informationen enthalten: Wo ist der*

*Unfallort?*

*Was ist geschehen?*

*Wie viele Verletzte?*

*Wer ruft an?*