



# RS-Theorie

SAMARITERBUND



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



# Notsignale

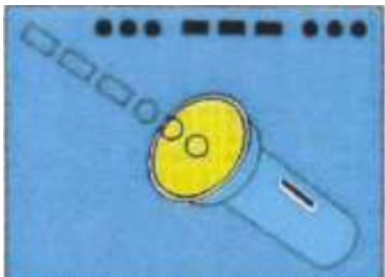
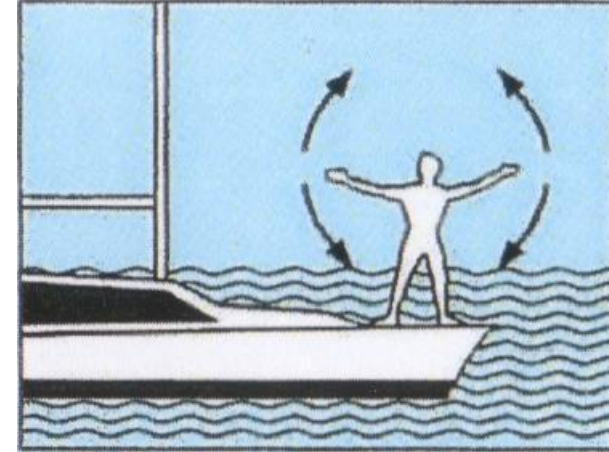
SAMARITERBUND

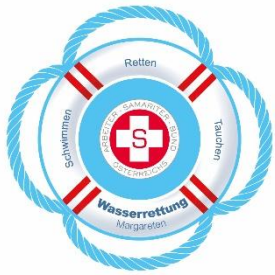


## Internationales Notsignal: „Müde Fliege“

Langsames, synchrones, seitliches Heben und Senken der Arme.

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





# Die Rettungsaktion

Überlegen, ob es überhaupt vertretbar ist, selbst ins Wasser zu gehen! Wenn ja, möglichst ein Rettungsgerät verwenden!



<h2>Tod im Wasser</h2>	<h3>1. Phase Ertrinkungsangst, Unwohlsein</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Das Opfer reagiert auf Rettungsversuche positiv.</li> <li>Das Opfer hilft bei der Rettungsaktion mit.</li> </ul>	<h3>2. Phase Ertrinkungsnot, Panik</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Todeskampf</li> <li>Das Opfer klammert sich an alles, auch an die Retterin, den Retter.</li> <li>Rettungsgerät anbieten</li> <li><b>GEFAHR!</b> Abstand halten! SELBSTRETTUNG vor FREMDRETTUNG</li> </ul>	<h3>3. Phase Bewusstlosigkeit, (Tod)</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nur 3 Minuten Zeit, sonst <b>GEHIRNSCHÄDIGUNGEN!</b></li> <li>Das Opfer sinkt rasch ab.</li> </ul>
<h2>Griffe im Wasser</h2>	<h3>Transportgriffe</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ziehen</li> <li>(Schieben)</li> <li>Sichern beim Verlassen des Wassers und weiterer Beistand</li> </ul>	<h3>Befreiungsgriffe</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Würgegriffe</li> <li>Halsumklammerungen</li> <li>Brustumklammerungen</li> </ul>	<h3>Rettungsgriffe</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kopfgriff</li> <li>Achselgriff</li> <li>Cross-Chest-Griff</li> <li>Seemannsgriff</li> <li>Fesselgriff</li> </ul>
<h2>Bergen</h2>	<h3>Bergegriffe</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ufer flach auslaufend</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rautekgriff</li> <li>(Schultertragegriff)</li> </ul> </li> <li><b>Beckenrand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hebegriffe</li> <li>„Bäckerschupfen“</li> </ul> </li> <li><b>Leiter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schultern</li> </ul> </li> </ul>		
<h2>An Land</h2>	<p>Aus der Gefahrenzone bringen – Hilfe verständigen – Erste-Hilfe-Leistung – lagern Jedes Opfer muss ärztlich untersucht werden! Gefahr des sekundären Ertrinkens!</p>		



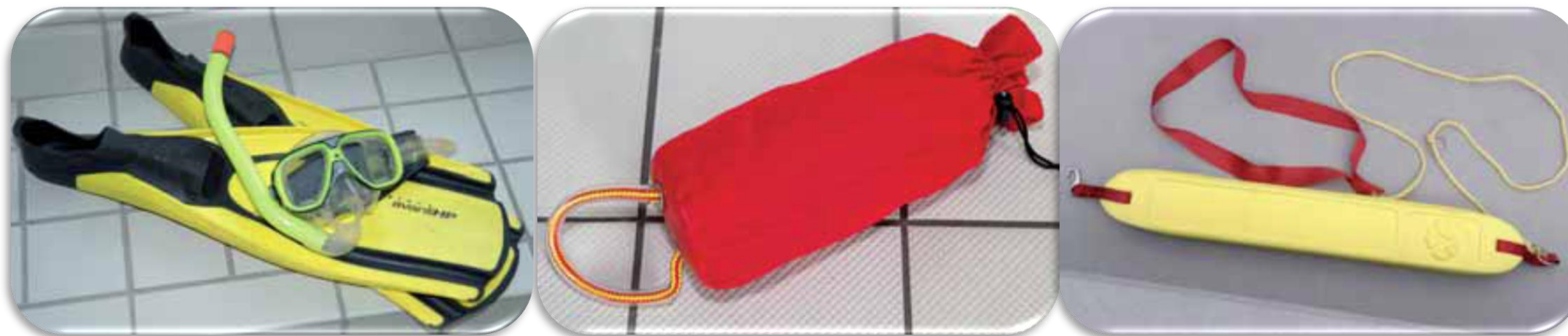


# Rettungsgeräte

SAMARITERBUND

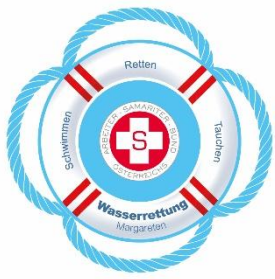


## Die Rettungsaktion wird damit



## rascher und sicherer!

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



# ABC Ausrüstung

SAMARITERBUND



Diese besteht aus Flossen, Tauchermaske und Schnorchel  
Im Freigewässer ermöglicht die ABC-Ausrüstung ein schnelles Erreichen eines Unglücksorts und einen schnellen Rücktransport des Opfers.

## ***Vorteile***

- Bessere Sicht unter Wasser
- Schnelleres und einfacheres Retten eines Verunglückten – auch aus mehreren Meter Tiefe
- Gut kombinierbar mit anderen Rettungsgeräten (z. B. Gurtretter, Boje, auch vom Rettungsboot)





# Wurfsack

SAMARITERBUND

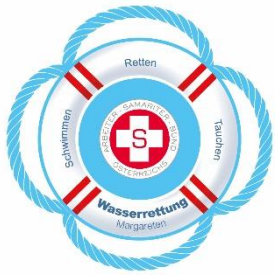


Der Wurfsack besteht aus einem mit einer Leine gefüllten Beutel, an dessen Bodenteil sich eine Schlaufe befindet.

Je nach Einsatzgebiet, Wurfsäcke mit verschiedenen Leinenlängen und –stärken.





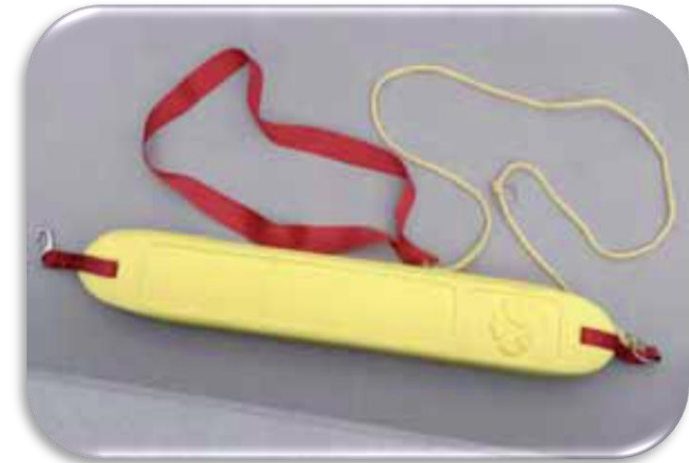


# Gurtretter

SAMARITERBUND



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.



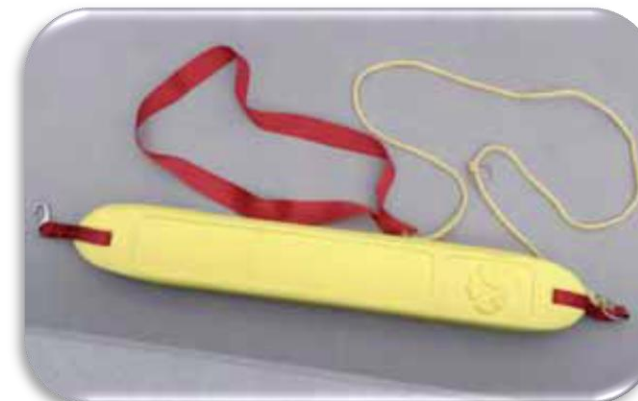


# Gurtretter

SAMARITERBUND



Ist der Verunglückte ohne Bewusstsein, wird der Gurtretter wie folgt angewendet:







# Rettungsluftmatratze

SAMARITERBUND



In Freigewässern sind oft Luftmatratzen vorhanden, die als behelfsmäßiges Rettungsgerät verwendet werden können.



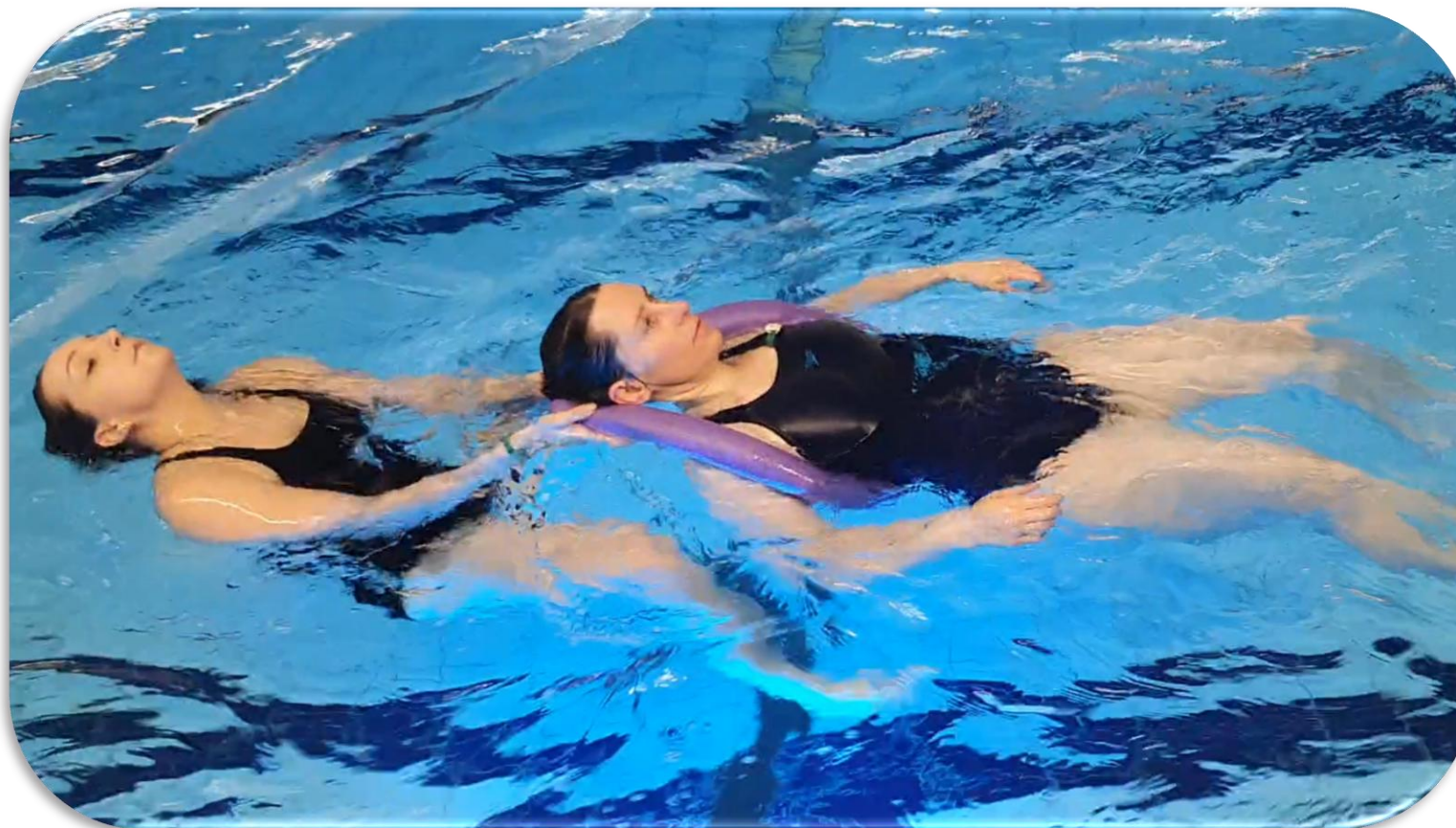


# Schwimmnudel

SAMARITERBUND



Sie ist häufig zu finden und kann als behelfsmäßiges Rettungsgerät verwendet werden!







# Krämpfe

SAMARITERBUND



Krämpfe entstehen entweder durch:

- Kaltwasserreize bei niedrigen Wassertemperaturen bzw. beim Durchschwimmen kalter Strömungen
- 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.

**Die Gegenmaßnahme ist das vorsichtige Strecken des betroffenen Muskels.**

**Ein Krampf im Wasser kann lebensgefährlich sein!**





# Krämpfe

SAMARITERBUND

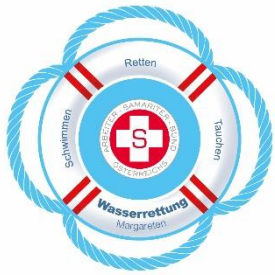


## Wadenkrampf:

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.





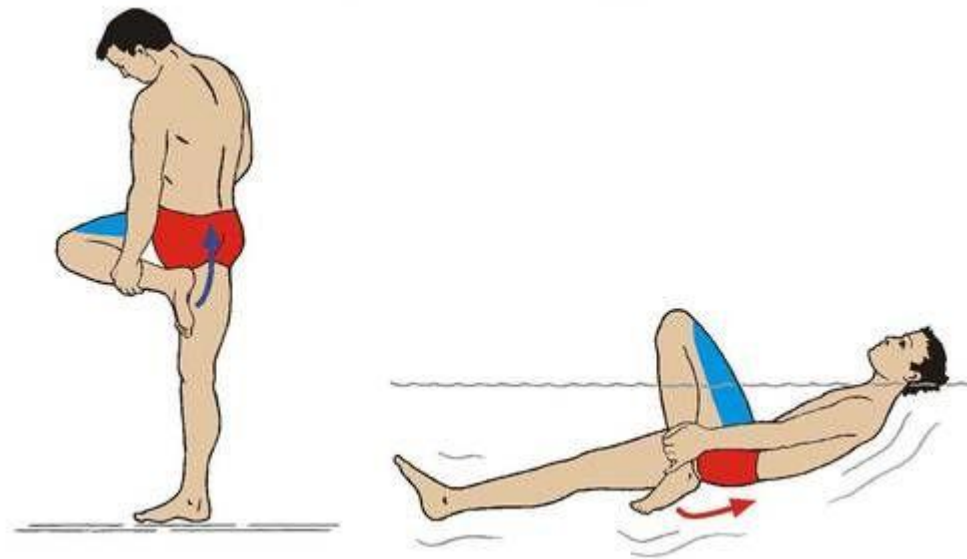
# Krämpfe

SAMARITERBUND



## Oberschenkelkrampf:

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





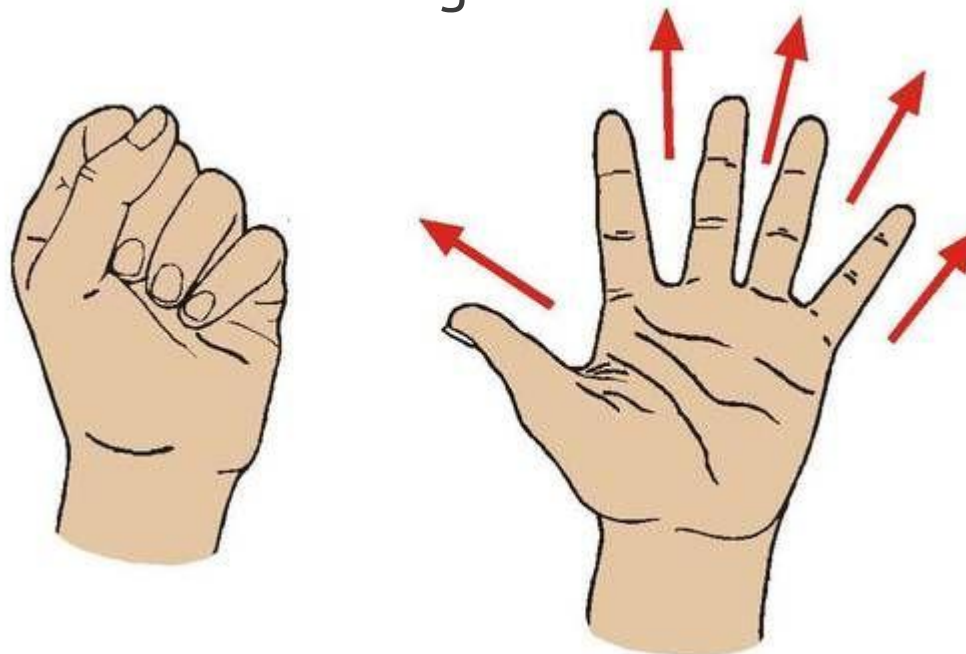
# Krämpfe

SAMARITERBUND

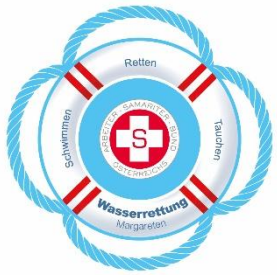


## Fingerkrampf:

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







# Krämpfe

SAMARITERBUND



## Stimmritzenkrampf:

Durch Eindringen auch geringer Wassermengen in die Atemwege kann es zu einem Stimmritzenverschluss und damit zum Atemstillstand kommen.

- Es kommt rasch zu Bewusstseinstörungen!
- Bei Eintritt der Bewusstlosigkeit löst sich meist der Krampf.
- Bei schlechter Lage im Wasser kommt es zum Tod durch Ertrinken.

## Gegenmaßnahmen:

Mit Daumen und Zeigefinger den Kehlkopf von oben nach unten massieren.  
Beruhigender Zuspruch, das Gesicht des Opfers über Wasser halten.



# 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

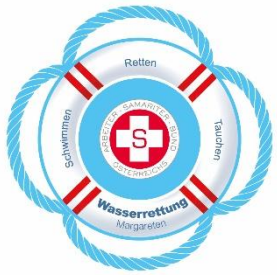
SAMARITERBUND



- 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.





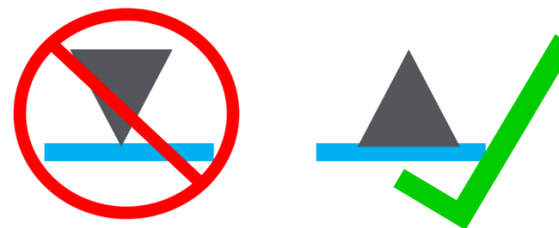


# Eisrettung

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!





# 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!







# Kinder

SAMARITERBUND



- Kinder dürfen im und am Wasser nie unbeaufsichtigt sein.
- Kleinkinder bis 3 Jahre können bereits im seichten Wasser ertrinken. Dabei gehen sie in die Embryonalstellung, verhalten sich ruhig und schlagen nicht herum!
- Kinder bis 10 Jahre verhalten sich in Gefahrensituationen häufig falsch!





# „Sekundäres“ Ertrinken

SAMARITERBUND



**Personen, die einen akuten Ertrinkungsunfall überlebt haben,  
sind noch nicht endgültig außer Gefahr!**

Bei einem Teil der „Beinahe-Ertrunkenen“ entwickelt sich in einem Zeitraum von wenigen Minuten bis zu Stunden nach dem Unfall ein schweres Lungenödem.

Daher sind **alle „Beinahe-Ertrunkenen“** auch nach überraschend schnell einsetzender Besserung **stets in eine Klinik** mit Möglichkeiten zur Beatmungs- und umfassenden Intensivtherapie zu bringen.



# Unbekannte Gewässer

SAMARITERBUND



- 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, dass du dort nicht an Land kannst.
- Schwimmen gegen die Strömung kann zur völligen Erschöpfung führen.



**Schwimmt man im Meer rasch vom Ufer weg, wird man zum Ufer gegen die Strömung schwimmen!**





# 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.





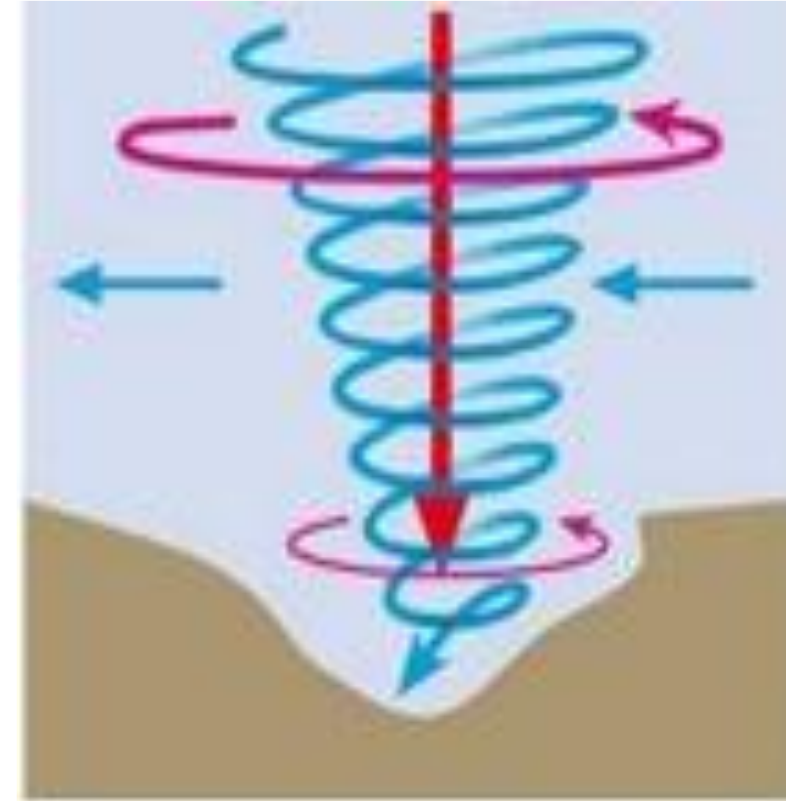
# Wirbel

SAMARITERBUND



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

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







# 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.





# Hast du Fragen dazu?

SAMARITERBUND



Kontaktiere uns unter per Mail [margareten@samariterbund.net](mailto:margareten@samariterbund.net), oder besuche unsere Homepage [www.samariterbund.net/gruppen/gruppe-margareten](http://www.samariterbund.net/gruppen/gruppe-margareten).



Homepage  
ASBÖ Margareten

