



JuWA – Jugend Wasserwacht Ausbildung

Grundlagen Rettungsschwimmen

Inhaltsverzeichnis

Unterüberschrift	Seite
Vorwort	3
Transportgriffe und Rettungsgriffe	4
Transportgriffe	4
Schieben	4
Anwendung der Schleppgriffe mit zwei Helfern	5
Ziehen – Betroffener in Rückenlage	5
Ziehen – Betroffener in Brustlage	6
Abschleppgriffe	7
Achselschleppgriff	7
(Standard-) Fesselschleppgriff	7
Wettbewerbsbestimmung Jugend, Junioren und Erwachsene	8



Vorwort

In diesem Kapitel dreht sich alles um das Rettungsschwimmen sowie um die Rettungsschwimmwettbewerbe in der Wasserwacht.

Unsere Kinder trainieren das ganze Jahr sehr hart, um später mal in den aktiven Dienst der Wasserrettung überwechseln zu können. Aber wo können die Kinder das Gelernte effektiv demonstrieren und ihr eigenes Können mit anderen vergleichen?

Die Rettungsschwimmwettbewerbe dienen zur Förderung der Aus- und Weiterbildung der zukünftigen Rettungsschwimmer und der Festigung der gelernten Techniken.

Ein weiteres Ziel der Rettungsschwimmwettbewerbe ist die Pflege der Kontakte zu anderen Kameraden. Hierbei ist stets die Devise, korrekt und fair zu den anderen Mannschaften zu sein. Die Rettungsschwimmwettbewerbe der Jugend und der Erwachsenen werden regelmäßig auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene durchgeführt. Die Wasserwacht kann sich somit in der Bevölkerung bemerkbar machen und ihre Leistungsfähigkeit darstellen.

In diesem Handbuch werden die gängigen Transportgriffe sowie die Abschleppgriffe erklärt. Hier noch eine kleine Information:

Die Wettbewerbsbestimmungen und die Startkarten (aller Stufen) können auch aus dem IMS (<http://www.ims.brk.de>) heruntergeladen werden.

Viel Spaß beim Training und vielleicht sehen wir uns ja auf einem der nächsten Rettungsschwimmwettbewerbe.

Eine Freigabe für den kommerziellen Gebrauch durch Dritte ist untersagt.

Transportgriffe und Rettungsgriffe

Transportgriffe

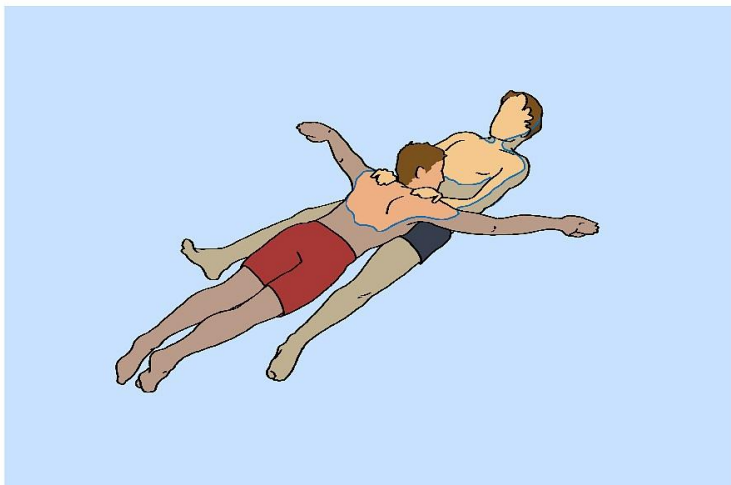
Schieben

Hierbei werden nur Personen transportiert, **die bei Bewusstsein sind**. Damit sind zum Beispiel Personen mit Muskelkrämpfen, Erschöpfungszuständen, Übermüdung oder geschwächte Schwimmer gemeint. Aber auf keinen Fall werden auf diese Art Schwimmer an Land gebracht, die in Panik oder bewusstlos sind.

Durchführung

Der Hilfsbedürftige liegt in Rückenlage mit gestreckten Armen und leicht überstrecktem Kopf vor seinem Retter.

- Der Retter ist in Brustlage, die Hände des Hilfsbedürftigen werden auf bzw. an die Schultern (auf)gelegt (aber keine Festklammerung).
- Die Beine werden an die Hüfte des Helfers gelegt. Nun kann die Person durch Brustschwimmen an Land gebracht werden.



Vorteile

- Der Retter kann seine Arme und Beine uneingeschränkt benutzen.
- Das gezielte Anschwimmen eines Bootes, Steges oder des Ufers ist somit möglich, da die Blickrichtung gleich der Schwimmrichtung ist.

Nachteile

- Geringer Aktionsradius.
- Der Betroffene sollte mithelfen können und wollen, da er ja die Körperhaltung halten muss. Sonst würde der Betroffene die Rettung erschweren oder sogar unmöglich machen.
- Ebenfalls kann es leicht sein, dass er durch die Wellen Wasser ins Gesicht bekommt und somit könnte es zu einem Panikanfall führen.

Anwendung der Schleppgriffe mit zwei Helfern

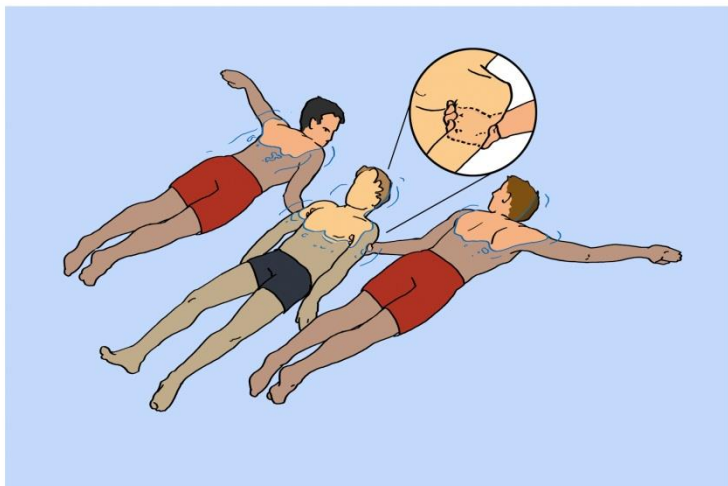
Bei dieser Art der Rettung wird zwischen der Lage des Betroffenen unterschieden. Dieser kann in zwei Lagen geborgen werden:

- Ziehen - Betroffener in Rückenlage
- Ziehen - Betroffener in Bauchlage

Ziehen – Betroffener in Rückenlage

Durchführung

Bei der Rettung durch zwei Schwimmer liegt der Betroffene in Rückenlage. Beide Retter schwimmen in Seitenlage. Dabei sind die Gesichter beider Retter dem Betroffenen zugewandt. Der z. B. erschöpfte Schwimmer liegt zwischen den beiden Helfern. Diese halten die Person mit einem Griff von unten in den Achselhöhlen, die Arme der Retter sind dabei gestreckt.



Vorteile

- Mit dem Betroffenen kann durchgehend gesprochen werden (z. B. Mut zugesprochen werden), aber auch der Bewusstseinszustand kann beobachtet werden.
- Anweisungen über die Körperlage (z. B. gestreckter Körper, Hohlkreuz und leicht überstreckter Kopf) können gegeben werden.

Nachteile

- Sollten die Retter über einen schwachen Beinschlag verfügen, d. h. sie brauchen beide Arme zum Schwimmen, ist diese Methode eher ungeeignet.

Hinweis

Sollte sich die Bewusstseinslage des Betroffenen verschlechtern, wird die Rettung mit dem Schleppgriff abgeschlossen. Zu beachten ist, dass ggf. ein stärkerer Griff anzuwenden ist. Wenn der Betroffene in Panik gerät, wird empfohlen, dass der kräftigere Retter die Rettung mit dem Fesselgriff fortführt.

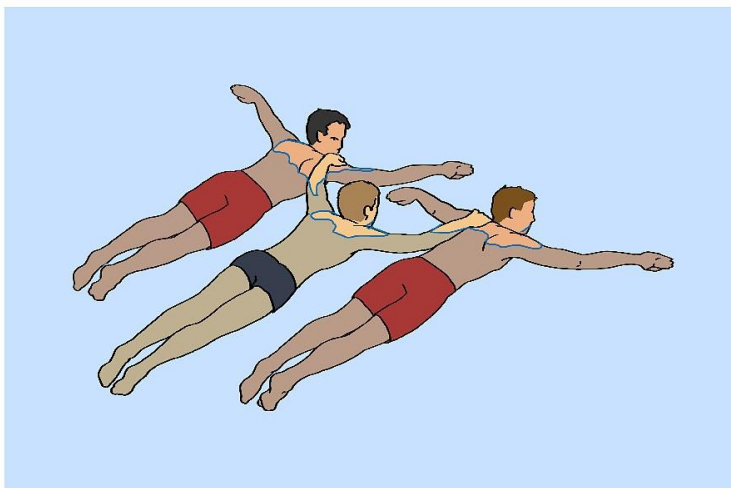
Ziehen – Betroffener in Brustlage

Dieser Transportgriff eignet sich besonders gut, wenn den Rettern das Schwimmen in Seitenlage schwerfällt (Gründe wären z. B., wenn diese keinen kräftigen Beinschlag beherrschen oder der Betroffene nicht in Rückenlage im Wasser liegen kann).

Durchführung

Beide Rettungsschwimmer befinden sich nebeneinander in Brustlage, der Betroffene liegt ebenfalls in Brustlage zwischen den Helfern.

Der Betroffene hält sich mit gestreckten Armen an der jeweils zugewandten Schulter des Retters fest.



Vorteile

- Beide Schwimmer können Arme und Beine uneingeschränkt zum Schwimmen nutzen.

Nachteile

- Die ständige Kontrolle des Bewusstseinszustandes ist schwierig und kann nur durch Erfragen erfolgen.
- Panikanfälle des Betroffenen werden spät erkannt.
- Die Gefahr der Umklammerung durch die auftretenden Angstgefühle ist stark erhöht.
- Der Betroffene könnte bei einem überraschenden Eintreten einer Ohnmacht abrutschen und untergehen. Hierbei droht eine erhöhte Ertrinkungsgefahr.

Hinweis

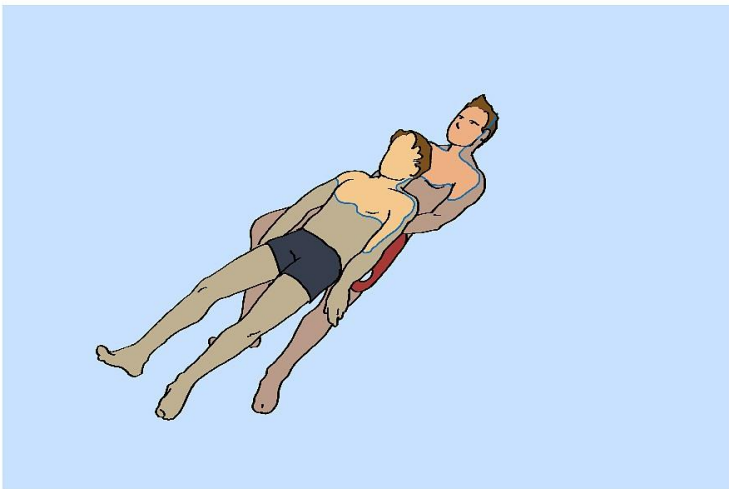
Sollte die Möglichkeit bestehen, den „Schleppgriff mit zwei Helfern“ in Seitenlage und Brustlage durchführen zu können, sollte auf jeden Fall der Betroffene in Rückenlage an Land, Boot oder Ufer transportiert werden.

Abschleppgriffe

Achselschleppgriff

Durchführung

Der Retter schwimmt in flacher Rückenlage mit Grätschschwung der Beine. Dabei greift er dem Betroffenen von hinten unter die Achseln. Der Ertrinkende wird mit gestreckten Armen und einem kräftigen Grätschschwung in Rückenlage an Land, Ufer oder z. B. zum Boot geschleppt.



Hinweis

Die Bewusstseinslage des Betroffenen sollte permanent überwacht werden.

Sollten die Beine des Hilfsbedürftigen sinken, wodurch kein Beinschlag mehr möglich ist, sollte ein anderer Abschleppgriff angewandt werden.

(Standard-) Fesselschleppgriff

Der Standard-Fesselschleppgriff wird angewandt, wenn der Betroffene eine unklare Bewusstseinslage hat. Der Retter sollte im Rahmen des Eigenschutzes immer einen Standard-Fesselschleppgriff anwenden, falls der Betroffene den Retter umklammern will. Auch eine erfolgreiche Befreiung aus einer Umklammerung endet in diesem Standard-Fesselschleppgriff.

Durchführung

1. Der Retter schwimmt den Betroffenen von hinten an.
2. Der Retter fasst mit seiner rechten Hand das linke Handgelenk des Betroffenen hinter dem Rücken des Betroffenen.
3. Der Retter drückt die Hand und den Unterarm nach oben.
4. Mit der linken Hand greift der Retter nun an das Kinn des Betroffenen.
5. Der Retter schwimmt in Rückenlage mit kraftvollem Brustbeinschlag an Land.



Hinweis

Bei diesem Griff ist es nicht relevant, welche Hand den Kopf stützt und welche den Arm des Betroffenen hält. Der Griff kann beidseitig angewendet werden.

Mit der Hand am Kinn sollte keine Kraft auf den Hals, den Kehlkopf oder die Luftröhre ausgeübt werden.

Wettbewerbsbestimmung Jugend, Junioren und Erwachsene

Die Wettbewerbsbestimmungen sowohl für Jugend als auch für die Junioren und Erwachsene enthalten alle relevanten Bestimmungen für die Durchführung und die Vorbereitung auf einen Wettbewerb der BRK-Wasserwacht und dessen Ebenen. Hier werden neben den organisatorischen Punkten auch alle Schwimmstaffeln und -disziplinen beschrieben.

Da diese Bestimmungen in regelmäßigen Abständen geändert und aktualisiert werden, wird auf eine explizite Beschreibung an dieser Stelle verzichtet.

Die aktuelle Version der Wettbewerbsbestimmungen für Jugend, Junioren und Erwachsene ist im IMS zu finden.



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Impressum

Lehrunterlage JuWA – Jugend Wasserwacht Ausbildung
Hrsg. vom Bayerischen Roten Kreuz
Stand: 2021

Herausgeber

Bayerisches Rotes Kreuz
Wasserwacht-Bayern
Garmischer Straße 19-21
81373 München
www.wasserwacht.bayern

Fachverantwortung

AG JuWA
Landesjugendleitung Wasserwacht-Bayern

Titelfoto

Wasserwacht-Bayern

Illustrationen

Peter Knoblich

Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung der Wasserwacht Bayern wiedergegeben werden. Für Einwände und Widersprüche wird um Mitteilung an die Landesgeschäftsstelle der Wasserwacht-Bayern gebeten.

© 2021 Wasserwacht-Bayern

Nur für den Dienstgebrauch im Bayerischen Roten Kreuz