

# Teilnehmerbroschüre

## AV 411

### Wasserretter





### **WICHTIG!**

Diese PDF-Datei ist sowohl zur elektronischen Nutzung als auch zum Erstellen von doppelseitigen Ausdrucken bzw. für den Broschürendruck optimiert.

Die PDF-Datei ist so voreingestellt, dass sie für die **elektronische Nutzung** automatisch in der **Zweiseitenansicht mit Deckblatt** geöffnet wird. Dies ist daran zu erkennen, dass das Deckblatt als Einzelseite dargestellt wird und alle folgenden Seiten als Doppelseite.

# TEILNEHMERBROSCHÜRE

## AV 411

### Wasserretter

5. AUFLAGE - STAND 13. Mai 2022

## Impressum

### Herausgeber

**Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. - Präsidium**

Im Niedernfeld 1-3, 31542 Bad Nenndorf

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Kein Teil dieser Ausgabe darf ohne schriftliche Genehmigung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, in irgendeiner Form - durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren - reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache übertragen werden. Auch die Rechte der Wiedergabe durch Vortrag, Funk-/Fernsehsendung, im Magnettonverfahren oder auf ähnlichem Weg bleiben vorbehalten.

Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder benutzte Kopie dient gewerblichen Zwecken und verpflichtet zu Schadensersatz, der gerichtlich festzustellen ist. Ein Nachdruck ist - auch auszugsweise - nur mit Genehmigung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, gestattet.

Der Ausdruck für verbandsinterne Zwecke ist den Mitgliedern der DLRG erlaubt.

### Bezugsquelle

DLRG-Materialstelle  
Im Niedernfeld 1-3  
31542 Bad Nenndorf  
Tel.: 05723/955600  
Fax: 05723/955699

Dokumenten-Download  
[www.dlrg.net](http://www.dlrg.net) (ISC)

**Bestell-Nr.** 14708139

**Anmerkungen und Kritik bitte an:** [wrd@dlrg.de](mailto:wrd@dlrg.de)

## Hinweis

Wenn in der vorliegenden Teilnehmerbroschüre nur die männliche oder weibliche Form Verwendung findet, so dient dies ausschließlich der Lesbarkeit und Einfachheit. Es sind stets Personen des jeweils anderen Geschlechts mit einbezogen, sofern nicht ausdrücklich anders erwähnt.

Ältere Versionen dieser Teilnehmerbroschüre verlieren mit der Veröffentlichung dieser Auflage ihre Gültigkeit.

## Literatur/Quellen

Literatur und Quellen sind beim jeweiligen Ausbildungsabschnitt angegeben.

## Vorwort

In vielen unserer Gewässer ist die Zahl der Ertrinkungstoten seit Jahren auf zu hohem Niveau, deswegen wird immer mehr hoch qualifiziertes Personal gebraucht. Bei der Wasserretter-Ausbildung werden die Fähigkeiten der Einsatzkraft verbessert. Sie wird in den verschiedenen Fachgebieten geschult.

Die Einsatzkraft hat mit Durchlaufen der Basisausbildung eine theoretische Grundlage für den Wasserrettungsdienst erhalten. Daher sind der Einsatzkraft Wörter wie Knoten, Tampen, Tau, Backbord, etc. keine Fremdwörter mehr. Nicht nur Bootsführer zeigen mit ihren Fachwörtern, dass sie eine Fachkraft auf ihrem Gebiet sind, der man erstmal das Wasser reichen muss. Die Einsatzkraft wird zwar kein perfekter Segler, kann sich aber in der Welt der Seebären und Piraten doch mit einem grundlegenden Wissen verständlich machen, ohne die Lacher auf ihrer Seite zu haben.

Mit der Wasserretter-Ausbildung (Fachausbildung Wasserrettungsdienst) wird die Einsatzkraft selbst zur Fachkraft und kann ihre Kompetenz nicht nur durch theoretisches Wissen, sondern auch durch praktische Anwendung demonstrieren. Damit sie bestens auf ihre spätere Tätigkeit im Wasserrettungsdienst vorbereitet ist, wird ihre Ausbildung im Freigewässer durchgeführt. Die verschiedenen praktischen Übungen sollen ihr hierbei als Grundlage für ihre zukünftige eigene Vorgehensweise dienen und ihr helfen, eigene Entscheidungen zu treffen.

Das zusätzliche Fachwissen bewirkt, dass das Auftreten des Wasserretters gegenüber anderen sicherer und vertrauenswürdiger wird. Er bewegt sich mit der Fachausbildung Wasserrettungsdienst einen weiteren Schritt höher auf der Karriereleiter zum Wachführer.

Die Aus- und Fortbildung der Einsatzkraft ist regelmäßig zu aktualisieren. Auch im Bereich der Wasserrettung gibt es ständig neue Entwicklungen und Veränderungen, die das Tätigkeitsfeld spannend und herausfordernd machen.

## Autoren

- Alexander Holletzek
- Alexander Lustig
- Andreas Hasse
- Andreas Johann
- Björn Nicklaus
- Boris Bongartz
- Cedric Götze
- Dirk Brümmer
- Dr. med. Ulrich Jost
- Eike Breustedt
- Fikret Sisman
- Gabriele Puhl
- Gerhard Scholz
- Günter Benke
- Heiko Altendorf
- Helge Wittkowski
- Henning Otto
- Jan Hattwig
- Jens Bothe
- Juliane Otto  
(auch Koordination)
- Jürgen Rieser
- Kai Rippel
- Karl Weilharter
- Karsten Klick
- Knut Kirchwehm
- Lutz Sacher
- Mareike Bögge
- Martin Brandenburg
- Michael Hochhäuser
- Michael Neiße
- Natascha Meyer
- Sascha Meyer
- Olaf Steinert
- Oliver Keil
- Patrik Flügel
- Philipp Pijl
- Roman Weber
- Sabine Künneth
- Sabine Spinde
- Selina Keil
- Silke Höhne
- Simon Schauder
- Thilo Künneth
- Thomas Nordhoff
- Thomas Reim
- Thomas Rippel  
(auch Koordination)
- Tobias Wagner
- Viktoria Kleineberg

# Inhaltsverzeichnis

<b>Impressum</b> .....	<b>3</b>
<b>Hinweis</b> .....	<b>4</b>
<b>Literatur/Quellen</b> .....	<b>4</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Autoren</b> .....	<b>6</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>7</b>
<b>AUSBILDUNGSIHALT</b> .....	<b>8</b>
<b>1.1 Kommunizieren im Einsatz</b> .....	<b>8</b>
1.1.1 Hand- und Trillerpfeifensignale .....	8
1.1.2 Flaggen- und Sicherheitszeichen .....	10
<b>1.2 Sicher und überlegt handeln</b> .....	<b>13</b>
1.2.1 Umgang mit dem Rettungsboot .....	13
1.2.2 Umgang mit Hilfsmitteln und Rettungsgeräten .....	15
1.2.2.1 Umgang mit der Tauchergrundausrüstung .....	15
1.2.2.2 Gewöhnung an die Umgebung im Freigewässer .....	17
1.2.2.3 Rettungsbrett .....	18
1.2.2.4 Rettungskajak .....	29
1.2.3 Schwimmen in der Brandung .....	33
<b>1.3 Raum für eigene Notizen</b> .....	<b>37</b>
<b>ANLAGEN</b> .....	<b>38</b>

# AUSBILDUNGSINHALT

## 1.1 Kommunizieren im Einsatz

### 1.1.1 Hand- und Trillerpfeifensignale

Kommunizieren ist im Einsatzfall essenziell. An Land geschieht dies meist ganz einfach durch Funk, Zettel und Stift oder den direkten sprachlichen Austausch. Diese Möglichkeiten sind während des schwimmerischen Einsatzes meist nicht möglich. Ein Zettel würde nass werden und für die Kommunikation durch Zuruf ist die Entfernung meist zu groß oder die Windgeräusche sind zu laut. Dafür wurden verschiedene Handzeichen eingeführt, die sowohl vom Schwimmer als auch vom Posten an Land beherrscht werden müssen. Sie ermöglichen im Einsatzfall eine zielgerichtete Kommunikation zwischen Schwimmer und Posten an Land und tragen somit zum Einsatzerfolg bei.

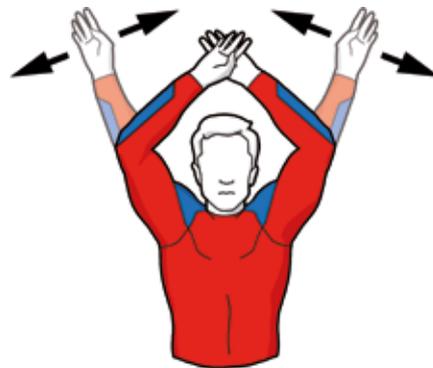
Pfeifensignale stellen eine weitere Option im Rahmen des Wasserrettungsdienstes dar. Sie dienen als Signal für Badegäste und andere Wasserretter. Das einfache Rufen wird in der lauten Umgebung oftmals überhört oder falsche Personen fühlen sich angesprochen. Pfeifensignale werden von allen gehört und sind meist laut genug, die Umgebungsgeräusche zu übertönen. Sie können durch Handzeichen ergänzt werden, die zum Beispiel eine Richtung angeben.

Ein sicheres Beherrschen ist für die sichere Kommunikation mit Schwimmern im Wasser unerlässlich. Sowohl Handzeichen als auch Pfeifensignale müssen von allen Einsatzkräften angewendet werden können.



**Brauche Unterstützung!  
Komme zu mir!**

Ein Arm nach oben gestreckt



**Aufmerksamkeit erregen**  
Mit beiden Armen winkend



**Okay/Alles in Ordnung**  
Eine Hand auf den Kopf



**Hilfe!**  
Mit einem Arm winkend



**Stopp! Stoppe diese Aktivität**  
Ein Arm nach vorn, Handfläche aufgestellt



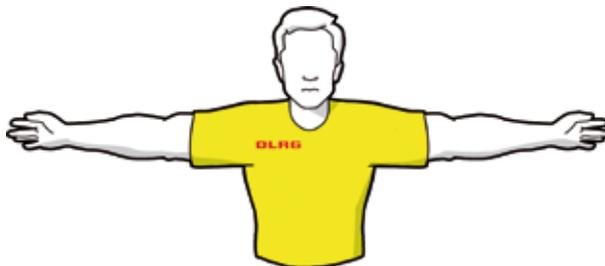
**Schwimme weiter raus**  
Beide Arme gestreckt nach oben



**Beweg dich in diese Richtung!**  
Ein Arm zur Seite gestreckt



**Beweg dich in diese Richtung!**  
Ein Arm zur Seite gestreckt



**Suche an dieser Stelle**  
Beide Arme waagrecht zur Seite ausgestreckt



**Suche dort unter Wasser**  
Beide Arme seitlich nach unten gestreckt

*Abbildung: Handzeichen Wasserretter und ihre Bedeutung*

### **Pfeifensignale**

#### **Ein kurzer Pfiff:**

Aufmerksamkeit eines Badegastes erlangen

#### **Zwei kurze Pfeife:**

Aufmerksamkeit eines Wasserretters erlangen

#### **Drei kurze Pfeife:**

Wasserretter geht in den Einsatz



### **Quellen/Nachweise**

ILS lifesaving position statement – LPS 12-2012 Hand Signals

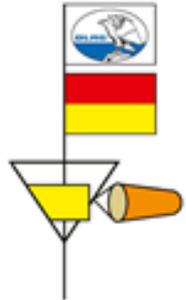
*Abbildung: Trillerpfeife*

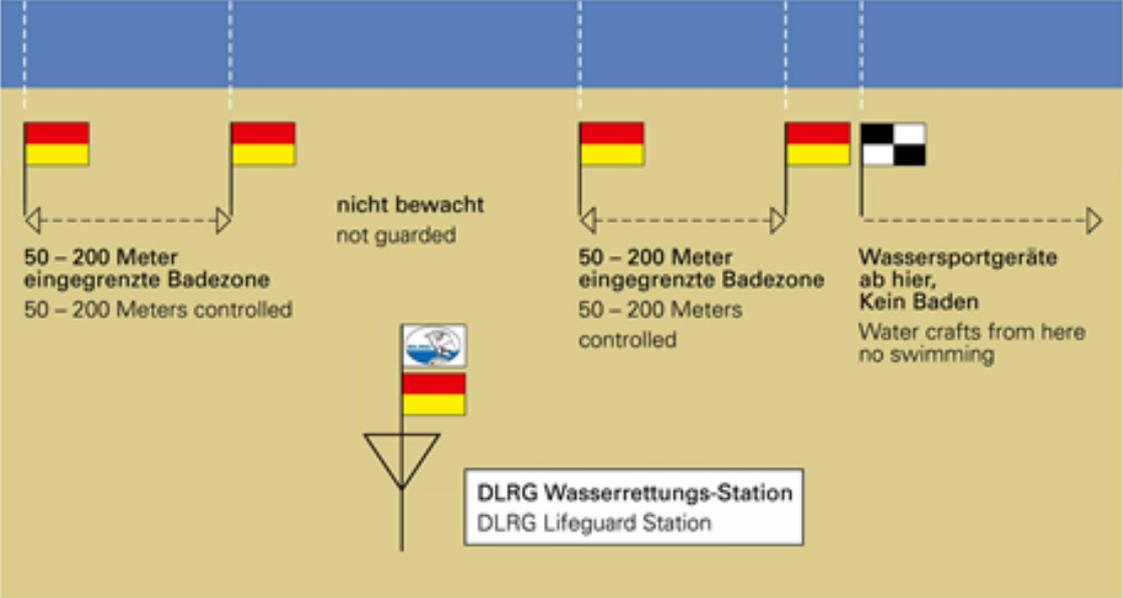
## 1.1.2 Flaggen- und Sicherheitszeichen

Im Einzelnen werden folgende Flaggen und Sicherheitszeichen unterschieden:

# Badezonenkennzeichnung

## Flags and zones

					
<b>Wasserrettung im Dienst</b> Lifeguard on duty	<b>Baden und Schwimmen gefährlich</b> Use caution when swimming	<b>Ablandiger Wind, keine aufblasbaren Freizeitgeräte benutzen</b> No inflatables	<b>Kein Baden und Schwimmen</b> No swimming	<b>Badezonenbegrenzung, Keine Wassersportgeräte</b> Swimming zone, no water crafts	<b>Wassersportgeräte ab hier, Keine Badezone</b> No swimming, water crafts only



**DLRG Wasserrettungs-Station**  
DLRG Lifeguard Station

**Bei eingegrenzter Badezone bitte nur im Wasserbereich zwischen den Flaggen schwimmen.**  
Swim between the flags

**Nächste DLRG Wasserrettungs-Station:**

.....



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Im Nardenfeld 1,2  
31542 Bad Nenndorf

Best.-Nr.: 54407000

Abbildung: Plakat Badezonenkennzeichnung



### Hinweis

Die im Folgenden genannten Gegebenheiten der Einsatzstellen sind exemplarisch gewählt. Auf die Besonderheiten der Einsatzgebiete wird in späteren Kapiteln eingegangen.



Sicherheitsflaggen und Sicherheitszeichen dienen dem Bade-gast als Hinweissignale. Sie warnen vor Gefahren und vermitteln wichtige Informationen zum Strandabschnitt. Insbesondere ist dadurch erkennbar, ob ein Strandabschnitt durch Wasserretter bewacht wird oder nicht.

### Rot-gelbe Flagge

Diese Flagge zeigt an, dass der Abschnitt durch Wasserretter bewacht ist. Sie wird entweder zu Beginn der Dienstzeit oder bei tideabhängigen Badezeiten zu Beginn der Badezeit gehisst. Sie ist ein allgemeines Symbol für die Bewachung des Badebereichs. Sie kann durch die DLRG-Flagge ergänzt werden.

### Gelbe Flagge

Die gelbe Flagge kann zusätzlich zur rot-gelben Flagge gesetzt werden. Sie gibt an, dass das Baden aufgrund besonderer Bedingungen gefährlicher ist als normal. Hierbei sind örtliche Gegebenheiten, wie Strömung, Gezeiten, Trekker (Ripp-Strömung) und Unterwasserhindernisse genauso zu berücksichtigen wie der Kenntnis- und Erfahrungsstand der Wasserretter. Deren aktuelle Leistungsfähigkeit spielt auch eine Rolle. Die Entscheidung über das Hissen der Flagge obliegt dem Wachführer. Jedoch ist jede Einsatzkraft dafür verantwortlich, ihm bekanntwerdende Gefahren zu melden.

### Rote Flagge

Die rote Flagge wird alleine gesetzt. Sie bedeutet, dass das Baden lebensgefährlich ist. Keinesfalls ist sie ein Badeverbot, denn dies kann nur von Personen mit Hausrecht ausgesprochen werden. Gründe hierfür können schwierigste, schwimmerisch nicht mehr zu bewältigende Wetterbedingungen sein, aber auch Gewitter oder Wasserfahrzeuge (z.B. Vermessungsschiffe) im Badegebiet. Auch im Falle einer Hilfeleistung mit erhöhtem Helferbedarf kann die rote Flagge gesetzt werden, falls die sichere Bewachung des Gebietes nicht mehr gewährleistet werden kann. Die Entscheidung darüber liegt beim Wachführer. Jedoch ist jede Einsatzkraft dafür verantwortlich, ihm bekanntwerdende Gefahren zu melden.

### Windsack

Der Windsack wird als Zusatzzeichen zur gelben Flagge gesetzt und gibt schwierige Windverhältnisse (ablandige oder besonders starke/böige Winde) an. Das Setzen des Windsacks erfolgt an jeder Wasserrettungsstation nach festgelegten Bedingungen und kann von Station zu Station verschieden sein.

## Schwarz-weiß-geviertelte Flagge

Die schwarz-weiß-geviertelte Flagge wird zur Kennzeichnung von Bereichen genutzt, die exklusiv für Wassersportgeräte (z.B. Windsurfen, Kiten, Wasserski u.a.) freigegeben sind. In diesen Bereichen ist aufgrund der Gefahr keine Badezone.

## Zoning

Für die Kennzeichnung eines überwachten Bereiches (Zoning) werden zwei rot-über-gelb-Flaggen an separaten Stangen genutzt. Die an den Stangen befestigten Flaggen werden an der Wasserkante gut sichtbar in einem Abstand von maximal 200 m aufgestellt. Zoning bezeichnet das Einrichten eines durch den Wasserrettungsdienst überwachten Bereiches. Durch die Flaggenkennzeichnung wird dem Badegast verdeutlicht, welcher Bereich des Strandes primär überwacht wird.



Der Standort der Flaggen ist regelmäßig zu kontrollieren.  
Auf erkannte Gefahren muss reagiert werden.

So ist z.B. zu Trekkern (Ripp-Strömungen) ein Sicherheitsabstand einzuhalten. Auch Wind, Wellen, Strömung, Gezeiten und das persönliche Können der Einsatzkräfte sowie die zur Verfügung stehenden Rettungsmittel müssen berücksichtigt werden.

Der Wasserrettungsdienst soll die Rettung eines Verunglückten innerhalb der eingerichteten Zone innerhalb kürzester Zeit gewährleisten können. Daher kann es vorkommen, dass bei entsprechenden schlechten Wasserbedingungen die Zone verkleinert werden muss. Je nach Veränderung der Bedingungen im bewachten Bereich kann eine mehrmalige Veränderung des Zonings im Laufe eines Wachtages erforderlich werden.

Zu Bereichen für Wassersportgeräte, die mit schwarz-weiß-geviertelten Flaggen gekennzeichnet werden, muss ein Sicherheitsabstand (Puffer-Zone) eingehalten werden. Eine Kennzeichnung verschiedener Zonen an einem Flaggenmast bzw. einer Stange (z.B. rot-über-gelb und schwarz-weiß-geviertelt) ist zu unterlassen.

Die Entscheidung über das Einrichten von Zonen und deren Größe ist Aufgabe des Wachführers. Das Zoning wird von ihm angeordnet und von den Wasserrettern vor Ort umgesetzt.

Mit den oben genannten Strandsicherheitsflaggen wird der Badegast auf die aktuelle Bewachung der Wasserfläche und die Bedingungen im Wasser hingewiesen. Die Sicherheitsbeflaggung wird mit Dienstbeginn gesetzt und mit dem Dienstende des Wasserrettungsdienstes wieder eingezogen.

## Quellen/Nachweise

ISO 20712-2:2007 und ISO 20712-3:2008

DIN 4844-2:2012

ILS lifesaving position statement – LPS-14 2010 Flags

DLRG-Rundschreiben 051/09. Flaggenkennzeichnung an Wachstationen (DLRG Präsidium)

## 1.2 Sicher und überlegt handeln

### 1.2.1 Umgang mit dem Rettungsboot

Es ist Aufgabe des Bootsführers, das Rettungsboot möglichst nah (ohne Gefährdung des Verunglückten, des Bootes oder der Besatzung) an die Einsatzstelle zu bringen. Dabei berücksichtigt er Brandung, Wellen, Wind, Strömungen, Bauwerke und Hindernisse im Wasser. Die Bootsbesatzung an Bord hat sich in dieser Phase der direkten Annäherung ruhig zu verhalten und dem Bootsführer die Sicht zu gewährleisten. Richtungs- und Entfernungsangaben helfen dem Bootsführer dabei, die Lage korrekt einzuschätzen. Der Bootsführer wird klare Handlungsanweisungen geben. U.a. gibt er an, auf welcher Seite des Bootes gerettet wird, ob ein Wasserretter ins Wasser geht und welche Rettungsmittel eingesetzt werden. Er entscheidet auch, ob und wann er den Motor auskuppelt, ggf. ganz ausschaltet. Typischerweise wird der Bootsführer selber, solange das Boot in Fahrt ist, nur wenig bei der direkten Rettung helfen können. Das ist Aufgabe der Bootsbesatzung.

Der Bootsgast unterstützt den Bootsführer bei allen Manövern. Nach Abstimmung mit dem Bootsführer übernimmt er den Funkverkehr, klart Leinen, Anker etc. auf, bereitet Manöver vor und stellt die Einsatzbereitschaft des Bootes her.



Der Bootsführer geht nicht als Retter ins Wasser, da er die Verantwortung für Besatzung und Boot hat!

Sollte nur ein Bootsgast an Bord sein, ist dieser zugleich derjenige, der ggf. auch ins Wasser gehen muss. Sind zwei oder mehr Bootsgasten an Bord, ist vorher festzulegen, wer in den schwimmerischen Einsatz geht und wie die Aufgaben an Bord verteilt sind.



Jeder Bootsgast muss die an Bord befindlichen Rettungsmittel kennen und einsetzen können. Der Bootsgast muss auf einen schwimmerischen Einsatz vorbereitet sein.

Ist der schwimmerische Einsatz erforderlich, springt der Bootsgast erst nach Anweisung des Bootsführers ins Wasser.



Ein Auftriebskörper (Rettungsboje, Gurtretter etc.) ist mitzuführen.

Grundsätzlich sollte nicht aus einem fahrenden Boot gesprungen werden.

Bei planbaren Arbeiten an Segelbooten empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen. Beim Einsatz im Wasser sollte sich der Wasserretter auch durch einen Neoprenanzug schützen. Diese schützen vor Verletzungen und Unterkühlungen.



Mobiltelefone und Fotoapparate haben auf einem Motorretungsboot nichts zu suchen.

### **Quellen/Nachweise**

Anweisung für den Bootsdienst in der DLRG

Fischer, Künneth, Vorderauer: Taschenbuch für Wasserretter, 3. Überarbeitete Auflage, Bad Nenn-  
dorf, 2015

## 1.2.2 Umgang mit Hilfsmitteln und Rettungsgeräten

### 1.2.2.1 Umgang mit der Tauchergrundausrüstung

Als Tauchergrundausrüstung bezeichnet man Tauchmaske, Schnorchel und Flossen. Durch diese Hilfsmittel erhöht der Schwimmer seine Geschwindigkeit im Wasser, kann kurze Passagen tauchen und hat mehr Kraftreserven zum Transportieren eines Verunglückten.

#### **Tauchermaske**

Die Tauchermaske erlaubt dem Wasserretter auch unter Wasser klar zu sehen. Allerdings ändern sich hierbei scheinbar Größen und Entfernungen. Es gibt Tauchermasken mit einem oder mehreren Gläsern. Brillenträger können sich Tauchermasken mit speziell geschliffenen Gläsern ihrer Dioptrie ausrüsten lassen. Das Material des Dichtrandes ist meist aus Silikon.

Folgende Anforderungen muss eine Tauchermaske u.a. erfüllen:

- fester Rahmen aus nicht korrodierendem Material (Kunststoff)
- Nasenerker für den Druckausgleich (weich, gut fassbar)
- doppelter, weicher Dichtrand (gute Dichtigkeit, keine Druckstellen)
- gehärtetes, bruchfestes Sicherheitsglas („tempered glass“)
- geteiltes Maskenband für guten Sitz
- Maskenbandbefestigung am Rahmen mit Schnellspanverschluss

#### **Schnorchel**

Der Schnorchel dient dem Atmen, ohne den Kopf aus dem Wasser nehmen zu müssen.

Folgende Anforderungen muss ein Schnorchel erfüllen:

- Länge max. 35 cm (Gefahr von Lungenödem)
- Innendurchmesser 15 – 18 mm bei Kindern und 18 – 25 mm bei Erwachsenen (Gefahr von Pendelatmung)
- nicht zu hartes oder weiches Mundstück
- Schnorchel darf nicht in der Maske eingebaut sein
- gut sichtbare Signalfarbe an der Spitze

## Flossen

Flossen sorgen für eine schnellere Fortbewegung im Wasser. Flossen unterscheiden sich insbesondere im Härtegrad und in der Größe des Flossenblattes. Der Einsatzzweck der Flossen sowie der Trainingsstand des Schwimmers entscheiden über die Wahl der geeigneten Flosse.

Beim Kauf ist auf Folgendes zu achten:

- verstärkte Seitenkanten für optimale Richtungsstabilität
- guter Sitz, nicht zu eng oder zu weit
- Härtegrad des Flossenblattes passend zum Verwendungszweck (Schwimmbad, Freigewässer, Gerätetaucher, Wettkämpfe, usw.)



Der Umgang mit der Tauchergrundausrüstung muss geübt werden, damit sie unterstützt und nicht belastet.

## Quellen/Nachweise

Fischer, Künneth, Vorderauer: Taschenbuch für Wasserretter, 3. Überarbeitete Auflage, Bad Nenn-  
dorf, 2015  
DLRG-Ausbilderhandbuch Schnorcheltauchen

### **1.2.2.2 Gewöhnung an die Umgebung im Freigewässer**

Im Freigewässer bringen Wellen und Strömung die Gefahr des Verlustes von Ausrüstungsgegenständen der Tauchergrundausrüstung mit sich. Daher muss auf einen guten Sitz geachtet werden.

Beim Einsatz mit der Tauchergrundausrüstung in Gewässern mit Flachwasserzonen hat sich folgendes Vorgehen bewährt:

Anziehen der Flossen:

- Fußteil nach unten klappen
- ins Wasser laufen
- auf den Rücken legen
- Flossen anziehen
- Fußteil hochklappen und losschwimmen

Maske und Schnorchel:

- Schnorchel mit Schnorchelhalter am Maskenband befestigen
- Maske über den Kopf ziehen und um den Hals hängen
- im Wasser Maske korrekt anziehen

Bei Einsätzen in tieferen Gewässern und vom Boot aus wird die Ausrüstung vor dem ins Wasser gehen angelegt.

Bei kalten Gewässern sollte zusätzlich ein Kälteschutz getragen werden.

Weitere Kenntnisse und Fähigkeiten werden im Lehrgang zur Erlangung des Deutschen Schnorcheltauchabzeichens der DLRG vermittelt.

### **Quellen/Nachweise**

DLRG-Ausbilderhandbuch Schnorcheltauchen

### 1.2.2.3 Rettungsbrett

Der Einsatz eines Rettungsbrettes erweitert den Aktionsradius des Wasserretters bei gleichzeitiger Verminderung der Risiken. Das Rettungsbrett bietet Auftrieb für den Wasserretter und den Verunglückten. Der Wasserretter hat eine erhöhte Position, wodurch der Verunglückte leichter im Auge behalten werden kann und auf dem Rückweg ebenso sein Ziel an Land. Mit dem Rettungsbrett können Strömungen leichter überwunden werden als schwimmerisch. Auch ungeübte Wasserretter sind mit dem Brett in der Regel schneller als wenn sie schwimmen. Das Rettungsbrett besteht aus einem Schwimmkörper, der in der Regel aus Kunststoff gefertigt ist und hohl oder ausgeschäumt sein kann. Das DLRG-Rettungsbrett ist mit Griffbändern, rutschhemmenden Auflagen (Pads) und einer Finne zur Stabilisierung ausgestattet. Es ist ca. 3 m lang und besitzt einen Auftrieb, der zwei erwachsene Schwimmer trägt.



Abbildung: DLRG-Rettungsbrett

Das Rettungsbrett ermöglicht dem Wasserretter, Distanzen schnell zurückzulegen.

#### Vorteile

- schnelle, sichere und kraftsparende Annäherung an den Verunglückten möglich
- schneller Rücktransport des Verunglückten möglich
- Sicherheit durch hohen Auftrieb
- schnelle Einsatzbereitschaft
- geringe Gefahr des Wasserretters durch Umklammerung des Verunglückten
- gute Sichtbarkeit
- höhere Geschwindigkeit bei Einsatz von Flossen möglich
- leichte Pflege

#### Nachteile

- Handhabung zum Heraufziehen des Verunglückten erfordert Übung.
- Beim Verlassen des Brettes kann dieses durch Wind oder Strömung leicht abgetrieben werden.
- Der Einsatz bei starker Brandung/starken Wellen kann eingeschränkt sein.

## Handhabung am Strand

Das Rettungsbrett soll während des Dienstes stets einsatzbereit in der Nähe des Wassers gelagert werden. Dabei hat sich die Lagerung auf der Oberseite oder mittels einer Halterung auf der Seite bewährt.

An Land wird das Rettungsbrett seitlich am Körper getragen. Dabei zeigt der Bug (Nase) in Laufrichtung.

Das Brett wird mit beiden Händen möglichst waagrecht auf der windabgewandten Seite getragen, damit es weniger windanfällig ist.



*Abbildung: Trageweise DLRG-Rettungsbrett*

## Laufen ins Wasser

Auch beim Laufen wird das Brett mit beiden Händen möglichst waagrecht getragen, damit es weniger windanfällig ist. Der Bug zeigt dabei eher nach unten, damit der Wind nicht darunter greift und es hochwirft (bei starkem Wind). Im flachen Wasser wird watend gelaufen. (Wading - Unterschenkel werden über Wasser nach vorn geführt.)

## Laufen im Wasser

Im etwa knietiefen Wasser wird das Brett ins Wasser gelegt und neben dem Brett gewatet. Hier können die Unterschenkel nicht mehr seitlich geführt werden, daher sollte mit kleinen Sprüngen durchs Wasser gelaufen werden. Dabei stützt sich der Wasserretter auf dem Brett ab.



*Abbildung: Laufen im Wasser mit DLRG-Rettungsbrett*

## Nutzung in der Bauchlage

Der Wasserretter legt sich im hüfttiefen Wasser bäuchlings auf das Brett und verlagert sein Gewicht so, dass der Bug des Brettes etwas aus dem Wasser ragt. Das Brett wird, sofern möglich, mittels Armwechschelschlag fortbewegt. Die Beine liegen auf dem Brett. Zur besseren Stabilisierung können sie auch leicht neben dem Brett liegen oder die Unterschenkel werden angewinkelt und wechselseitig zum Ausgleich der Armbewegungen mit bewegt.



*Abbildungen: Nutzung des DLRG-Rettungsbretts in Bauchlage*

### Nutzung in kniender Position

Im hüfhtiefen Wasser kniet sich der Wasserretter auf das Brett. Der Vortrieb wird durch den Armgleichzug erzeugt. Auch kniend wird das Gewicht so verlagert, dass der Bug leicht aus dem Wasser ragt. Die Arme werden im Armgleichschlag bewegt. Man beugt sich möglichst weit nach vorn, die Hände ziehen seitlich des Brettes durchs Wasser und werden in Höhe der Füße wieder aus dem Wasser genommen.



*Abbildungen: Nutzung des DLRG-Rettungsbretts in kniender Position*

Der Wasserretter hat sicherzustellen, dass das Brett auch bei stärkerem Wellengang keine Verletzungen an ihm oder dem Verunglückten verursacht.

### Wenden mit dem Rettungsbrett

Das Rettungsbrett kann leicht auf der Stelle gewendet werden. Dazu setzt sich der Wasserretter auf das Heck des Brettes und zieht es mit den Armen aus dem Wasser. Mit den Beinen führt er kreisende Bewegungen aus und wendet dadurch das Brett.



*Abbildung: Wenden des DLRG-Rettungsbretts*

## Rescue of an exhausted but still swimmable victim

The rescue board is brought to the victim so that he can hold onto the hand loops.

The victim can alternatively also, as described below, be transported.

## Reaching the victim

When reaching the victim, the same search scheme applies in principle as from the first aid and also rescue swimmer course is known:

Check consciousness: Look at the victim (get an overall impression), address („Hello, - I am a rescue swimmer, can I help you? Hold on to the board.“), touch (look for and hold the hand or arm).

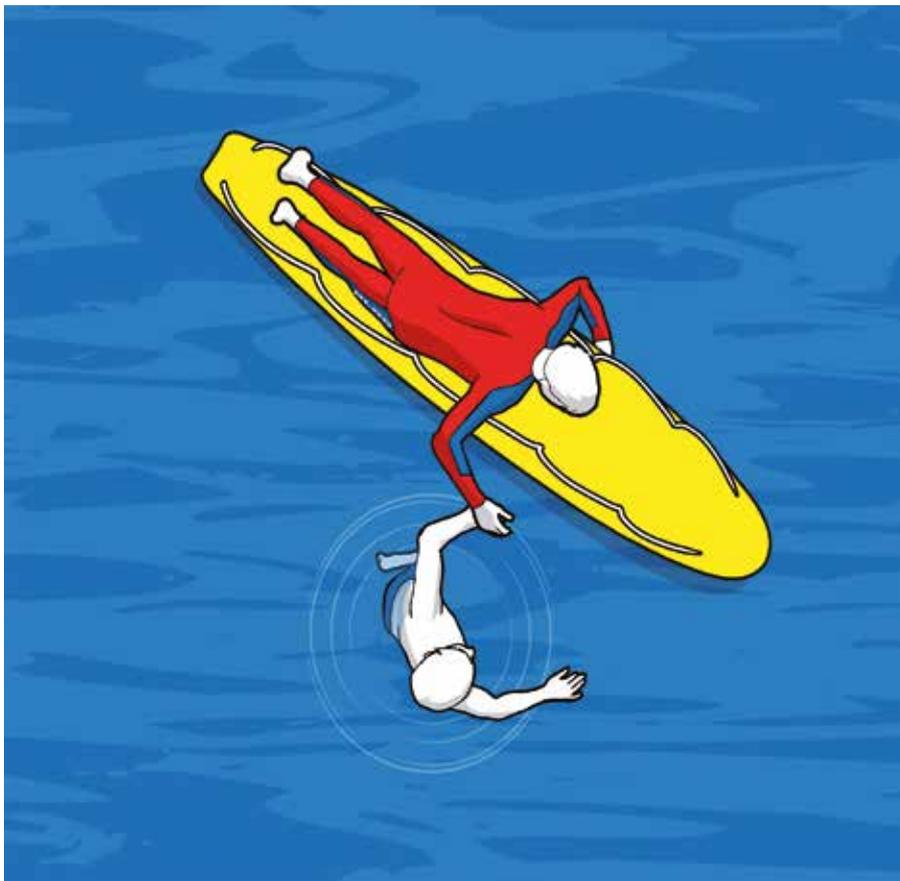


Abbildung: Erreichen des Verunglückten

An exhausted, tired or injured swimmer will now say what he needs and may even climb onto the board after a short rest and they can paddle back together.

Now is also the right moment, if necessary, to signal the rescue swimmer on the beach by arm signals, whether you have the situation under control or if support is needed.

If consciousness is not detectable, it is important that the airways, i.e. mouth and nose, remain above water and stay there. No time should be spent on breathing control or clearing the airways, but the transport back to land should be expedited.

## Rettung eines erschöpften oder bewusstlosen Verunglückten

Der Wasserretter stoppt das Rettungsbrett bei Erreichen des Verunglückten auf und positioniert es zwischen sich und dem Verunglückten.

Er dreht das Brett, sodass die Unterseite nach oben zeigt.

Der Wasserretter ergreift den Arm des Verunglückten, der zum Heck des Brettes zeigt und legt diesen auf die Mitte der Unterseite des Brettes.

Der Arm des Verunglückten wird so herangezogen und fixiert, dass die Brust des Verunglückten dicht am Brett liegt.

Mit der zum Heck zeigenden Hand ergreift der Wasserretter die gegenüberliegende Seite des Brettes.

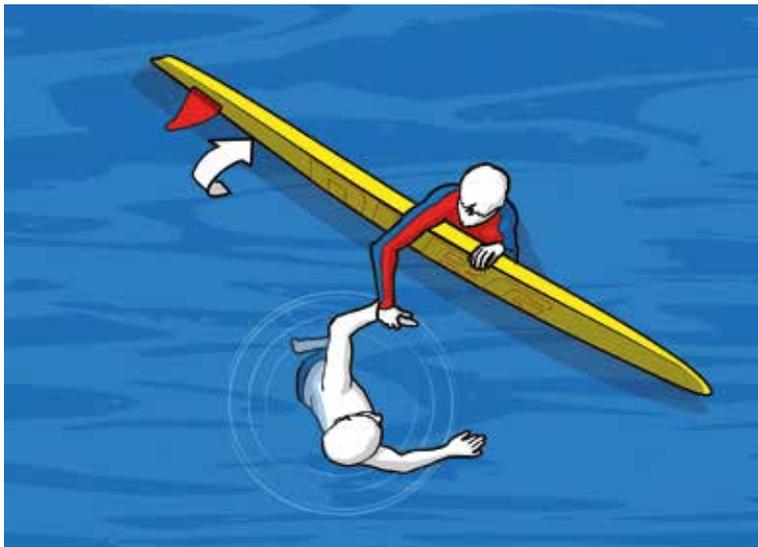


Abbildung: Ankippen und sichern der Person

Nun kippt der Wasserretter das Brett um, so, dass die Unterseite oben ist. Der hintere Arm wird zwischen vorderem und mittlerem Drittel über das Brett gelegt.

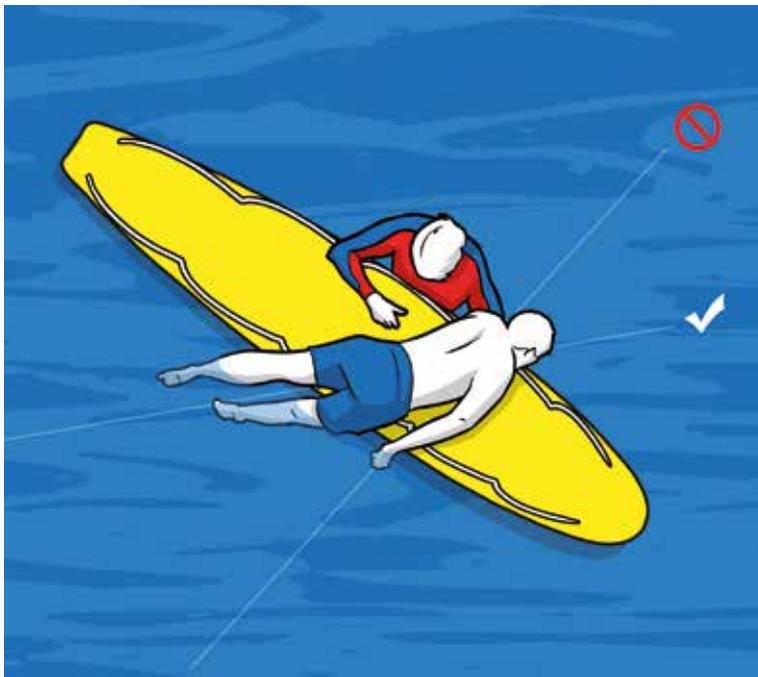


Abbildung: Positionieren des Rettungsbretts und sichern der Person

Nun klettert der Wasserretter auf das Brett und ergreift einen Griff auf der Oberseite des Brettes. Das Brett wird durch Gewichtsverlagerung wieder richtigerum gedreht. Dabei wird der Arm des Verunglückten festgehalten.



*Abbildung: Drehen des Rettungsbretts, um die Person auf das Rettungsbrett zu bekommen*



*Abbildung: Sichern der Person, Stützen des Kopfes*

Der Verunglückte liegt nun schräg auf der Oberseite des Brettes.

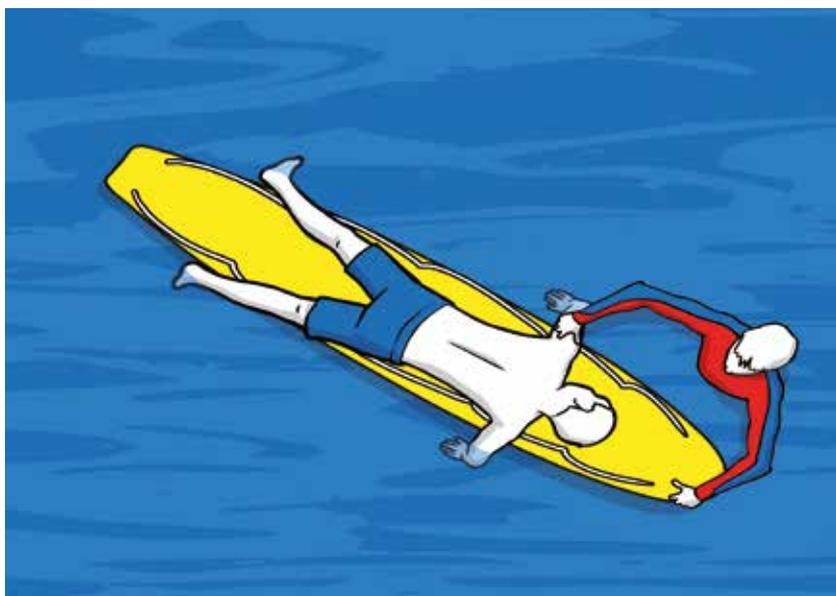
Der Wasserretter greift unter dem Arm des Verunglückten hindurch zum Brett und stützt so auch den Kopf.

Mit dem anderen Arm zieht der Wasserretter die Beine des Verunglückten auf das Brett.



*Abbildung: Person auf das Rettungsbrett ziehen*

Auch der Oberkörper muss mittig gelegt werden.

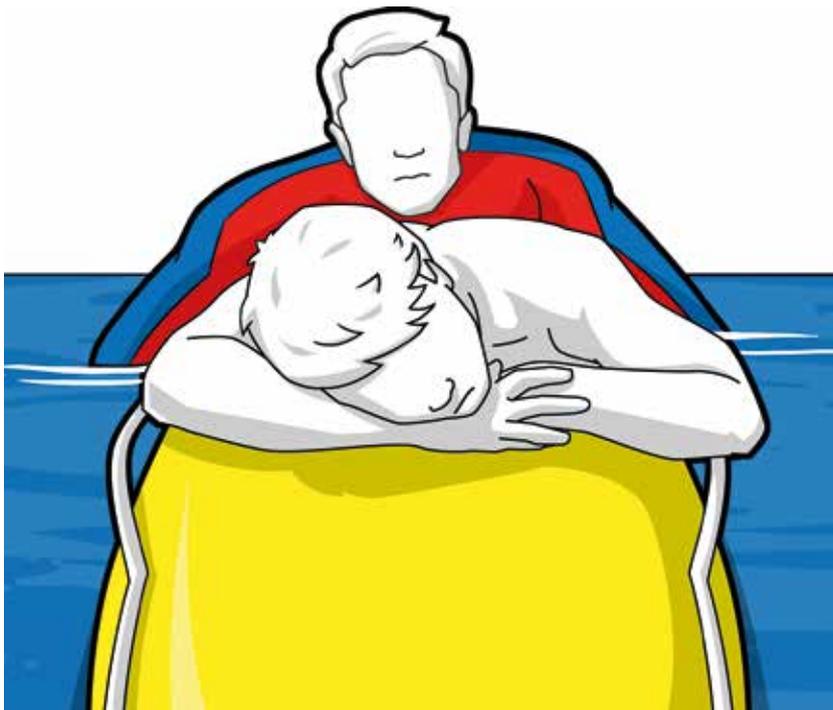


*Abbildung: Positionieren der Person*

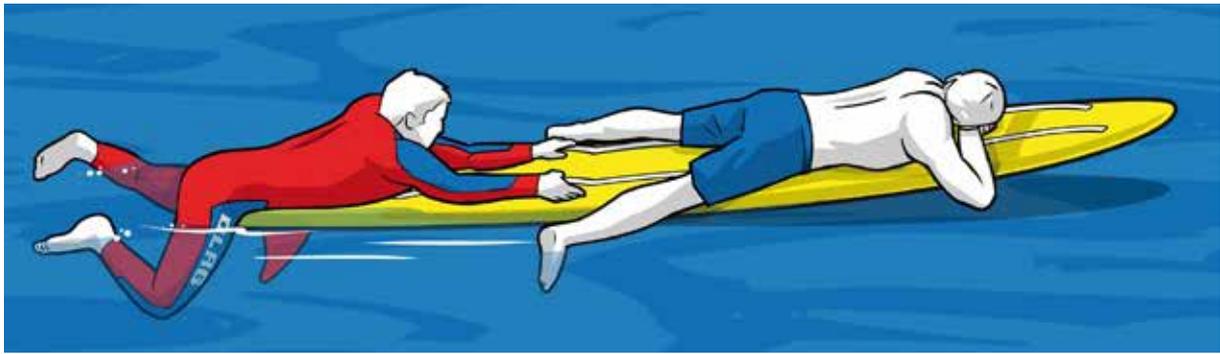


*Abbildung: Positionieren der Person*

Der Kopf des Verunglückten wird überstreckt und auf dem Brett abgelegt. Die Hände können unter das Kinn gelegt werden.



*Abbildung: Positionieren der Person - Kopfüberstreckung*



Abbildungen: Positionierung des Wasserretters

Liegt der Verunglückte auf dem Brett, klettert der Wasserretter von hinten auf das Brett, bis der Kopf etwa in Höhe des Gesäßes des Verunglückten ist.

Nun kann der Wasserretter an Land paddeln. Auch hier können die Beine für eine bessere Stabilität eingesetzt werden. Bei stärkerem Seegang können die Arme des Verunglückten für eine bessere Stabilität an der Seite herunterhängen gelassen werden. Das Brett wird dadurch zwar langsamer, aber auch viel stabiler. Der Kopf sollte dennoch überstreckt gelagert werden.



Der Umgang mit dem Rettungsbrett sollte regelmäßig geübt werden.

Nach Erreichen des Ufers verbleibt der Verunglückte auf dem Rettungsbrett und wird mit diesem unter Mithilfe weiterer Helfer an Land getragen. Das Umlagern des Verunglückten vom Rettungsbrett an Land erfolgt mit den aus der Sanitätsausbildung bekannten Umlagerungstechniken.

Sofern erforderlich, kann ein erschöpfter Verunglückter ab knietiefem Wasser gestützt an Land laufen. Ein bewusstloser Verunglückter wird durch die bekannten Transporttechniken an Land gebracht.

### Quellen/Nachweise

Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen – Anlage A10 Rettungsbrett

### 1.2.2.4 Rettungskajak

Ein Kajak ist ein leicht zu bedienendes Rettungsmittel. Auch Anfänger können sich schnell mit einem Kajak fortbewegen. Das Rettungskajak wird primär zur Überwachung von Wasserflächen und zum schnellen Erreichen von erschöpften Schwimmern eingesetzt. Halteschlaufen rund um das Rettungskajak ermöglichen es dem erschöpften Schwimmer, sich festzuhalten. Es eignet sich gut für die Absicherung von Schwimmveranstaltungen, weil mit dem Kajak dicht an die Schwimmer herangefahren werden kann. Der Kajakfahrer hat einen höheren Standpunkt als der Nutzer eines Rettungsbrettes oder ein Schwimmer und daher einen besseren Überblick. Auch für das Patrouillieren durch die Badezone ist ein Kajak hervorragend geeignet.



Durch die schnelle Einsatzbereitschaft und die hohe Geschwindigkeit, die ein geübter Wasserretter erreichen kann, besitzt das Rettungskajak einen hohen Einsatzwert.

#### Vorteile

- Das Rettungskajak ist leicht zu transportieren.
- Das Rettungskajak erreicht hohe Geschwindigkeiten.
- Das Rettungskajak kann ermüdungsarm fortbewegt werden.

#### Nachteile

- Das Lagern von bewusstlosen Verunglückten ist auf dem Rettungskajak schwierig.
- Das Heraufziehen von Verunglückten auf das Rettungskajak erfordert umfangreiches Üben.
- Im Vergleich zum Rettungsbrett ist das Rettungskajak weniger handlich und sperriger.

#### Aufsteigen auf das Rettungskajak

Das Rettungskajak wird an den dafür vorgesehenen Griffen am Bug angehoben und ins Wasser gezogen. Dabei ist das Paddel zu sichern. Der Bug des Rettungskajaks zeigt im rechten Winkel zu ggf. vorhandenen Wellen. Im stehetiefen Wasser setzt sich der Wasserretter seitlich in die dafür vorgesehene Sitzmulde. Wenn er sicher sitzt, werden die Beine nachgeführt und in die dafür vorgesehenen Fußmulden positioniert.

## Fahren

Beim Durchqueren von Wellen oder der Brandung werden diese im rechten Winkel angefahren. Dabei wird das Körpergewicht bugwärts verlagert und der Wellenkamm mit kräftigen Paddelbewegungen angefahren. Beim Hinabgleiten vom Wellenkamm in das Wellental wird das Körpergewicht heckwärts verlagert.



Abbildung: Fahren mit dem Rettungskajak



Der Vortrieb erfolgt durch das Doppelpaddel.

## Retten



Abbildung: Person hält sich am Rettungskajak fest

Sofern möglich, sollte der Verunglückte auf das Rettungskajak steigen oder gehoben werden.

Das Kajak fährt an den Verunglückten heran und dieser kann sich hinten an den Griffen festhalten und aus der Gefahrenzone gezogen werden.

## **Draufziehen des Verunglückten auf das Rettungskajak**

Der Verunglückte zieht sich die Rutsche hinauf und hält sich in den Griffmulden am Rückenstück fest.



*Abbildung: Person hält sich in den Griffmulden des Rettungskajaks fest und liegt auf der Rutsche*

Der Wasserretter hilft dem Verunglückten ein Stück auf die Rutsche. So kann dieser über die Rutsche hinter den Wasserretter klettern und setzt sich hinter den Wasserretter. Der Wasserretter muss hierfür im Kajak nach vorn rutschen.



*Abbildung: Person klettert aufs Rettungskajak und setzt sich hinter den Wasserretter*

## Heraufheben des Verunglückten auf das Rettungskajak

Zum Heraufheben des Verunglückten auf das Rettungskajak nimmt der Wasserretter eine sichere Sitzposition, mit den Beinen im Wasser zur Stabilisierung des Rettungskajaks, ein. Je nach Bauart wird der Verunglückte nun schonend auf das Rettungskajak gezogen.

Zierliche Verunglückte (wie z.B. Kinder) können seitlich in das Kajak gezogen werden. Sie können dann zwischen den Beinen des Wasserretters Platz nehmen oder sich am Bug des Kajaks auf die kleine Sitzfläche setzen.



Abbildung: Heraufheben einer Person auf das Rettungskajak



Abbildung: Positionierung einer heraufgehobenen Person auf dem Rettungskajak

## Sicherung von Verunglückten am Rettungskajak

Ist das Heraufziehen eines Verunglückten auf das Rettungskajak nicht möglich, kann sich dieser an den Griffleinen festhalten und so an Land gebracht werden. Alternativ kann dem Verunglückten auch ein Gurtretter angelegt und dieser vom Rettungskajak gezogen werden.

## Quellen/Nachweise

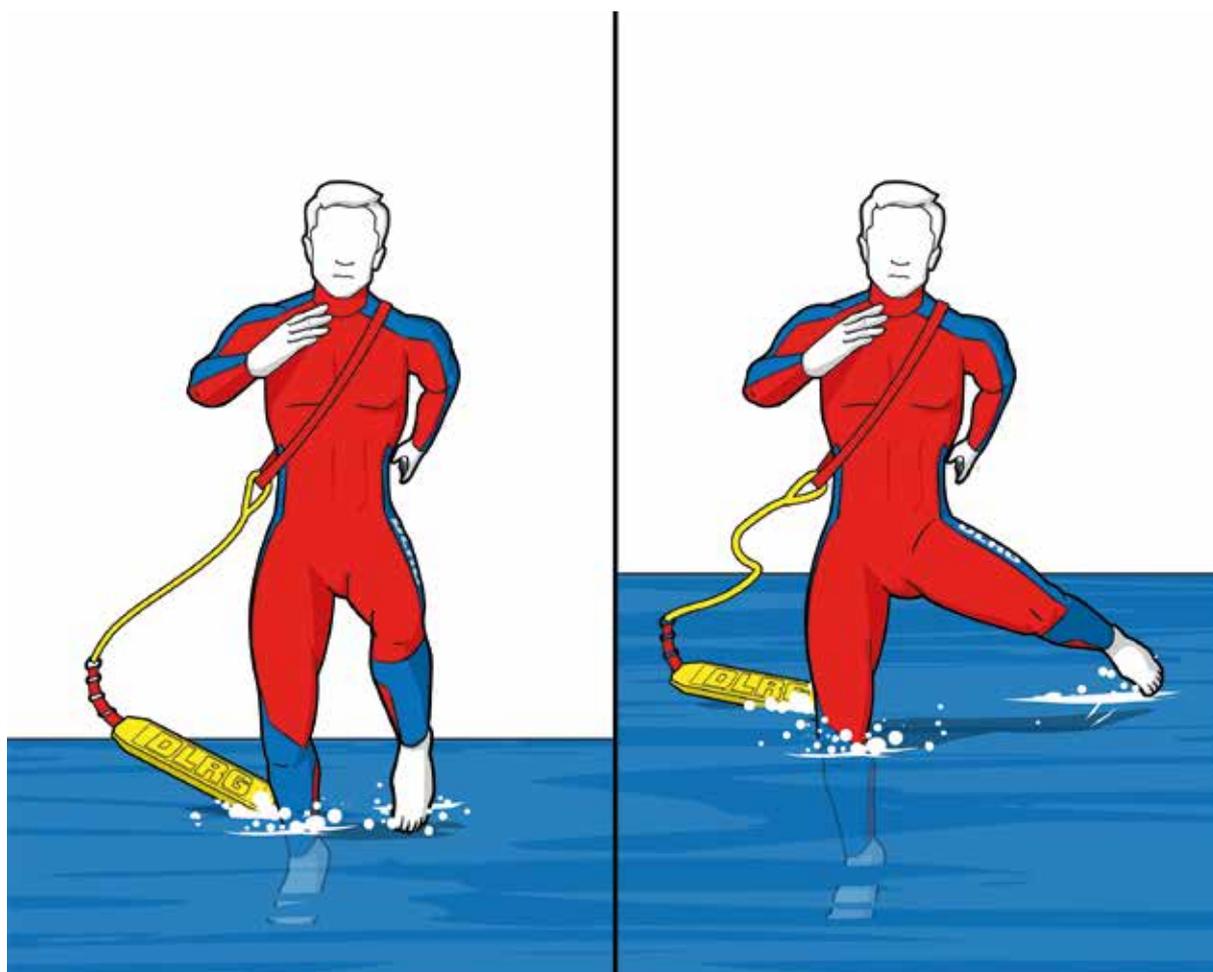
keine

### 1.2.3 Schwimmen in der Brandung

Das schnelle Durchqueren des Brandungsbereiches stellt den Wasserretter vor eine große Herausforderung. Da die Wellen den Wasserretter, gerade im anfänglichen Flachwasserbereich, wieder zurück an Land drücken, gibt es einige Techniken, um diesen Bereich schnell und sicher zu durchqueren:

#### Wading

Als „Wading“ wird das schnelle Durchwaten des etwa knie- bis Oberschenkel tiefen Flachwasserbereiches bezeichnet. Beim Durchwaten des Wassers werden die Füße und die Unterschenkel beim Nach-vorne-führen komplett aus dem Wasser gehoben und seitlich über der Wasseroberfläche nach vorne geführt.



Abbildungen: Wading im flachen und knietiefen Wasser

### Delphinsprünge (Dolphin-Jumps)

Als „Delphinsprünge“ werden Sprünge im hüfttiefen Wasser bezeichnet, bei denen der Körper, wie beim Startsprung, nach vorne über das Wasser geführt wird und im flachen Winkel eintaucht. Die Füße stoßen sich nach dem Grundkontakt von diesem ab. Die Sprünge können für das zügige Vorankommen in hüfttiefem Wasser genutzt werden und ebenso zum Untertauchen von Brandungswellen.



Abbildung: Delphinsprünge

### Durchtauchen brechender Wellen / Duck-Diving

Als „Duck-Diving“ wird das Untertauchen der Brandungswellen bezeichnet. Der Schwimmer taucht vor der Welle in Grundnähe ab, um den dortigen Brandungssog auszunutzen. Der Schwimmer stößt sich kräftig vom Grund ab, um hinter dem Wellenkamm aufzutauchen und dort unmittelbar weiter zu schwimmen.

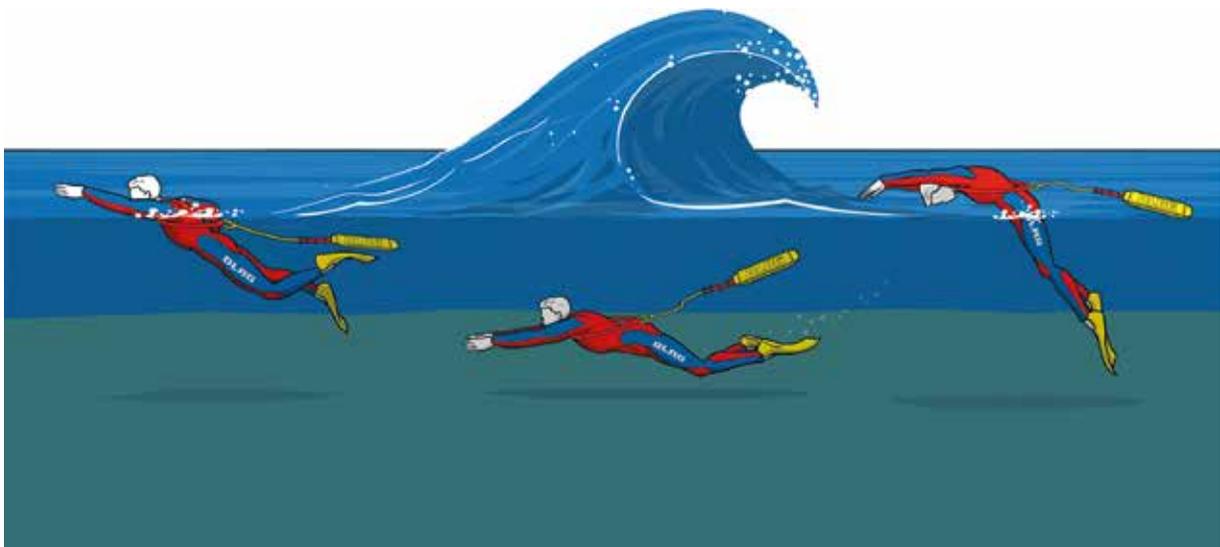


Abbildung: Schematische Darstellung durchtauchen einer Welle



Abbildung: Schematische Darstellung durchtauchen einer Welle

### Richtungswechsel im Brandungsbereich

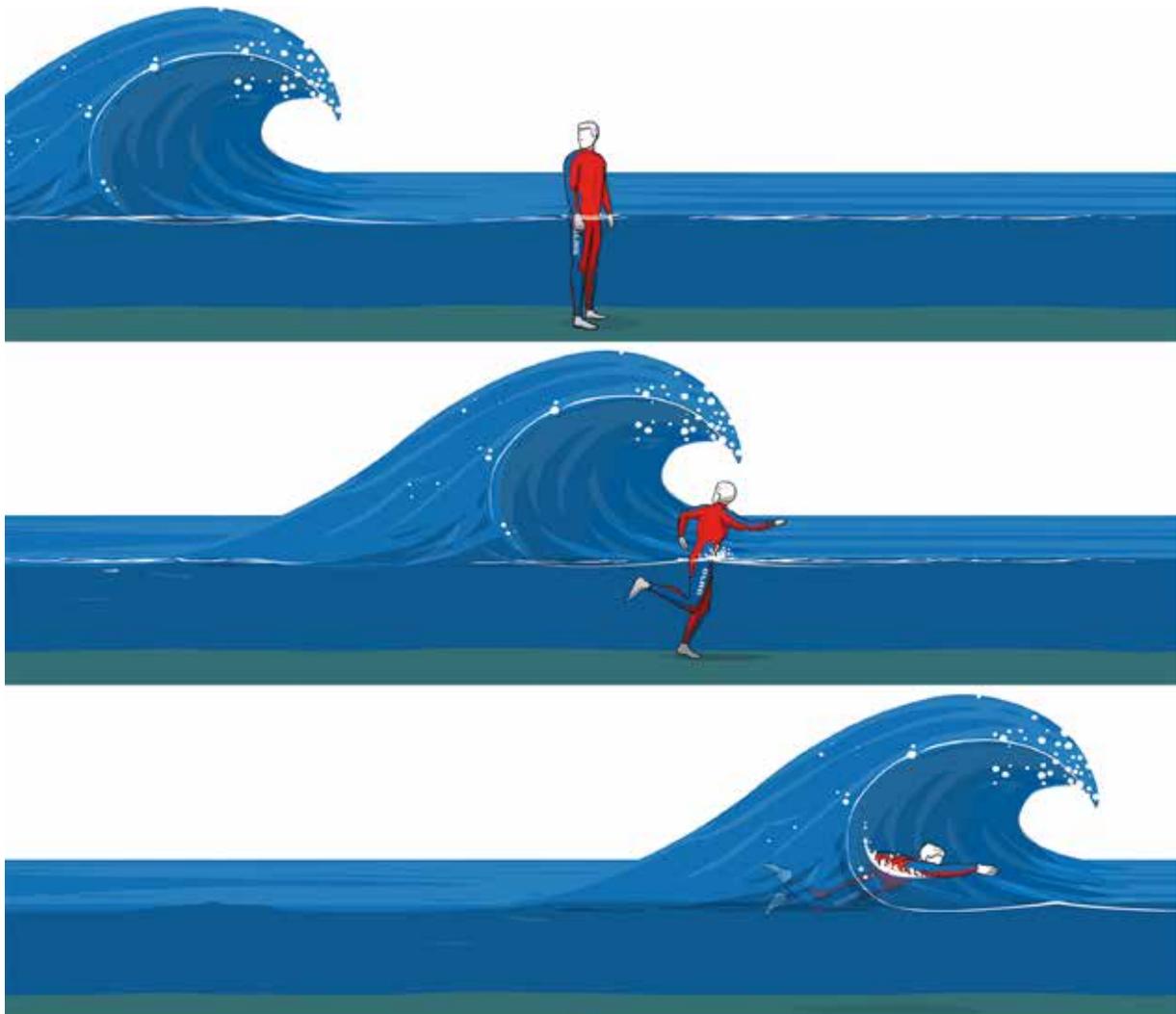
Beim Schwimmen im Brandungsbereich ist die Orientierung von großer Bedeutung. Zur Orientierung in der Brandung kann es nötig sein, schnelle Richtungswechsel auszuführen. Dafür wird die Energie der sich brechenden Welle genutzt.



Abbildung: Schematische Darstellung Richtungswechsel im Brandungsbereich

## Zurückkehren zum Ufer

Das Zurückkehren zum Ufer erfolgt idealerweise unter Ausnutzung der Wellenenergie (Bodysurfen).



*Abbildungen: Schematische Darstellung zurückkehren ans Ufer*

## Quellen/Nachweise

Safety in Aquatic Environment; SLSA  
Fischer, Künneth, Vorderauer: Taschenbuch für Wasserretter, 3. Überarbeitete Auflage, Bad Nenn-  
dorf, 2015

## 1.3 Raum für eigene Notizen

# ANLAGEN

keine



