

# Theorie Juniorretter – RS Gold

## Theorie für Rettungsschwimmer - Anforderungen Juniorretter, RS - Bronze – Gold

### Grundsätzliches zur DLRG

#### Gründung der DLRG

Die Tragödie von Binz führt dazu, dass sich gut ein Jahr später, am 19. Oktober 1913, die Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) gründet.

Der 28. Juli 1912 ist ein heißer Sommertag auf Rügen - Hochsaison in dem beliebten Seebad Binz. Auf der Seebrücke des Badeortes herrscht am Abend noch reges Treiben. Hunderte Menschen flanieren über die Brücke und sehen dabei zu, wie die Ausflugsdampfer an- und ablegen. Andere warten auf ihr Schiff oder beobachten die Kriegsschiffe der kaiserlichen Marine, die gerade in der Ostsee vor Binz ankern. Um etwa 18.30 Uhr, so berichtet es später das Rügenschke Kreis- und Anzeigenblatt, legt der Dampfer "Kronprinz Wilhelm" an der Brücke an, Passagiere steigen ein und aus. Kurz darauf geschieht die Katastrophe: Unter der Last der Menschenmassen gibt ein Querbalken am Brückenkopf nach, die Anlegestelle bricht auf einer Länge von etwa acht Metern ein. 70 bis 80 Menschen, so berichtet das Blatt, stürzen ins Meer, das an dieser Stelle etwa sechs Meter tief ist.

Tragische Bilanz des Unglücks: 16 Tote

#### Aufgaben der DLRG

Die vordringliche Aufgabe der DLRG ist die Schaffung und Förderung aller Einrichtungen und Maßnahmen, die der Bekämpfung des Ertrinkungstodes dienen (Förderung der Rettung aus Lebensgefahr).

Dies sind:

- a. frühzeitige und fortgesetzte Information über Gefahren im und am Wasser sowie über sicherheitsbewusstes Verhalten,
- b. Ausbildung im Schwimmen und in der Selbstrettung,
- c. Ausbildung im Rettungsschwimmen,
- d. Weiterqualifizierung von Rettungsschwimmern für Ausbildung und Einsatz,
- e. Organisation und Durchführung eines flächendeckenden Wasserrettungsdienstes im Rahmen und als Teil der allgemeinen Gefahrenabwehr von Bund, Ländern und Gemeinden.

#### Aufbau der DLRG

Die DLRG gliedert sich in **Bundesverband** – Sitz in Bad Nenndorf

**18 Landesverbände** (Baden, Bayern, Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg – Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein, Rheinland – Pfalz, Saar, Sachsen, Sachsen – Anhalt, Schleswig – Holstein, Thüringen, Westfalen und Württemberg)

Jeder Landesverband selbst ist wiederum in **Bezirke oder Kreisverbände** im überwiegenden Teil auch in **Orts- oder Kreisgruppen mit Stützpunkten** untergliedert.

Alle Mitglieder der Ortsgruppen sind automatisch auch Mitglied des Kreis-, Landes- und Bundesverbandes, z.B. OG Weilmünster e.V., Kreisverband Limburg-Weilburg e.V., Landesverband Hessen e.V., Bundesverband e.V.

# Theorie Juniorretter – RS Gold

Seite 2/12

## Theoretische Ausbildung

### Juniorretter

#### Inhalte

- Gefahren am und im Wasser - Stehende Gewässer - Fließende Gewässer - Schifffahrtstraße - Küstengebiet
- Selbstrettung - Erschöpfung - Muskelkrampf
- Praktische Übungen im Wasser - Unterarmkrampf - Oberschenkelkrampf - Waden- und Fußkrampf
- Einfache Fremdrettung - Wie kann man anderen helfen? - Transportieren (Schieben, Ziehen) – Schleppen

### RS – Bronze

#### Inhalt

- Atmung und Blutkreislauf;
- Gefahren am und im Wasser;
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung);
- Vermeidung von Umklammerungen;
- Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden;
- Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG

### RS – Silber und Gold

#### Inhalt

- Atmung und Blutkreislauf;
- Gefahren am und im Wasser;
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung);
- Vermeidung von Umklammerungen;
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen;
- Rettungsgeräte;
- Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG; **Gold + Aufbau der DLRG**

## Gefahren im, am und auf dem Wasser. (Juniorretter – RS - Gold)

Segeln, Surfen, Paddeln, Rudern, Tauchen, Schwimmen und Motorboot fahren sind beliebte Freizeitbeschäftigungen im und auf dem Wasser. Immer mehr Menschen suchen und finden dabei Erholung, Entspannung und Spaß.

Aufgrund steigender Bade- und Ertrinkungsunfälle in Seen und Flüssen der letzten Zeit sollte ihr folgende Regeln beherrschen

- Ungeübte Schwimmer sollten sich nur in Ufernähe und möglichst in Begleitung eines erfahrenen Schwimmers aufhalten!
- Nicht kopfüber in unbekannte Gewässer springen!
- Nicht mit vollem Magen schwimmen gehen!
- Nicht alkoholisiert baden gehen!
- In fließenden Gewässern auf die Berufsschifffahrt achten; keine Schiffe anschwimmen und deren Kurslinie meiden!
- Nicht mit überhitztem Körper unabgekühlt in das Wasser springen!
- Überanstrengungen vermeiden, eigene Kräfte nicht überschätzen!
- Gewässer bei Gewitter sofort verlassen!

# Theorie Juniorretter – RS Gold

Seite 3/12

## Unfallursachen

Die meisten Unfälle an stehenden Gewässern entstehen durch:

- Missachtung der Baderegeln
- Leichtsinniges Verhalten
- Alkoholeinwirkung

## Weitere Gefahren in stehenden Gewässern (Seen)

- Temperaturschwankungen/Sprungschichten > können zu Herz-Kreislaufproblemen führen.
- Uferböschung (steil abfallend > abrutschen des Uferbereiches)
- Plötzlich Änderung der Wassertiefe/ abfallende Böden unter Wasser
- Schlammiger Boden (> Im Falle der Schlammberührung ist Panik zu vermeiden!  
Man kann sich nur durch kräftige Schwimmbewegungen mit den Armen aus dem Morast befreien!)
- Schlingpflanzen und scharfe Gräser reichen oft bis knapp an die Wasseroberfläche (> Panik kann den Ahnungslosen überkommen, wenn diese Pflanzen den Körper streifen oder sich gar um Arme, Schultern und Beine legen. > Bei Kontakt in Rückenlage begeben und sich mit möglichst geringen Armbewegungen vom Wasserpflanzenfeld entfernen).
- Unfälle durch scharfkantige Steine, Glasscherben, Dosenverschlüsse, Stürze etc.
- Felsen, Sandbänke, Pfähle, Baumstämme, Mauerreste unter der Wasseroberfläche
- Baggergeräte/Schrott im Wasser (z.B. in Baggerseen Teile der Förderanlagen)
- Schwimmen in der Dunkelheit
- Selbstüberschätzung (Überschätzung der eigenen schwimmerischen Leistung)
- Springen
  - Kopfsprünge in den Flachwasserbereich
  - Sprünge von Brücken, Baggern, Stegen
- Erschöpfungszustände und Krämpfe
- Gesundheitliche Mängel/ Kreislaufbedingte Notfälle
- Grillunfälle
- Insektenstiche



## Gefahren in fließenden Gewässern (z.B. Lahn und Rhein)

- Schiffsverkehr (Sog, Schiffsschrauben, langer Anhalteweg von Schiffen!)
- Strömungen, Strudel, Wirbel (gefährliche Falle für Schwimmer !)
- Buhnen
- Treibgut
- Flache Stellen (Untiefen)
- Abwässer, Verunreinigungen
- Wehre und Walzen
- Schleusen

# Theorie Juniorretter – RS Gold

Seite 4/12

**(Badeverbote sind in folgenden Bereichen zu beachten: 100 m ober- und unterhalb von Brücken, Wehren und Hafeneinfahrten; Brückenspringer machen sich strafbar)**



Buhnen am Rhein



## Gefahren in Frei- und Hallenbädern

- Rutschgefahr
- Sprungturm
- Seitliches Einspringen

## Gefahren in Gartenteichen und privaten Pools

Viele Ertrinkungsunfälle ereignen sich auch in privaten Pools, Gartenteichen und Schwimmbädern. Unter den Opfern, die im direkten heimischen Umfeld ertranken, waren viele Kinder im Vor- und Grundschulalter. Die Gefahr unterschätzend lassen immer wieder sorglose Eltern ihre Sprösslinge unbeaufsichtigt an Teichen spielen. Ein auch nur flaches Gewässer kann für die Kleinsten zur Todesfalle werden!

## Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)

### Definition Selbstrettung (Juniorretter – RS - Gold)

Die **Selbstrettung** ist das Vermögen, sich selbst aus Gefahrensituationen zu befreien. Vorbeugend gehört dazu auch das Wissen, wie man Gefahrensituationen verhindert.

Der Betroffene ist zur Abwendung der Lebensbedrohung für sich selbst in der Lage, eine solche Situation zu erkennen und dem Alter angemessen darauf zu reagieren.

### Definition Fremdrettung (RS Bronze - Gold)

**Fremdrettung** ist die Befähigung zum richtigen Umgang mit lebensbedrohenden Situationen anderer. Der Rettende wird befähigt, solche Situationen zu erkennen, zu beurteilen und situationsbezogen zu reagieren. Er ist in der Lage ohne Eigengefährdung der anderen Person Hilfe zu leisten. Das Ziel besteht darin, dem Betroffenen aus der lebensbedrohenden Situation herauszuhelfen.

### Achte zuerst auf Deine eigene Sicherheit! (Juniorretter – RS - Gold)

Tue nichts, was Dich oder andere in Gefahr bringt!

Ein Notruf ist jedem zumutbar!

Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen!

## Hilfsmittel einsetzen

Boot

Leiter

Brett

Seil

Rettungsgerät (Wurfleine, Rettungsring, Gurtretter, etc.)

# Theorie Juniorretter – RS Gold

Seite 5/12

## Vermeidung von Umklammerungen (RS Bronze - Gold)

- 
- „Rechtzeitig“ Ansprechen (Frage was ist Krampf, keine Kraft mehr, Verletzung, etc.)
- Nicht zu nah heranschwimmen
- Verunglückten auf sich zu schwimmen lassen und dabei langsam in Richtung Beckenrand/Ufer

<https://www.youtube.com/watch?v=t5cbWyuQbyg> – Halsumklammerung von hinten

<https://www.youtube.com/watch?v=yBAqYq3r-2Y> – Halswürgegriff von hinten

## Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen (RS Bronze - Gold)

- Notruf
- mit dem Verletzten reden und ihn beobachten
- ggf. Verbände anlegen
  
- Verunglückten mit Hilfsmitteln (siehe oben) aus dem Wasser holen – beachte Eigensicherheit

## Atmung und Blutkreislauf (RS Bronze - Gold)

Der Blutkreislauf versorgt alle Zellen des Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff. Er besteht aus dem Herz und aus den Blutgefäßen, die sich durch den ganzen Körper ziehen. In den Schlagadern (Arterien) fließt das Blut vom Herzen weg; die Venen leiten es zum Herzen zurück.

Von der Lunge gelangt Sauerstoff angereichertes Blut über die Arterien in die linke Herzhälfte, linker Vorhof und von da in die linke Herzkammer. Von dort wird es in den ganzen Körper verteilt.

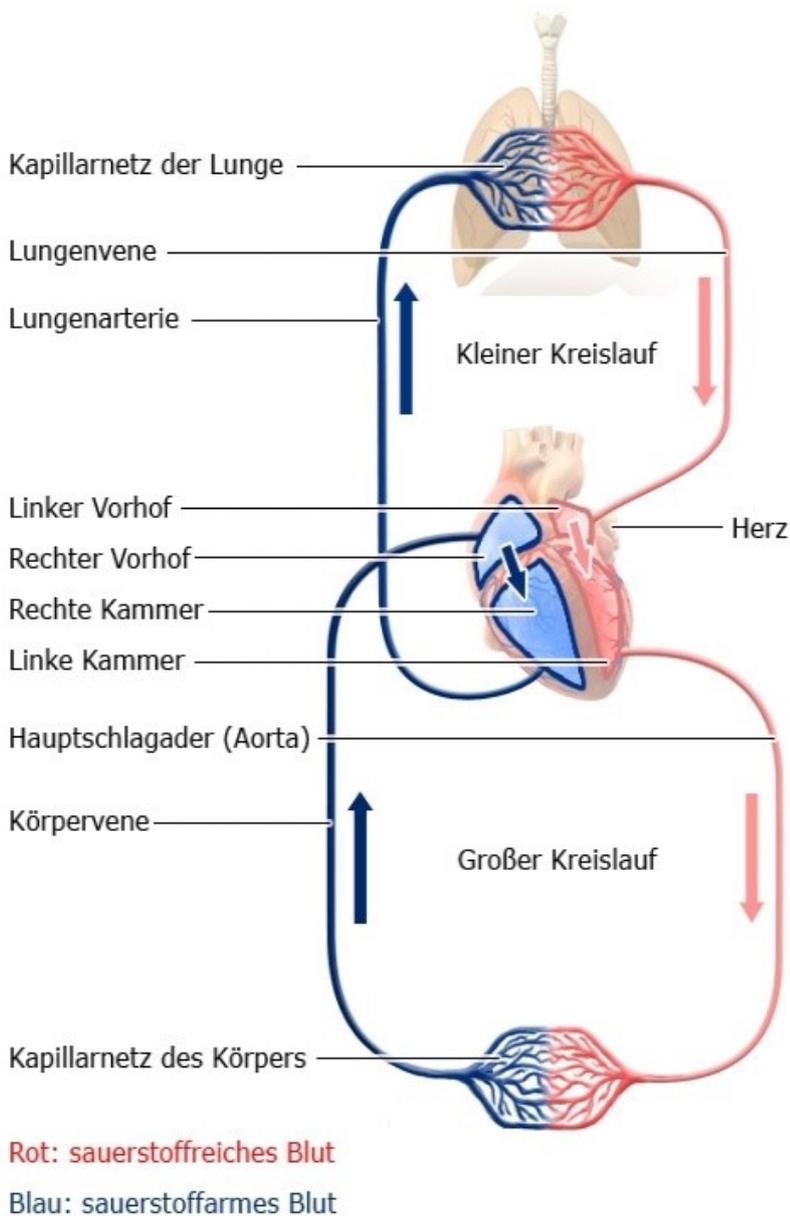
Das sauerstoffarme Blut gelangt über die Venen in die rechte Herzhälfte, rechter Vorhof und von da in die rechte Herzkammer. Von dort wird es wieder in die Lungen gepumpt.

### Blutkreislauf des Menschen:

Der **große Kreislauf**, ist der vom Herzen aus den Organismus mit Blut versorgt, der **kleine Kreislauf** ist der Lungenkreislauf, der das Blut zum Gasaustausch in die Lunge befördert.

# Theorie Juniorretter – RS Gold

Seite 6/12



Substanz(en)	Einatemluft	Ausatemluft
Stickstoff (N <sub>2</sub> )	78 %	78 %
Sauerstoff(O <sub>2</sub> )	21 %	17 %
Kohlendioxid (CO <sub>2</sub> )	0,03 %	4 %
Edelgase	1 %	1 %

# Theorie Juniorretter – RS Gold

Seite 7/12

## Rettungsgeräte (RS Bronze - Gold)

### Rettungswesten

Flüsse, Kanäle, Küstengewässer, Seen und Talsperren sind belebt mit Paddlern, Familien, Seglern und Wasserskifahren.

Wenn auch das Tragen von Rettungswesten noch nicht gesetzlich vorgeschrieben ist – wie das Anlegen des Sicherheitsgurtes im Auto – sollten dennoch alle Bootsfahrer, nicht nur Kinder und Nichtschwimmer, sondern auch Schwimmer grundsätzlich auf dem Wasser Rettungswesten tragen.

### Rettungsleine und Rettungsgurt



Rettungsgurt und Rettungsleine ermöglichen eine erfolgreiche Wasserrettung an Flüssen, Seen und an der Küste. Sie werden überall dort eingesetzt, wo erhebliche Gefahren für den Retter bestehen und bei größeren Entfernungen vom Ufer.

Sie sind eine elementare Hilfe bei der Eigensicherung des Retters und haben viel Bedeutung an starker Brandung oder starkem Seegang.

#### **Gurt und Leine erfüllen eine wichtige Funktion:**

Vorteile:

- Hoher Sicherheitsfaktor durch Leinenverbindung zum Ufer
- Retter muss nur den Hinweg aktiv schwimmen - Leichte Pflege

Nachteile:

- Erfordert Übung und eingespieltes Team
- Kein Eigenauftrieb, keine Sicherung der zu rettenden Person
- Hohe Eigengefährdung bei falscher Anwendung –
- Stark eingeschränkte Verwendung bei starker Brandung –
- Begrenzte Reichweite – Länge der Leine

Die Kommunikation erfolgt durch den Leinenführer mit vorher vereinbarte Signale, d. h. Heben eines Armes, wenn die zu rettende Person sicher im Griff ist zum Zurückziehen oder aber auch durch Signalpfeife oder mind. Zweifaches Ziehen an der Leine.

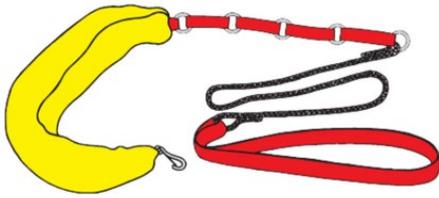
Der Leinenführer hat bei einer Rettung eine wichtige Funktion und große Verantwortung für den Retter und Verunglückten. Leinenführer muss darauf achten, dass die Leine ohne Störungen abläuft und sich nirgends verhakt. Er streckt deshalb den Arm hoch über den Kopf und lässt die Leine durch die Hand laufen. Damit wird Reibungswiderstand genommen und die Gefahr, dass sie irgendwo hängen bleibt. Der Leinenführer gibt nur so viel Leine, dass der Retter noch mit vollen Tempo schwimmen kann und der Kontakt bestehen bleibt.

Da der Retter im Wasser kaum Orientierungsmöglichkeit hat und auch einen schlechten Überblick, muss der Leinenführer den Retter zum Ertrinkenden führen. Müssen Richtungsänderungen vorgenommen werden, zieht der zweimal kräftig an der Leine. Retter blickt dann zurück und wird durch Handzeichen eingewiesen. Es können auch Signale – Pfeife, weitere Zugzeichen – vorab vereinbart werden. Zum Zurückziehen holt der Leinenführer die Leine Hand über Hand ein.

# Theorie Juniorretter – RS Gold

Seite 8/12

## Gurtretter



Der Gurtretter besteht aus einem Brust-Schulter-Gurt, einer Verbindungsleine und einem Auftriebskörper. Brust-Schulter-Gurt wird angelegt, indem der Kopf und ein Arm durch die Gurtöffnung gestreckt werden. Er kann sowohl in Bauch- und Rückenlage als auch in Seitenlage geschwommen werden.

Der Retter kann Arme und Beine zum Vortrieb nutzen und zwar sowohl auf den Hinweg aber auch auf dem Rückweg.



Auf den Hinweg zieht der Retter den Auftriebskörper hinter sich her. Beim Verunglückten angekommen, reicht er ihn den geöffneten Auftriebskörper zu und vermeidet somit die Gefahr angegriffen oder umklammert zu werden.

Besitzt er nicht mehr genug Kraft um sich am Auftriebskörper festzuhalten, kann es auch wie ein Rettungsring von hinten eng umgelegt werden und durch Einhaken des Karabiners in eine Metallöse gesichert werden.

Auf den Rücken im Gurt liegend kann der Verunglückte sicher geschleppt werden. Es empfiehlt sich Rückencrawl mit Flossen, da so eine ständige Beobachtung des Verunglückten möglich ist.



Bei Bewusstlosen kann der Gurtretter zur Unterstützung genutzt werden, der Verunglückte muss aber in einen Schlepplgriff genommen werden.

Die Verbindungsleine kann nach Bedarf auch gekürzt werden, ohne sie zu zerschneiden. Der Gurtretter dient vor allem dem Retter als Auftriebsmittel zur eigenen Sicherheit im Wasser.

### Vorteile:

- Sicherheit durch Abstandswahrung
- Rettende Person kann bei Bewusstlosigkeit gesichert werden
- Erleichterung durch Auftriebshilfe
- Variationsreiche Anwendbarkeit
- Unbegrenzte Reichweite durch Schwimmer definiert
- Einfache Handhabung –
- Schnelle Einsatzbereitschaft/geringe Vorbereitungszeit –
- Leichte Pflege

### Nachteile:

- Rettende Person kann sich schwer festhalten –
- Schwierigkeiten beim Umlegen des Auftriebskörpers

# Theorie Juniorretter – RS Gold

Seite 9/12

## Rettungsboje

Die Rettungsboje ist in ihren Einsatz dem Gurtretter gegenüber sehr ähnlich. Während des Anschwimmens wird die Boje hinter dem Rettungsschwimmer hergezogen.



Retter reicht dem Verunglückten die Rettungsboje mit ausreichendem Abstand unter ruhigem Zureden zu. Boje sollte nicht geworfen werden, da Verletzungsgefahr dann besteht.

Erst wenn der Verunfallte die Boje ergriffen hat, begibt sich der Retter hinter den Verunfallten. Er führt seine Arme unter den Achseln des Verunfallten hindurch und ergreift die Quer zur Brust liegende Griffleiste der Boje mit beiden Händen. Retter schwimmt in Rückenlage mit dem Verunfallten.

Alternativ kann die Boje auch in Brustlage des Retters genutzt werden.

Verunfallte liegt in Rückenlage im Wasser. Der Retter führt einen seiner Arme über den zugewandten Arm des Verunfallten unter dem Rücken des Verunfallten hindurch und über dessen abgewandten Arm und ergreift dann die Griffleiste der Boje – ähnlich dem Seemannsschleppgriff.

In dieser Lage müssen die Atemwege aktiv durch den Retter über Wasser gehalten werden, daher ständiger Sichtkontakt durch Schwimmen in Seiten- bzw. Rückenlage.

Auch die Boje dient dem Retter im Wasser zunächst als Auftriebsmittel der eigenen Sicherheit.

### Vorteile:

- Sicherheit in der Abstandswahrung
- Erleichterung durch Auftriebshilfe
- Variationsreiche Anwendbarkeit je nach Lage des Einsatzes
- Unbegrenzte Reichweite
- Einfache Handhabung
- Schnelle Einsatzbereitschaft/geringe Vorbereitungszeit
- Leichte Pflege

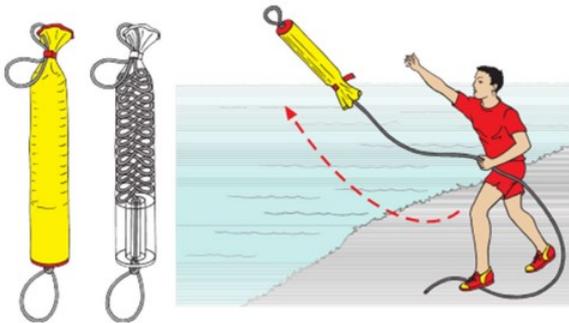
### Nachteile:

- Rettende Person kann sich schwer festhalten
- Rettende Person kann bei Bewusstlosigkeit nicht gesichert werden

# Theorie Juniorretter – RS Gold

Seite 10/12

## Wurfleine/Wurfsack



Die Wurfleinen sind besonders wirksame Hilfsmittel und einfach in der Handhabung.

Sie bestehen aus einem

- länglichen Beutel
- Spitze einen Auftriebskörper beinhaltet
- und eine konisch verlaufende Öffnung aufweist durch die eine 25 bis 35 m lange Leine soweit hineingestopft wird, bis nur noch ein Griffende herauschaut.
- außerhalb des Gebrauchs wird der Beutel dann von einem Klett- oder einem Druckknopfverschluss zugehalten.

Der Retter nimmt das Ende der Leine in die Hand, die linke Hand schlüpft durch die Schlinge, löst den Beuterverschluss und zieht etwa 1 m Leine heraus.

Rechte Hand packt nun die Beutelöffnung, holt halskreisförmig Schwung, lässt den Beutel am Ende des Halbkreises los und wirft in Richtung des Ertrinkenden.

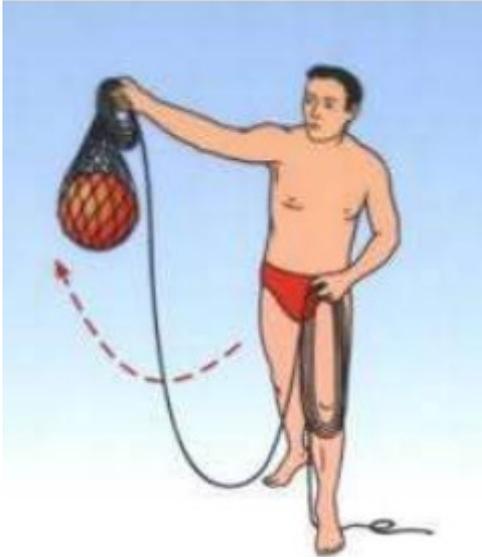
Ist der Wurf fehlgeschlagen, ist es nicht erforderlich beim Einholen die Leine wieder in den Beutel zu stopfen. Man zieht die Leine ein, legt sie in großen Schlaufen linksseitig am Boden ab, nimmt den Beutel, füllt ihn mit Wasser, packt wieder die Öffnung und tätigt den nächsten Wurf.

Aufgrund ihrer Funktionalität und des geringen Preises zählt sie zu den effektivsten Standard-Rettungsmitteln.

# Theorie Juniorretter – RS Gold

Seite 11/12

## Rettungsball



## / Wurfring



Der Rettungsball wird von einem Netz umschlossen. Das Netz dient der Grifffestigkeit. Durchmesser des Balls ca. 30 cm.

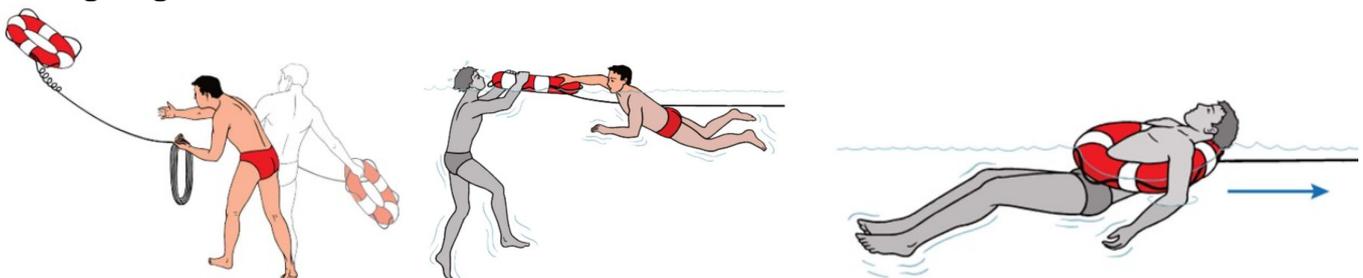
### Vorteile:

- große Tragfähigkeit
- leichte Pflege

### Nachteile:

- mittlere Vorbereitungszeit
- Vorbereitungszeit nach Fehlwurf
- Begrenzte Reichweite
- Leinenlänge

## Rettungsring mit und ohne Leine - Ohne Leine dient er als Auftriebshilfe



## Rettungsstange



Abbildung 3-43: Einsatz der Rettungsstange

# Theorie Juniorretter – RS Gold

Seite 12/12

## Rechte und Pflichten

### Pflicht zur Hilfeleistung

Andere in Not Hilfe zu leisten, ist eine moralische Pflicht. Diese Pflicht hat Deutschland zur Rechtspflicht erhoben, indem die unterlassene Hilfeleistung nach § 323c StGb unter Strafe stellt. Dadurch wird die

Handlungserwartung seiner Bürger erfüllt bei Untätigkeit.

Der § 323c StGb bestimmt hierbei dem vom Gesetz geforderten Umgang und damit die Hilfeleistungspflicht für jedermann. Er wird auch Jedermann-Paragraph genannt.

Du als Retter musst zur Hilfeleistung in der Lage sein, ohne dein eigenes Leben zu gefährden.

### Voraussetzung hierfür sind z. B.

- Schwimmfertigkeiten
- Gesundheitszustand
- Körperliche Ebenbürtigkeit
- Leistungsfähigkeit
- Zumutbarkeit der Hilfeleistung

Quellen:

Ausbilderhandbuch DLRG

Prüfungsordnung DLRG

Nicole Klingler-Schultz – DLRG Gerabronn