

# Ausbildung - Theorie

## Junior-Retter



## Vorwort

Das Manuskript Ausbildung - Theorie „Junior-Retter“ ist für die Ausbildung in der DLRG bestimmt.

### Copyright

Der Text und die Grafiken sind der „DLRG Teilnehmerbroschüre Juniorretter“ entnommen.

Weitere Themen stammen aus dem Prüfungsquiz der DLRG mit dem Stand 09.07.2019.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>2</b>
<b>Copyright</b> .....	<b>2</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Einführung</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1 Baderegeln</b> .....	<b>5</b>
<b>Kontrollfragen</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Gefahren am und im Wasser</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1 Frei-, Hallen- und Erlebnisbäder</b> .....	<b>7</b>
<b>2.2 Stehende Gewässer</b> .....	<b>7</b>
<b>2.3 Fließende Gewässer</b> .....	<b>8</b>
Gründige Wirbel.....	8
Walzen .....	8
Schifffahrtswege .....	8
<b>2.4 Küstengewässer</b> .....	<b>9</b>
<b>Kontrollfragen</b> .....	<b>9</b>
<b>3. Maßnahmen der Selbstrettung</b> .....	<b>10</b>
<b>3.1 Einleitung Selbstrettung</b> .....	<b>10</b>
Vorbeugung.....	10
<b>3.2 Erschöpfung</b> .....	<b>10</b>
Ausruhen in Rückenlage .....	10
Ausruhen in kraftsparender Überlebenslage .....	10
<b>3.3 Muskelkrämpfe</b> .....	<b>11</b>
Waden- und Fußkrampf .....	11
Oberschenkelkrampf .....	11
Fingerkrampf .....	11
<b>3.4 Eisrettung</b> .....	<b>12</b>
<b>3.5 Bootsunfall</b> .....	<b>12</b>
<b>Kontrollfragen</b> .....	<b>13</b>
<b>4. Grundverhalten bei der Fremdrettung</b> .....	<b>14</b>
<b>4.1 Rettungsschwimmen und Anschwimmen</b> .....	<b>14</b>
<b>4.2 Rettungsgeräte</b> .....	<b>14</b>
<b>4.3 Einführung Transportieren und Schleppen</b> .....	<b>14</b>
<b>4.4 Transportieren</b> .....	<b>15</b>
Ziehen .....	15

Schieben .....	15
<b>4.5 Schleppen .....</b>	<b>15</b>
Achselerschleppgriff .....	15
Kopfschleppgriff.....	16
<b>4.6 Sichern des Geretteten an Land .....</b>	<b>16</b>
<b>4.7 Eisrettung .....</b>	<b>16</b>
<b>Kontrollfragen .....</b>	<b>17</b>
<b><i>5 Springen und Tauchen .....</i></b>	<b><i>18</i></b>
<b>5.1 Springen .....</b>	<b>18</b>
Paketsprung.....	18
Schrittsprung.....	18
Fußsprung .....	18
Kopfsprung und Abfaller.....	19
Startsprung (konventioneller Schwungstart) .....	19
<b>5.2 Tauchen .....</b>	<b>19</b>
Druckausgleich.....	20
Tauchtechnik .....	20
<b>Kontrollfragen .....</b>	<b>21</b>
<b><i>6 Hilfeleistungen .....</i></b>	<b><i>22</i></b>
<b>6.1 Überlebenskette.....</b>	<b>22</b>
<b>6.2 Beispiele .....</b>	<b>23</b>
<b>Kontrollfragen .....</b>	<b>24</b>
<b><i>Literatur- und Quellenverzeichnis.....</i></b>	<b><i>25</i></b>
<b><i>Fragenkatalog.....</i></b>	<b><i>26</i></b>

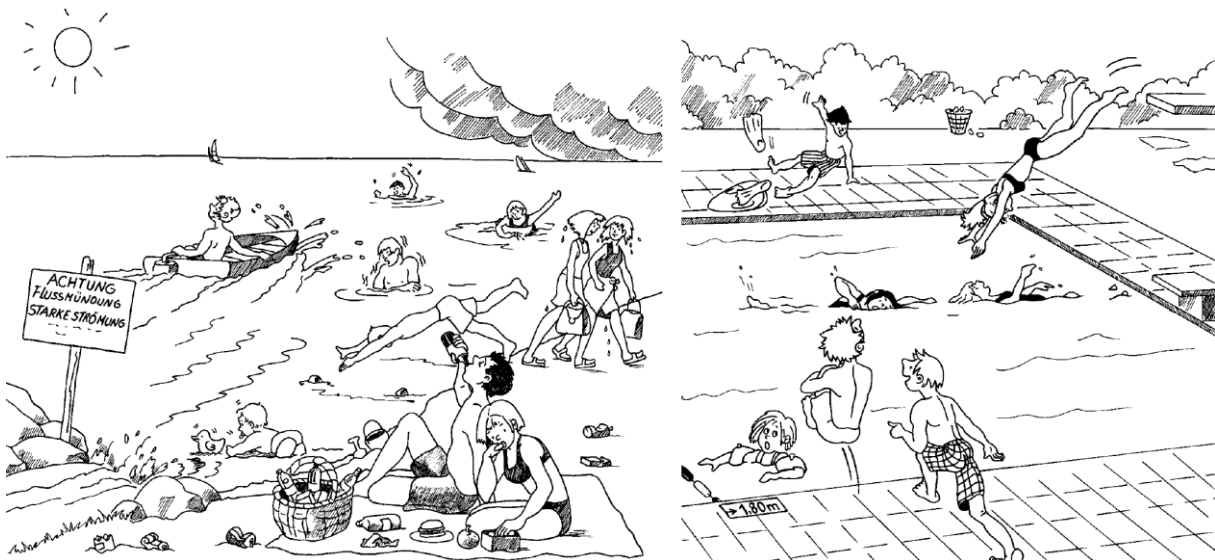
# 1. Einführung

Der Junior-Retter ist ein Abzeichen der DLRG zur Vorbereitung auf das Rettungsschwimmen. Kinder und Jugendliche ab dem 10. Lebensjahr, die das Deutsche Jugendschwimmabzeichen (DJSA) in Gold erworben haben, können mit der Ausbildung zum Junior-Retter beginnen. Die Ausbildung beinhaltet Elemente der allgemeinen Grundausbildung in Selbst- und einfacher Fremddrettung.

Da die Ausbildung zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) Bronze erst frühestens mit 12 Jahren begonnen werden darf, überbrückt dieses Abzeichen den Zeitraum zwischen dem Abschluss der Schwimmausbildung (DJSA Gold) und dem Beginn der Rettungsschwimmausbildung.

## 1.1 Baderegeln

Schau Dir die beiden Badeszenen an. Was fällt Dir auf? Machen die Leute alles richtig?



Da geht ja einiges drunter und drüber! Damit so ein Chaos nicht entsteht, hängen in den Schwimmbädern und an den meisten Badeseen Verhaltensregel aus. Diese informieren die Badegäste darüber, wie Unfälle verhüten werden können und dass besonders auf kleine Kinder und ältere Menschen Rücksicht genommen werden sollte.

Welche Baderegeln sollten denn bei den Bildern oben ausgehängt werden?

Kennst du noch diese lustigen Bilder (<https://wartenberg.dlrg.de/jugend/baderegeln>):



Das letzte besagt: Kühle dich ab, bevor du ins kalte Wasser springst. Im schlimmsten Fall kann es zu einem Herzstillstand kommen, wenn man überhitzt und ohne vorheriges abduschen in das kalte Wasser springt.

### Kontrollfragen

1. (98) Warum sind Auftriebsmittel wie Luftmatratzen, Autoreifen, Schwimmtiere und dergleichen auch für Schwimmer gefährlich?
2. (283) Wozu werden Baderegeln in den Bädern ausgehängt?
3. (410) Was kann passieren, wenn ich mich vor dem Sprung ins Wasser nicht abkühle?
4. (435) Gibt es besonders gefährdete Personengruppen beim Schwimmen?

## 2. Gefahren am und im Wasser

Die Baderegeln kennst du bereits. Allerdings lauern darüber hinaus weitere Gefahren in Schwimmbädern, stehenden und fließenden Gewässern sowie an der Küste.

**Beachte bitte in allen Bereichen die Verbotsschilder!**

### 2.1 Frei-, Hallen- und Erlebnisbäder

In Schwimmbädern gibt es jede Menge Spaß und Freude für dich. Allerdings gibt es auch einige Gefahren.

Das sind zum Beispiel:

- Du kannst auf glatten Böden ausrutschen,
- Du kannst dich an Leitern, Treppen oder Bodengittern verletzen,
- Du kannst andere oder dich verletzen, wenn du beim Toben, Rutschen oder Springen nicht aufpasst!

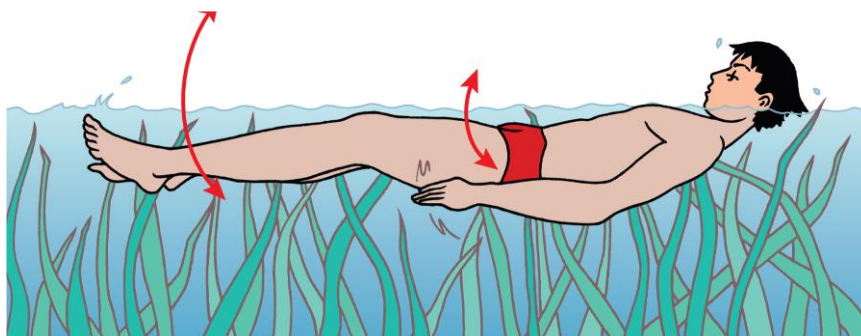
Auch Wellenbäder und Strömungskanäle solltest du nicht unterschätzen. Wenn du also immer aufmerksam bist und auf dich und andere achtest, kannst du fast gefahrlos den Spaß genießen.

### 2.2 Stehende Gewässer

Stehende Gewässer sind zum Beispiel Naturseen oder ehemalige Kiesgruben. Hier musst du besonders aufpassen, da die oft steilen Ufer leicht abrutschen können. Halte dich nicht in diesen Bereichen auf.

Wenn du in schlammigen Boden gerätst, bleibe ruhig und mache keine hektischen Bewegungen. Befreien kannst du dich am besten durch ruhige, kräftige Schwimmszüge mit den Armen.

In Bereichen, wo Wasserpflanzen sind, besteht die Gefahr, dass du dich in ihnen verfängst. Lege dich auf den Rücken und befreie dich mit leichten Paddelbewegungen der Hände aus dem Gebiet. Schwimme dabei in die Richtung zurück, aus der du gekommen bist.



Außerdem solltest du auf Hindernisse Unterwasser achten, wie z.B. Pfähle, Felsen oder spitze und scharfe Gegenstände. Diese kannst du oft von der Wasseroberfläche nicht sehen.

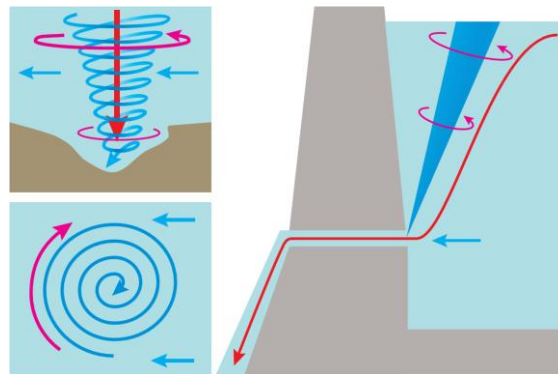
## 2.3 Fließende Gewässer

In fließenden Gewässern, das sind z.B. Bäche oder Flüsse, gibt es Strömungen und es können Wirbel und Walzen entstehen. Besonders gefährlich sind Schifffahrtswege, Buhnen, Wehre, Schleusen und Brückenpfeiler.

**Du weißt ja von den Baderegeln schon, dass man dort nicht schwimmen darf.**

### Gründige Wirbel

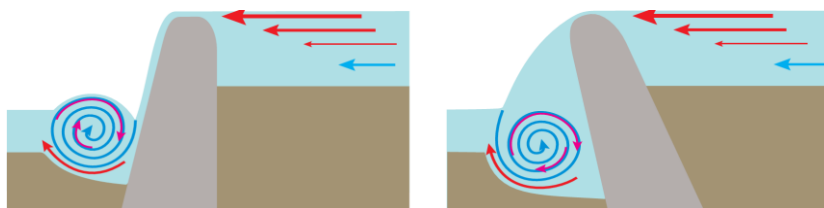
Das ist ein Wirbel, in dem das Wasser nach unten gezogen wird, also dem Grund entgegen. Er kann bei plötzlichen Vertiefungen oder an einem Abfluss wie z.B. einer Staumauer entstehen.



Einen harmlosen gründigen Wirbel kennst du bestimmt. Dieser entsteht am Abfluss der Badewanne oder Dusche. Hier wird das Wasser in den Abfluss gezogen. Ist dieser Wirbel deutlich größer, kannst du dir bestimmt vorstellen, dass dieser gar nicht mehr so ungefährlich ist. Wenn du in einen Wirbel gerätst, kämpfe nicht dagegen an. Lasse dich nach unten ziehen und versuche dann seitlich wegzutauchen.

### Walzen

Walzen entstehen an Wehren und Wasserfällen. Sie bedeuten höchste Lebensgefahr!



### Schifffahrtswege



Wie war das noch gleich?

In Schifffahrtswegen ist Baden verboten und es ist lebensgefährlich, genauso wie an großen Flüssen. Es sind aber nicht nur die großen Schiffe gefährlich sondern auch die relativ kleinen Segelsurfer. Die sind sehr schnell und haben ein Segel vor der Nase, so dass einen Schwimmer ganz leicht übersehen können.



## 2.4 Küstengewässer

An der Küste herrschen oft sehr starke und unterschiedliche Strömungsverhältnisse, die man sehr schlecht erkennen kann, und starke Winde. Hier kannst du leicht in Not geraten und ins offene Meer abgetrieben werden. Mache dich daher bei der nächsten Rettungswache schlau, ob eventuell ein Badeverbot besteht und wo das Schwimmen erlaubt ist. Orientieren kannst du dich auch an den gezeigten Flaggen.



Die **rot-gelbe Flagge** sagt dir, dass an diesem Strandabschnitt ein Rettungsschwimmer im Dienst ist.



Die **gelbe Flagge** bedeutet, allgemeine Gefahr; du solltest besser nicht schwimmen gehen.



Die **rote Flagge** heißt Badeverbot für alle!

## Kontrollfragen

5. (30) Warum ist das Baden im Meer besonders gefährlich?
6. (108) Warum soll in Hallen-, Frei- und Erlebnisbädern nicht gerannt werden?
7. (109) Wie verhalte ich mich, wenn ich beim Schwimmen in ein Feld mit Wasserpflanzen gerate?
8. (430) Warum sollte man nicht in einem Stausee an der Staumauer schwimmen?
9. (443) Wie gefährlich ist das Baden in großen Flüssen oder Schifffahrtswegen?
10. (446) Welche Bereiche sind im Schwimmbad besonders gefährlich?

## 3. Maßnahmen der Selbstrettung

### 3.1 Einleitung Selbstrettung

Hattest du beim Schwimmen schon mal das Gefühl, dass es dir nicht gut geht? Welche Gründe gab es? Wenn wir diese sammeln würden, hätten wir sicher eine lange Liste. Deswegen wollen wir in diesem Kapitel zeigen wie ein Junior-Retter sich verhalten sollte. Wir schauen uns Beispiele zur Erschöpfung und zum Lösen von Krämpfen an.

Dabei ist das Wichtigste

**Immer Ruhe bewahren!**

Darum üben wir bspw. das Kleiderschwimmen. Wenn du dann mal mit Kleidung ins Wasser fällst, bist du mit der Situation vertraut zu und kannst dich mit Kleidern im Wasser bewegen.

#### Vorbeugung

Damit es erst gar nicht zu einem Unfall oder einer lebensbedrohlichen Situation kommt, sollte man auch auf den schlimmsten Fall vorbereitet sein und vorher passen Maßnahmen ergreifen. Aus diesem Grund sollte bspw. auf einem Boot jeder immer eine (ohnmachtssichere) Rettungsweste tragen. Sollte eine Person über Bord fallen, kann er nicht untergehen. Er wird selbst dann über Wasser gehalten, wenn er bewusstlos ist, weil er sich bspw. den Kopf gestoßen hat.

### 3.2 Erschöpfung

Wenn du beim Schwimmtraining keine Kraft mehr hast, ist es meist leicht eine Pause zu machen: Du kannst dich am Beckenrand festhalten oder sogar das Becken verlassen. Doch wie ist es draußen auf einem See, in einem Fluss oder im Meer? Weil man im kalten Wasser schneller müde wird, solltest du dir dort deine Kräfte besonders gut einteilen.

Du solltest auf keinen Fall alleine weit hinausschwimmen. Doch wie hilfst du dir selbst, wenn keiner in der Nähe ist und deine Kräfte versagen? Es gibt zwei Ruhelagen, die dir helfen können Kräfte zu sparen: der „Seestern“ und die „Froschhaltung“. In beiden Lagen solltest du stets das Ufer im Auge behalten und versuchen dort hin zu kommen.

#### Ausruhen in Rückenlage

Seestern: Lege dich flach ausgestreckt auf den Rücken. Dein Hinterkopf muss bis zu den Ohren ins Wasser tauchen und dein Kinn leicht zur Brust gezogen werden. Damit du nicht das Gleichgewicht verlierst, mache mit deinen Händen und Beinen leichte Paddelbewegungen im Wasser.

#### Ausruhen in kraftsparender Überlebenslage

Froschhaltung: Lege dich in Bauchlage auf das Wasser. Dein Gesicht lässt du entspannt im Wasser liegen und atmest in das Wasser aus. Um Luft zu holen, nimmst du das Gesicht bis zum Mund aus dem Wasser und atmest ein. Dann kannst du das Gesicht wieder in das Wasser legen und in das Wasser ausatmen.

**Tipp:** Teste beide Lagen, zunächst in Badekleidung und dann in leichter Freizeitkleidung. Bei der Junior-Retter-Prüfung sollst du 4 Minuten in Freizeitkleidung als Seestern auf dem Wasser liegen können.

### 3.3 Muskelkrämpfe

Wenn dein Körper sich zu sehr anstrengt kann es sein, dass sich einer deiner Muskeln verkrampft. Aber auch bei zu langem Aufenthalt im kalten Wasser kann es zu einer Muskelverkrampfung kommen. Das ist immer sehr schmerzhaft und kann dazu führen, dass du in Panik gerätst, wodurch der Schmerz noch verstärkt werden kann.

Wenn du einen Krampf hast, versuche Ruhe zu bewahren und ans Ufer zu kommen. Tut es zu sehr weh, lege dich in die Seestern-Rückenlage und versuche, den Krampf durch Strecken des verkrampften Muskels zu lösen!

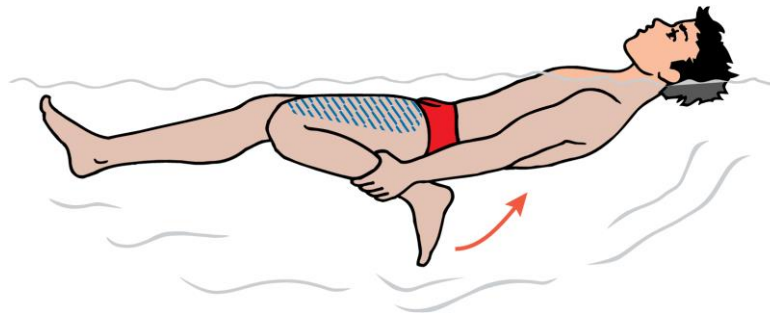
Am häufigsten treten Verkrampfungen an den Waden, am Oberschenkel und am Oberarm auf. Wie du einen Krampf löst, sollen dir die folgenden Bilder zeigen:

#### Waden- und Fußkrampf

Lege dich auf den Rücken, fasse die Zehe des verkrampften Beins und versuch, sie zum Körper hin zu ziehen. Mit der anderen Hand drückst du gegen dein Knie, um das Bein zu strecken.

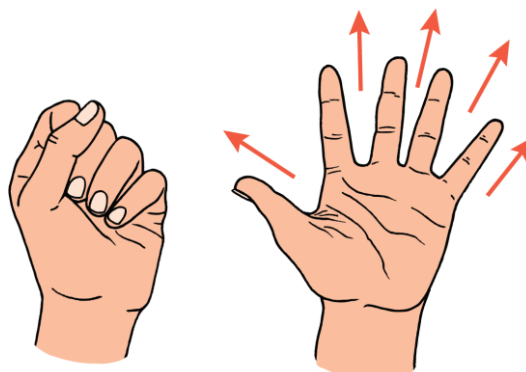
#### Oberschenkelkrampf

Fasse mit einer Hand an den Unterschenkel des verkrampften Beines und ziehe ihn zu dir ran. Drücke nun noch gegen den Oberschenkel, dann löst sich der Krampf bestimmt schnell.



#### Fingerkrampf

Balle mit deinen Fingern eine Faust und strecke sie dann ruckartig auseinander. Wenn du das mehrfach wiederholst, löst sich der Fingerkrampf sehr bald.



### 3.4 Eisrettung

Gab es hier nicht auch lustige Bilder?



<https://wartenberg.dlrg.de/jugend/eisregeln>

Wenn du – trotz genauer Prüfung der Eisdicke – im Eis eingebrochen bist, kannst du versuchen, mit einem Fuß auf der gegenüberliegenden Seite des Eisloches Halt zu finden. Dann verlagerst du dein Gewicht und versuchst dich aus dem Loch zu heben.



### 3.5 Bootsunfall

Wenn du zusammen mit deinen Freunden mit einem Boot gekentert bist, gilt es – wie immer – die Ruhe zu bewahren und sich einen Überblick über die Lage zu verschaffen. Dazu bleibst du bei dem Boot. Ein Boot ist leichter zu finden als ein einzelner Schwimmer. Nicht jedes gekenterte Boot geht (sofort) unter. Oft befinden sich schwimmfähige Gegenstände im Boot, die es oben halten oder an denen man sich festhalten kann. Es gibt auch Boote, die sind generell unsinkbar. Achte auf deine Freunde. Sind alle da? Brauchen sie Hilfe?

## Kontrollfragen

11. (54) Warum wird im Lehrgang das Kleiderschwimmen geübt?
12. (107) Ich bin selbst bei dickerer Eisschicht im Eis eingebrochen. Was kann ich tun?
13. (411) Warum sollte auf einem Boot jeder immer eine Rettungsweste tragen?
14. (415) Nach längerem Schwimmen im See lassen Deine Kräfte nach. Was musst Du tun?
15. (416) Wie muss ich mich verhalten, wenn ich zusammen mit meinen Freunden mit einem Boot gekentert bin?
16. (429) Wie muss ich mich verhalten, wenn ich beim Schwimmen einen Muskelkrampf bekomme?

## 4. Grundverhalten bei der Fremdrettung

Sicher möchtest du auch, dass jemand dir hilft, wenn du einmal in Not geraten bist. In Deutschland ist jeder dazu sogar verpflichtet zu helfen, wenn man sich nicht selbst in Gefahr bringt. Geh also mit gutem Beispiel voran und helfe anderen, die in Not geraten sind. Schon allein mit dem Rufen nach Hilfe kannst du jemandem das Leben retten.

**Hilfe immer – bringe dich dabei aber nie selbst in Gefahr!**

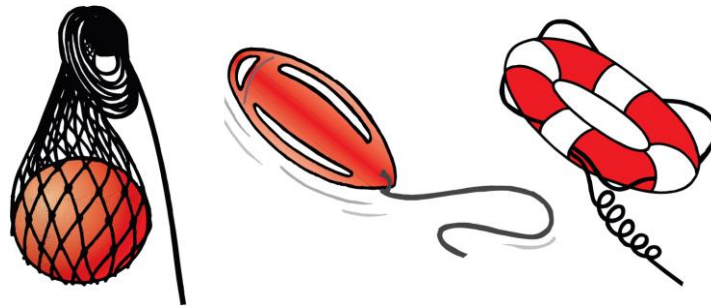
### 4.1 Rettungsschwimmen und Anschwimmen

Wenn du einmal in die Situation kommen solltest zu helfen, achte auf deine eigenen Grenzen. Schwimme den Verunfallten stets von vorne an – am schnellsten geht das mit dem Kraulschwimmen. Wenn du angekommen bist, solltest du genügend Sicherheitsabstand halten. Am Besten du reichst ihm ein Rettungsgerät.

### 4.2 Rettungsgeräte

Rettungsgeräte sind Hilfsmittel, die dich bei einer Rettung unterstützen. Nutzen kannst du hierfür die abgebildeten Rettungsgeräte oder alles andere, was einen Auftrieb besitzt, also im Wasser nicht untergeht, und an dem man sich gut festhalten kann. Wenn du das nächste Mal ins Schwimmbad gehst, schau mal, ob du dort Rettungsgeräte siehst. In der Regel findest du einen Rettungsball oder einen Rettungsring.

Als Beispiel haben wir hier einen Rettungsball, eine Rettungsboje und einen Rettungsring abgebildet.



### 4.3 Einführung Transportieren und Schleppen

Wenn du gerade kein Rettungsgerät findest, gibt es auch die Möglichkeit jemanden durch Transportieren oder Schleppen sicher ans Ufer zu bringen. Das erfordert allerdings etwas Übung. Außerdem musst du aufpassen, dass du dich nicht selber in Gefahr bringst. Wenn jemand zu sehr in Panik geraten ist und um sich schlägt, halte lieber Abstand und versuche ihn durch gutes Zureden zu beruhigen.

## 4.4 Transportieren

Beim Transportieren leihst du ermüdeten Schwimmern, die nicht mehr aus eigener Kraft an Land kommen, deine Kraft. Hierbei wird zwischen Ziehen und Schieben unterschieden.

### Ziehen

Beim Ziehen hält sich der ermüdete Schwimmer mit ausgestreckten Armen an deinen Schultern fest.

Du schwimmst ganz einfach in Brustlage zum Ufer. Passe aber auf, dass er nicht auf einmal los lässt oder dich würgt.



### Schieben

Beim Schieben liegt der ermüdete Schwimmer vor dir in Rückenlage im Wasser und hält sich mit ausgestreckten Armen an deinen Schultern fest. Er soll die Beine leicht grätschen, damit du in Brustlage ans Ufer schwimmen kannst.

Der Vorteil des Schiebens gegenüber dem Ziehen ist, dass du beim Schieben Blickkontakt zu dem ermüdeten Schwimmer hast und mit ihm sprechen kannst. Passe auch hier auf, dass er dich nicht würgt.

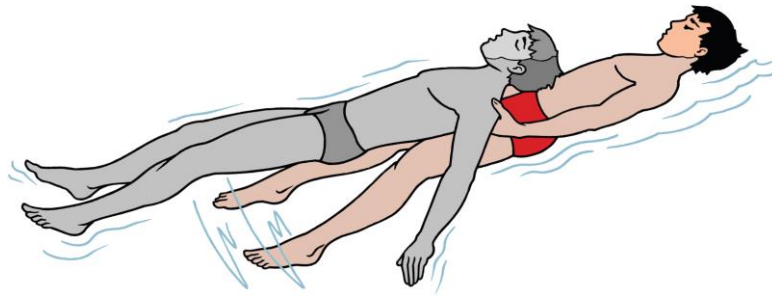


## 4.5 Schleppen

Wenn eine Person bewusstlos ist und sich nicht mehr selber festhalten kann, musst du sie schleppen. Hierzu eignen sich am besten der Achsel- und Kopfschleppgriff. Achte darauf, dass sich das Gesicht der zu rettenden Person über Wasser befindet, damit diese atmen kann.

### Achselschleppgriff

Du hältst die zu rettende Person mit beiden Armen unter den Achseln fest. Schwimme dann mit ausgestreckten Armen in Rückenlage in Richtung Ufer.



### Kopfschleppgriff

Du hältst die zu rettende Person mit beiden Armen am Kopf fest. Lasse dabei die Ohren frei, damit er sich orientieren kann, wenn er aufwacht. Passe aber auf, dass du ihn nicht am Hals würgst. Schwimme dann mit ausgestreckten Armen in Rückenlage in Richtung Ufer.



### 4.6 Sichern des Geretteten an Land

Wenn du eine gerettete Person zum Ufer gebracht hast, hältst du sie gut fest und rufst um Hilfe, damit dir jemand hilft, sie an Land zu bringen.

### 4.7 Eisrettung



Wenn jemand im Eis eingebrochen ist, musst du sofort Hilfe rufen oder Hilfe holen – heutzutage hat fast jeder ein Handy und man kann auch ohne PIN und Passwort den Notruf 112 wählen! Wenn man – ohne sich zu gefährden – helfen dann, darf man nicht zur Einbruchsstelle *laufen*, da die Gefahr besteht, selbst ins Eis einzubrechen, wenn dein Körpergewicht nur auf die Fläche deines Fußes verteilt wird. Verteile dein Gewicht auf eine möglichst große Fläche und verwende Gegenstände, an denen sich der Verunglückte festhalten kann – idealerweise vom Ufer aus.



## Kontrollfragen

17. (6) Was verstehen wir in der DLRG unter „Transportieren“?
18. (7) Welche Techniken wendet ein einzelner Helfer beim Transportschwimmen an?
19. (10) Was ist beim Schleppen eines Verunglückten unbedingt zu beachten?
20. (45) Wie rette ich schwimmend einen Bewusstlosen aus dem Wasser?
21. (281) Welche Schwimmtechnik soll der Rettungsschwimmer zum zeitsparenden Anschwimmen einsetzen?
22. (419) Mehrere Personen laufen auf einem zugefrorenen See Schlittschuh. Plötzlich bricht einer von ihnen ins Eis ein. Was muss ich tun?
23. (433) Welche Schwimm- lage muss man beim Schleppen einnehmen?
24. (434) Was ist der Unterschied zwischen Schleppen und Transportieren?
25. (442) Dein Freund ist beim Schlittschuhlaufen im Eis eingebrochen. Was tust Du?
26. (444) Sollte ich bei einer Hilfeleistung im Wasser Hilfsmittel verwenden?
27. (445) Was ist der Vorteil vom Schieben gegenüber dem Ziehen?

## 5 Springen und Tauchen

### 5.1 Springen

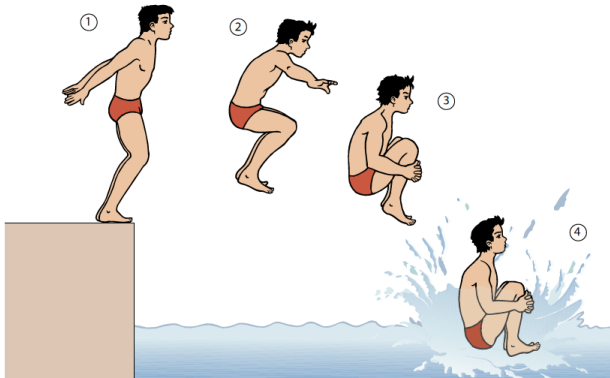
Ein Rettungsschwimmer muss mehrere Sprünge beherrschen, um schnell an den Unglücksort gelangen zu können. Die Art des Sprunges sowie die Entscheidung, ob Springen überhaupt sinnvoll ist, richtet sich nach dem Zustand des Gewässers und des Ufers. Die Wasseroberfläche muss dabei frei und das Wasser tief genug sein.

Besondere Gefahren gehen von zu geringer Wassertiefe (Kopf-, Bein-, und Wirbelsäulenverletzungen) sowie von Unterwassergegenständen (Pfählen, Unrat, usw.) aus. Speziell in unbekannte Gewässer sollte daher nicht gesprungen werden!

Wenn es sich allerdings gar nicht vermeiden lässt, sollte der Paketsprung als risikoarmer Sprung angewendet werden

#### Paketsprung

Der Paketsprung wird in flaches Wasser und bei steilem Ufer angewandt. Der Rettungsschwimmer versucht dabei, mit möglichst geringer Eintauchtiefe ins Wasser zu springen. Der Körper ist beim Sprung gehockt. Die Fußspitzen werden nach oben gezogen, so dass die Fußsohlen zusammen mit dem Gesäß eine breite Auftrefffläche bilden. Dadurch wird die Eintauchgeschwindigkeit gebremst und die Eintauchtiefe verringert.



#### Schrittsprung

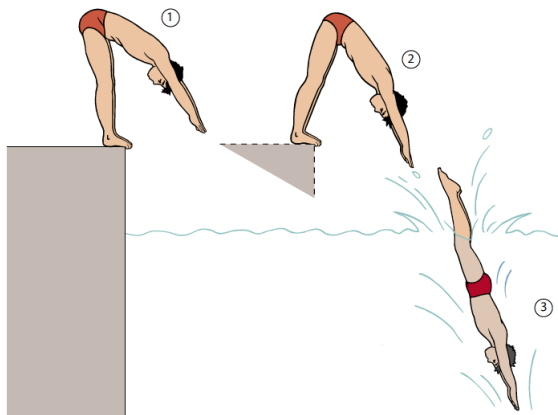
Der Schrittsprung dient dazu, mit gestrecktem Körper ins Wasser zu springen, ohne dabei sehr tief einzutauchen (ähnlich wie der Paketsprung). Hierzu werden die Beine in weite Schrittstellung mit gestreckten Beinen gebracht und die Arme in Schulterhöhe seitlich ausgestreckt. Beim Sprung ins Wasser wird der Oberkörper leicht nach vorne geneigt, um den Wasserwiderstand zu vergrößern. Gleichzeitig mit dem Eintauchen bewegen sich die Arme vor die Brust, um so die Eintauchbewegung zu bremsen.

#### Fußsprung

Der Fußsprung dient dazu, möglichst schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen. Er kann bei undurchsichtigen, aber bekannten Gewässern angewandt werden, wenn bekannt ist, dass keine Unterwasserhindernisse vorhanden sind! Der Rettungsschwimmer steht am Beckenrand (oder an der Brettkante). Die Arme werden nach vorn oben geschwungen und mit einem oder beiden Füßen wird der Körper in gestreckter Haltung abgedrückt. Kurz vor dem Eintauchen werden die Hände seitlich an die Oberschenkel gelegt und die Fußspitzen nach unten gestreckt. Der Körper bleibt hierbei gestreckt.

## Kopfsprung und Abfaller

Der Kopfsprung dient dazu, kopfwärts schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen. Eine Vorübung dafür stellt der Abfaller dar. Der Rettungsschwimmer steht am Beckenrand, auf dem Startblock oder dem Brett, die Zehen sind über den Rand gebeugt.

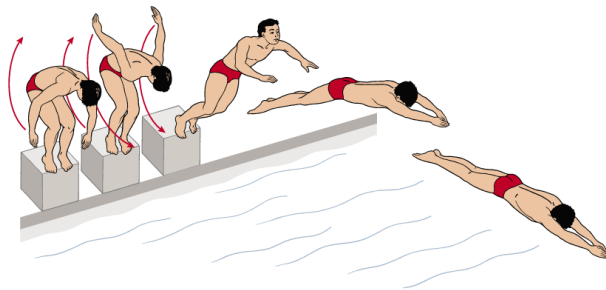


Er lässt sich beim Abfaller gestreckt nach vorn fallen und taucht gestreckt möglichst spritzerarm ein. Beim Kopfsprung hebt er sich in den Zehenstand und drückt sich nach oben vorn ab. Er gewinnt gegenüber dem Abfaller Höhe und kann dadurch tiefer tauchen. Der Körper wird nach dem Absprung gestreckt, wobei der Kopf zwischen den Armen zum Liegen kommen soll.

Danach taucht er in gerader Körperhaltung ein. Beide Bewegungsformen dienen dazu durch eine gestreckte Körperhaltung möglichst widerstandsarm einzutauchen und dadurch kraftsparend eine größere Wassertiefe zu erreichen.

## Startsprung (konventioneller Schwungstart)

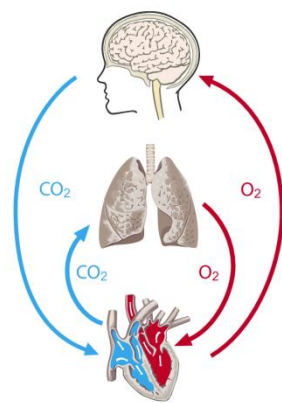
Der Startsprung dient dazu, flach und weit zu springen: Der Rettungsschwimmer steht auf dem Startblock, die Füße parallel handbreit voneinander, die Zehen vorn übergekrallt, die Knie gebeugt, den Körper zum Sprung nach vorn geneigt, die Arme zurück genommen.



Die Arme werden zur Körperstreckung nach vorn geschwungen und gleichzeitig wird der Körper aus dem Fußgelenk kräftig abgedrückt. Der gesamte Körper wird beim Absprung gestreckt und soll nach dem Eintauchen gleiten. Die hohe Eintauchgeschwindigkeit soll möglichst eine hohe anfängliche Schwimgeschwindigkeit unterstützen.

Die hohe Eintauchgeschwindigkeit soll möglichst eine hohe anfängliche Schwimgeschwindigkeit unterstützen.

## 5.2 Tauchen



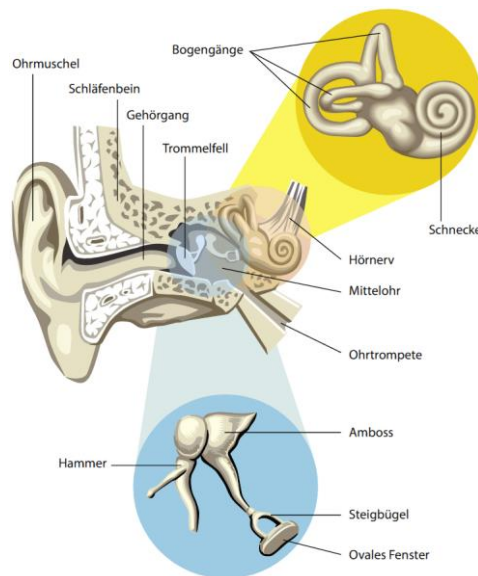
Der menschliche Körper benötigt Sauerstoff ( $O_2$ ) damit die Zellen bei der „Verbrennung“ der Nährstoffe, die wir beim Essen zu uns nehmen, Energie erzeugen können – im Gehirn sterben bspw. die Nervenzellen ab, wenn sie keinen Sauerstoff mehr bekommen, oder wir verlieren das Bewusstsein, wenn sie keine Energie „zum Denken“ erzeugen können. Die Nährstoffe und der Sauerstoff werden im Blut transportiert. Das Herz ist die Pumpe, die das Blut in einem kleinen Lungenkreislauf und einem großen Körperkreislauf durch unseren Körper pumpt. In der Lunge wird mit der frischen Luft Sauerstoff in das Blut aufgenommen und Kohlendioxid ( $CO_2$ ) vom Blut als „Abgas“ in die dann „verbrauchte“ Luft abgegeben.

Substanz(en)	Einatemluft	Ausatemluft
Stickstoff (N)	ca. 78%	ca. 78%
Sauerstoff (O)	ca. 21%	ca. 17%
Kohlendioxid (CO)	ca. 0,03%	ca. 4%
Edelgase	ca. 1%	ca. 1%

Beim Tauchen ist der Kopf unter Wasser und wir können nicht atmen. Somit können wir über die Lungen keinen Sauerstoff aufnehmen, den wir ja zum Leben brauchen. Das merkt unser Körper und signalisiert uns mit dem Atemreiz, dass wir endlich auftauchen und frische Luft atmen sollen.

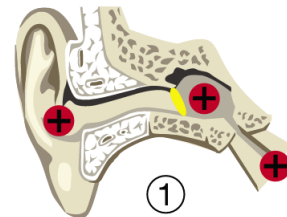
## Druckausgleich

Ohne Druckausgleich schmerzt die Ohren beim Tauchen und das Trommelfell kann beschädigt werden, aber warum ist das so?



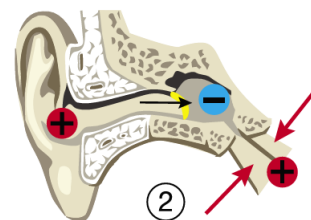
Im Mittelohr ist ein Hohlraum, der durch das Trommelfell nach außen und durch die Eustachische Röhre zum Nasen-/Rachenraum hin abgeschlossen ist. Steigt nun durch das Abtauchen der Wasserdruck, wird das Trommelfell schmerzhaft nach innen gedrückt ② – bis es einreißt.

Damit dass nicht passiert, muss der Druck ausgeglichen werden. Die Eustachische Röhre (Tube bzw. Ohrtrompete) verbindet den Hohlraum im Mittelohr mit dem Nasen-/Rachenraum. Die lippenartige Öffnung mit



ihren Schleimhautwandungen kann sehr leicht verkleben (bspw. bei Schnupfen) und somit einen Druckausgleich verhindern.

Schluck- und Kaubewegungen (auch so genanntes „Wackeln“ mit dem Unterkiefer) wirken auf die Muskeln der Röhrenöffnungen und öffnen die Eustachische Röhre, so dass Luft hindurch strömen kann ①. Es gibt noch weitere Methoden

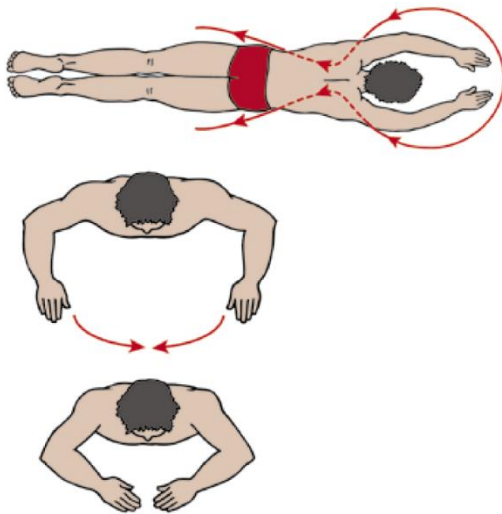


für den Druckausgleich. Es kann der Unterkiefer vorgeschoben und versucht werden, vorsichtig Luft in das Mittelohr zu pressen. Man kann auch Mund und Nase verschlossen halten und eine Ausatmung simulieren: Schneuzen!

Das Pressen darf keinesfalls mit Gewalt und niemals bei Schnupfen und Ähnlichem erfolgen, da Krankheitskeime ins Mittelohr gelangen können. Tritt der Druckausgleich nicht ein, so ist ein sehr stechender Schmerz spürbar. Mit dem Druckausgleich sollte immer rechtzeitig (sofort bei Beginn des Abtauchens) begonnen werden (ehe sich eine hohe Druckdifferenz am Trommelfell aufgebaut hat). Niemals darf das vom Ohr ausgehende Schmerzsignal ignoriert und etwa noch tiefer getaucht werden.

## Tauchtechnik

Die Technik des Streckentauchens entwickelt sich aus dem Tauchzug des sportlichen Brustschwimmens. Beim Erlernen der Technik des Tauchzuges sind die Beinbewegungen und der Armzug des Brustschwimmens bis auf Schulterhöhe als bekannt vorauszusetzen. Zusätzlich muss das Durchdrücken der Arme unter der Körpermittelachse entlang bis zu den Oberschenkeln mit anschließender Gleitpause gelernt werden (sog. Schlüssellochmuster).



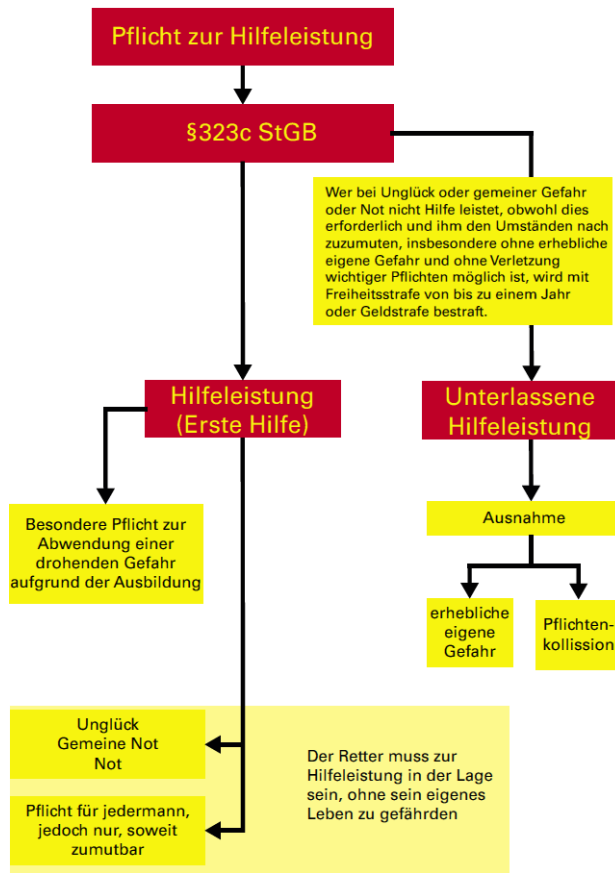
Überhastete Bewegungen ohne ausreichende Gleitpausen sind zu vermeiden und die Anzahl der Tauchzüge pro Tauchstrecke zur Verringerung des Sauerstoffverbrauchs zu begrenzen.

### Kontrollfragen

28. (2) Wann wähle ich den Paketsprung?
29. (5) Wie wird - falls notwendig - in unbekannte Gewässer gesprungen?
30. (11) Warum wird in undurchsichtigen Gewässern fußwärts getaucht?
31. (65) Warum soll man, wenn man erkältet ist, nicht tauchen?
32. (103) Was ist der Vorteil des Paketsprunges?
33. (104) Mit welchem Sprung beginnt man das Streckentauchen am besten?
34. (105) Welcher Sprung sollte nicht mit Anlauf durchgeführt werden?
35. (320) Wie ist die Armbewegung beim Brusttauchzug vor dem Wiedernachvornebringen zu beschreiben?
36. (418) Beim Tieftauchen tun Deine Ohren weh. Was hast Du falsch gemacht?
37. (421) Warum sollte man beim Tauchen möglichst ruhige und gleichmäßige Schwimmbewegungen machen?
38. (428) Worauf muss ich beim Springen in ein Becken achten?
39. (440) Wozu macht man einen Druckausgleich beim Tauchen?
40. (441) Warum ist es bei manchen Unglücksfällen sinnvoll, mit einem Sprung ins Wasser zu gelangen?

## 6 Hilfeleistungen

**Helfe immer – bringe dich dabei aber nie selbst in Gefahr!**



ein „Rechtfertigungsgrund“.

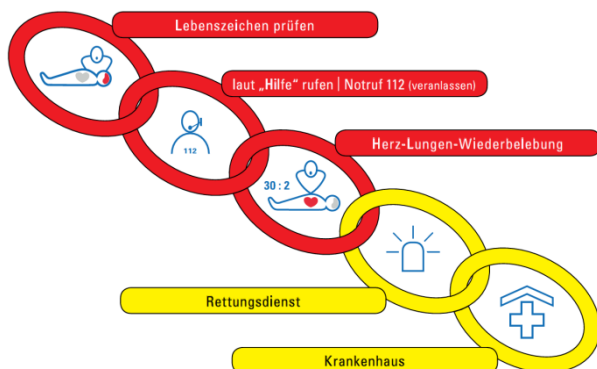
Jeder ist gesetzlich verpflichtet anderen Menschen in Not oder Gefahr zu helfen, Aber er muss sich nicht in Gefahr bringen. Unter Umständen ist die einzige Hilfe, die man leisten kann, andere Hilfe zu holen oder andere zu alarmieren.

Der Eigenschutz ist besonders wichtig. Bei jedem Unglück oder Unfall ist unbedingt darauf zu achten, dass kein weiterer Schaden entsteht und dass man selbst als Helfer nicht gefährdet wird. Dazu gehört bspw. das Absichern einer Unfallstelle. Manchmal ist es sinnvoller (oder die einzige Möglichkeit) den Verunfallten mit dem Rettungsgreif aus der Gefahrenzone zu ziehen.

Um Menschen in Not oder Gefahr zu helfen, ist es „erlaubt“ Dinge zu verwenden, die einem selbst nicht gehören, auch wenn diese dabei zu Schaden kommen. Die Hilfeleistung ist

**Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist!**

### 6.1 Überlebenskette



Die Überlebenskette beschreibt eine Reihenfolge von Maßnahmen, um einem Verunglückten zu helfen und ggf. sein Leben zu retten. Die Schritte sind

1. Lebenszeichen prüfen

Beim Notfallpatienten sind keine gezielten Körperbewegungen feststellbar! Er reagiert nicht auf lautes Ansprechen und sanftes Schütteln an den Schultern.

Der Notfallpatient ist bewusstlos oder hat sogar einen Kreislaufstillstand.

2. Laut „Hilfe“ rufen, 112 Notruf (veranlassen)

Wo ist der Notfall? Was ist passiert? Warten auf Rückfragen von der Leitstelle und deren Anweisungen befolgen!

3. Herz-Lungen-Wiederbelebung



Atmet der Notfallpatient nicht, muss die Herz-Lungen-Wiederbelebung so schnell wie möglich durchgeführt werden. 30-mal Herzdruckmassage und 2 Beatmungen im Wechsel. Wenn möglich einen AED (Automatisierter externer Defibrillator) verwenden. Links siehst du das Hinweisschild für einen AED.

Atmet der Notfallpatient noch (er ist nur bewusstlos) muss er in die Seitenlage gebracht werden, in der der Kopf überstreckt wird, so dass er weiterhin atmen kann. Die Atmung muss regelmäßig kontrolliert werden, bis der Rettungsdienst eintrifft.

4. Der Rettungsdienst, eventuell mit Notarzt, stellt die Transportfähigkeit her und sorgt für den Transport des Notfallpatienten.

5. Im Krankenhaus erfolgt die ärztliche Behandlung und pflegerische Betreuung.

## 6.2 Beispiele

Wenn es bspw. deinem Freund schlecht wird, nachdem er zu lange in der Sonne gelegen hat, bringst du ihn in den Schatten und holst Hilfe.

Oder wenn dein Freund beim Eisessen im Schwimmbad von einer Wespe im Mund gestochen wurde, holst du sofort Hilfe und kühlst den Stich mit Eis oder kaltem Wasser.



## Kontrollfragen

41. (31) Wer ist gesetzlich verpflichtet, einem Ertrinkenden zu helfen?
42. (37) Wann wird die Seitenlagerung angewandt?
43. (49) Welcher Bestandteil unserer Atemluft ist lebenswichtig?
44. (53) Wie stellst Du bei einer Person Bewusstlosigkeit fest?
45. (230) Was beinhaltet ein richtiger Notruf?
46. (412) Wie lagere ich eine bewusstlose Person?
47. (413) Deinem Freund wird es schlecht, nachdem er zu lange in der Sonne gelegen hat. Wie kannst Du ihm helfen?
48. (414) Ich bin mit meinen Freunden am See zum Schwimmen. Ich bin ein Stück hinausgeschwommen und will aus Spaß um Hilfe rufen. Ist das in Ordnung?
49. (422) Muss sich der Retter bei einer Hilfeleistung selbst gefährden?
50. (424) Welche Aufgabe hat das Herz?
51. (425) Was geschieht in der Lunge?
52. (431) In welchen Situationen muss man als Retter Hilfe leisten?
53. (432) Darf ich bei einer Hilfeleistung im Wasser den Rettungsring eines Freibades ohne zu fragen einfach benutzen?
54. (436) Was bedeutet der Begriff „Überlebenskette“?
55. (437) Worauf musst Du bei einer Hilfeleistung zuerst achten?
56. 438) Was ist der Rettungsgriff?
57. (439) Wieso braucht unser Gehirn Sauerstoff?
58. (447) Beim Eisessen im Schwimmbad wurde Dein Freund von einer Wespe im Mund gestochen. Was musst Du tun?



## Literatur- und Quellenverzeichnis

- TN-JR            **Teilnehmerbroschüre – Junior-Retter**  
Download aus dem ISC (<https://DLRG.net>):  
Dokumente / Schwimmen und Rettungsschwimmen  
Herausgeber: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.  
Im Niedernfeld 1-3 | 31542 Bad Nenndorf  
<https://shop.dlrq.de>, Best.-Nr. 13308020 (vergriffen)
- QUIZ, 11.07.19    **Prüfungsfragenquiz „Junior-Retter“** (Internet)  
<https://www.dlrq.de/lernen/breitenausbildung/pruefungsfragenquiz/>  
Android App „DLRG Prüfungsquiz“  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.dlrq.quiz>  
Aktualisierung der Fragen: 11.07.2019
- TN-RS, 2012        **Teilnehmerbroschüre Rettungsschwimmen**  
Herausgeber: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.  
Im Niedernfeld 1-3 | 31542 Bad Nenndorf  
<https://shop.dlrq.de>, Artikelnummer: 13308010
- AH-RS, 2019        **Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen**  
inkl. Foliensatz DLRG Rettungsschwimmen  
Herausgeber: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.  
Präsidium | Im Niedernfeld 2 | 31542 Bad Nenndorf  
<https://shop.dlrq.de>, Artikelnummer: 13708635
- RS-GdWR, 2010    **Rettungsschwimmen**  
Grundlagen der Wasserrettung  
Klaus Wilkens, Karl Löhr  
ISBN 978-3-7780-5815-2  
Herausgeber: Hofmann GmbH & Co. KG  
<https://shop.dlrq.de>, Artikelnummer: 11708000
- TBfWR, 2015        **Taschenbuch für Wasserretter**  
Ratgeber für Ausbildung und Praxis  
Künneth, Vorderauer, Fischer  
Herausgeber: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.  
Präsidium | Im Niedernfeld 2 | 31542 Bad Nenndorf  
<https://shop.dlrq.de>, Artikelnummer: 21706910
- AH-S, 2007         **Ausbilderhandbuch Schwimmen**  
Herausgeber: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.  
Präsidium | Im Niedernfeld 2 | 31542 Bad Nenndorf  
<https://shop.dlrq.de>, Artikelnummer: 12708620

## Fragenkatalog

Version 10.09.2019

Nr	Frage	Antwort
2	Den Paketsprung wähle ich immer dann ...	
5	Wie wird - falls notwendig - in unbekannte Gewässer gesprungen?	
6	Was verstehen wir in der DLRG unter "Transportieren"?	
7	Beim Transportschwimmen wendet ein einzelner Helfer an:	
10	Was ist beim Schleppen eines Verunglückten unbedingt zu beachten?	
11	Warum wird in undurchsichtigen Gewässern fußwärts getaucht?	
30	Das Baden im Meer ist besonders gefährlich	
31	Wer ist gesetzlich verpflichtet, einem Ertrinkenden zu helfen?	
37	Die Seitenlagerung wird angewandt bei	
45	Wie rette ich schwimmend einen Bewusstlosen aus dem Wasser?	
49	Welcher Bestandteil unserer Atemluft ist lebenswichtig?	
53	Wie stellst Du bei einer Person Bewusstlosigkeit fest?	
54	Warum wird im Lehrgang das Kleiderschwimmen geübt?	
65	Warum soll man, wenn man erkältet ist, nicht tauchen?	
98	Warum sind Auftriebsmittel wie Luftmatratzen, Autoreifen, Schwimmtiere und dergleichen auch für Schwimmer gefährlich?	
103	Der Vorteil des Paketsprunges ist ...	
104	Das Streckentauchen beginnt am besten mit einem ...	
105	Welcher Sprung sollte nicht mit Anlauf durchgeführt werden?	
107	Ich bin selbst bei dickerer Eisschicht im Eis eingebrochen. Was kann ich tun?	
108	Warum soll in Hallen-, Frei- und Erlebnisbädern nicht gerannt werden?	
109	Wie verhalte ich mich, wenn ich beim Schwimmen in ein Feld mit Wasserpflanzen gerate?	
230	Was beinhaltet ein richtiger Notruf?	
281	Welche Schwimmtechnik soll der Rettungsschwimmer zum zeitsparenden Anschwimmen einsetzen?	
283	Wozu werden Baderegeln in den Bädern aufgehängt?	
320	Wie ist die Armbewegung beim Brusttauchzug vor dem Wiedernachvornebringen zu beschreiben?	
410	Wenn ich mich vor dem Sprung ins Wasser nicht abkühle, ...	
411	Auf einem Boot sollte jeder immer eine Rettungsweste tragen ...	

- 
- 412 Wie lagere ich eine bewusstlose Person?
  
  - 413 Deinem Freund wird es schlecht, nachdem er zu lange in der Sonne gelegen hat. Wie kannst Du ihm helfen?
  - 414 Ich bin mit meinen Freunden am See zum Schwimmen. Ich bin ein Stück hinausgeschwommen und will aus Spaß um Hilfe rufen. Ist das in Ordnung?
  - 415 Nach längerem Schwimmen im See lassen Deine Kräfte nach. Was musst Du tun?
  
  - 416 Wie muss ich mich verhalten, wenn ich zusammen mit meinen Freunden mit einem Boot gekentert bin?
  - 418 Beim Tieftauchen tun Deine Ohren weh. Was hast Du falsch gemacht?
  - 419 Mehrere Personen laufen auf einem zugefrorenen See Schlittschuh. Plötzlich bricht einer von ihnen ins Eis ein. Was muss ich tun?
  - 421 Warum sollte man beim Tauchen möglichst ruhige und gleichmäßige Schwimmbewegungen machen?
  - 422 Muss sich der Retter bei einer Hilfeleistung selbst gefährden?
  - 424 Welche Aufgabe hat das Herz?
  - 425 Was geschieht in der Lunge?
  - 428 Worauf muss ich beim Springen in ein Becken achten?
  
  - 429 Wie muss ich mich verhalten, wenn ich beim Schwimmen einen Muskelkrampf bekomme?
  - 430 Warum sollte man nicht in einem Stausee an der Staumauer schwimmen?
  - 431 In welchen Situationen muss man als Retter Hilfe leisten?
  - 432 Darf ich bei einer Hilfeleistung im Wasser den Rettungsring eines Freibades ohne zu fragen einfach benutzen?
  - 433 Welche Schwimmelage muss man beim Schleppen einnehmen?
  - 434 Was ist der Unterschied zwischen Schleppen und Transportieren?
  
  - 435 Gibt es besonders gefährdete Personengruppen beim Schwimmen?
  - 436 Was bedeutet der Begriff "Überlebenskette"?
  - 437 Worauf musst Du bei einer Hilfeleistung zuerst achten?
  - 438 Was ist der Rettungsriff?
  - 439 Wieso braucht unser Gehirn Sauerstoff?
  
  - 440 Wozu macht man einen Druckausgleich beim Tauchen?
  
  - 441 Warum ist es bei manchen Unglücksfällen sinnvoll, mit einem Sprung ins Wasser zu gelangen?
  - 442 Dein Freund ist beim Schlittschuhlaufen im Eis eingebrochen. Was tust Du?
  
  - 443 Wie gefährlich ist das Baden in großen Flüssen oder Schifffahrtswegen?
-

- 444 Sollte ich bei einer Hilfeleistung im Wasser Hilfsmittel verwenden?
- 445 Was ist der Vorteil vom Schieben gegenüber dem Ziehen?
- 446 Welche Bereiche sind im Schwimmbad besonders gefährlich?
- 447 Beim Eisessen im Schwimmbad wurde Dein Freund von einer Wespe im Mund gestochen. Was musst Du tun?
-