



**Wasser + Freizeit Verein
Münster e.V.**

Grundregeln der Selbst- und Fremdrettung

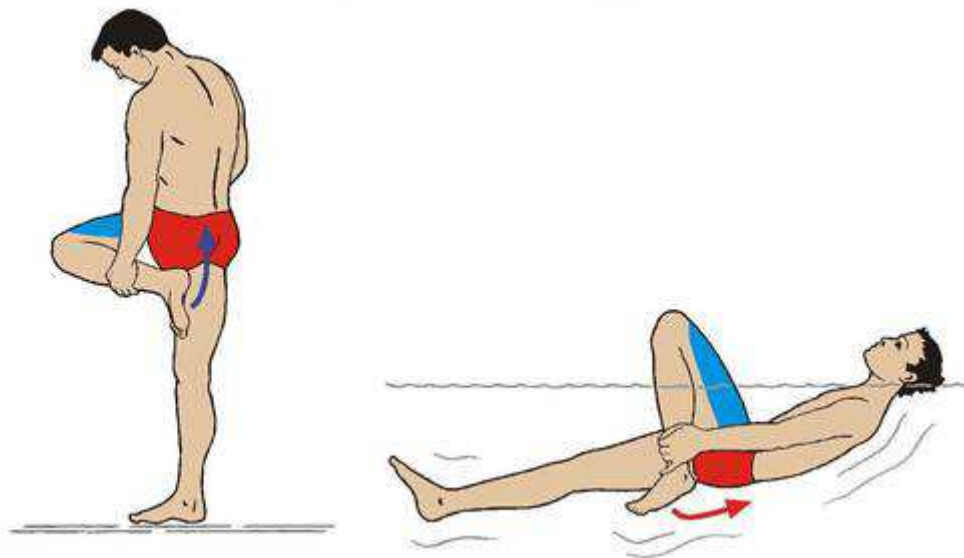
Verhalten bei Krämpfen

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser wegen Unterkühlung und Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen.

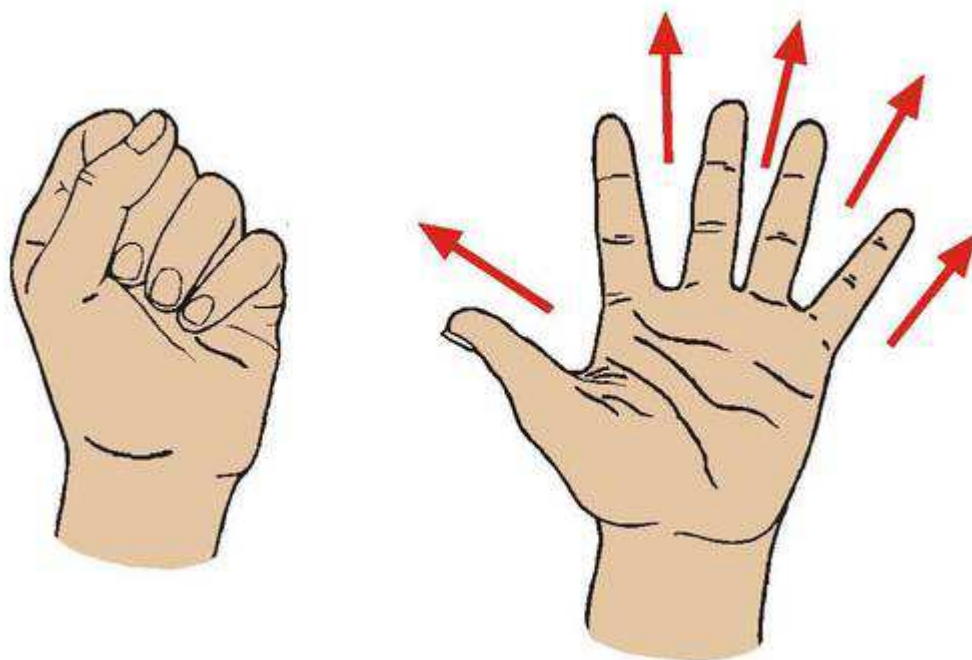
Der Schwimmer muss die **Ruhe bewahren** und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch **Dehnung des Muskels** gelöst werden. Die Spannung und Entspannung wird wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.



Wadenkrampf: Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst die Fußspitze und zieht sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt knapp oberhalb der Knie Scheibe auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.



Oberschenkelkrampf: Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst den Unterschenkel am Fußgelenk und drückt ihn gegen den Oberschenkel.



Fingerkrampf: Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt.

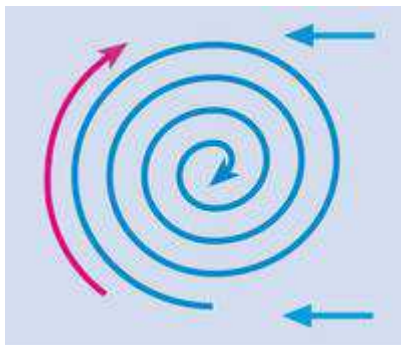
Nachbehandlung von Krämpfen: Nach Lösung des Krampfes soll der Rettungsschwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird. Es sollte am gleichen Tag nicht mehr geschwommen werden!

Selbstrettung aus Strömungen

Gründige Wirbel

Reichen die Wirbel hingegen bis auf den Grund des Gewässers, werden sie als gründige Wirbel bezeichnet. Im Bereich dieser Wirbel gerät das Wasser in kreisende Bewegungen und wird im Zentrum nach unten gezogen. Wird ein Schwimmer in einen gründigen Wirbel gezogen, so besteht die Chance zur Rettung nur darin, am Grunde des Wirbels seitwärts wegzutauchen.

Ein gründiger Wirbel kann auch am Grundablass von Staumauern und Talsperren beobachtet werden. Der Ablauf des Wassers bewirkt den Strudeleffekt. Dieser ist vergleichbar mit dem Herauslassen des Wassers aus der Badewanne. Ein gründiger Wirbel behält durch den engen Abfluss konstant seine Sogwirkung.



Gründige Wirbel.

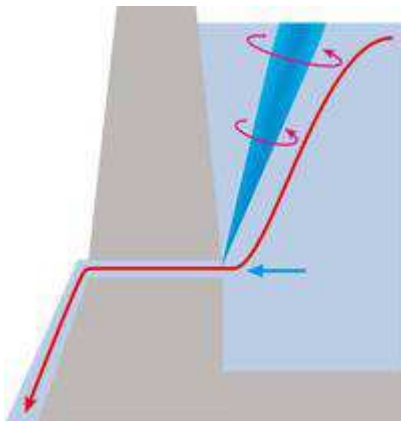
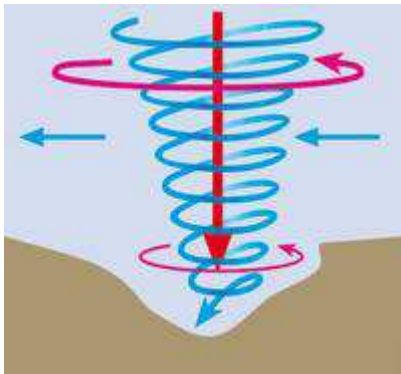
Die Pfeile markieren die Sogwirkung des Wirbels sowie die eigentliche Strömungsrichtung des Wassers. (Zeichnungen von Maryse Forget, diGraph)

Nicht gründige Wirbel

Wasser in Bewegung bewirkt eine Vielzahl von Strömungen. Dort, wo verschiedene Strömungen aufeinander treffen, bilden sich Wirbel. Es handelt sich um mehr oder weniger senkrecht zur Wasseroberfläche verlaufende Wassersäulen, die sich um sich selbst drehen. Reichen die Wirbel nicht bis auf den Grund des Gewässers, werden sie als nicht gründige Wirbel bezeichnet. Sie können bei den folgenden Gegebenheiten entstehen:

- Bühnenbereiche sowie größere Bauwerke oder Hindernisse im Wasser
- Zusammenfließen zweier Flüsse
- Uferausbuchtungen
- Kehrwasser von Flusskrümmungen

Derartige Wirbel sind nicht ortsbeständig und ziehen einen Schwimmer nicht nach unten. Wird ein Schwimmer von einem solchen Wirbel erfasst, kann er sich einfach treiben lassen, bis sich die Wirkung des Wirbels von selbst verloren hat.



Die Pfeile markieren die Sogwirkung des Wirbels sowie die eigentliche Strömungsrichtung des Wassers. (Zeichnungen von Maryse Forget, diGraph)

Selbstrettung bei Bootsunfällen

Verhalten nach einer Bootskenterung

- Kommt es zu einer Bootskenterung, sollen die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten, sofern dieses nicht untergeht. Die Entfernung zum Ufer sollte nicht unterschätzt werden
- Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand
- Es muss kontrolliert werden, dass niemand unter das Boot geraten ist. Das gilt insbesondere für Segel. Insassen zählen.
- Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren

Der Versuch, das Boot wieder aufzurichten, darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden

Selbstrettung aus sinkenden Fahrzeugen

Verhaltensregeln, wenn das Fahrzeug ins Wasser gestürzt ist

- Stürzt ein Auto ins Wasser, taucht es zunächst unter und tritt unmittelbar danach wieder an die Oberfläche. Wenn die Insassen den unter Umständen harten Aufschlag dank richtig getragener Sicherheitsgurte heil überstehen, sollte das Fahrzeug sofort durch die Türen verlassen werden.
- Können die Türen nicht geöffnet werden, empfiehlt sich die Flucht durch das Fenster oder das Schiebedach, und zwar Kopf voran.
- Achtung: Auf gar keinen Fall dürfen Türen – auch wenn sie sich noch leicht öffnen ließen – zum Aussteigen benutzt werden, wenn sich auf den hinteren Sitzen Personen befinden. Durch offene Türen dringt das Wasser so schnell ein, dass Rücksitzpassagieren kaum mehr eine Chance bliebe.
- Sollten sich zwei Personen auf den Vordersitzen befinden, steigen sie gleichzeitig durch die beiden vorderen Fenster aus.
- Am gefährlichsten in solchen Situationen sind zweitürige Autos mit Frontmotor, bei denen sich die hinteren Seitenfenster nicht öffnen lassen. Solche Wagen kippen in der Regel nach vorne ab. Die Insassen sollen nicht nach hinten flüchten, wo sich die Luftblase bildet – sie sitzen sonst in der Falle. Sie müssen auf den Vordersitzen verbleiben, bis es ihnen gelingt, die Tür zu öffnen oder durch das Fenster zu entkommen.
- Es sollte auf jeden Fall versucht werden, das Auto vor dem Untergehen zu verlassen. Misslingt der Ausstieg, solange das Auto an der Oberfläche schwimmt, bleibt nur noch eine kleine Hoffnung, dass es bald festen Grund erreicht. Sind die Insassen dann noch bei Bewusstsein, können sie mindestens zu diesem Zeitpunkt durch die Tür den Weg ins Wasser und an die Oberfläche finden.
- Solange der Autofahrer dazu in der Lage ist, soll er vor allem den hinten sitzenden Personen durch Ziehen und Schieben helfen, so rasch wie möglich durch die Fensteröffnung oder dem Schiebedach auszusteigen. Das Umlegen der Rückenlehnen kann dabei hilfreich sein.
- Vorbereitet sein: Weil Angst leicht in Panik umschlägt, müssen sich die Autofahrer mit dem Gedanken eines möglichen Sturzes ins Wasser rechtzeitig auseinandersetzen und die Rettung mehrmals im Geiste durchexerzieren. Denn nur so haben sie eine Chance, im Ernstfall genau das Richtige tun.

Selbst- und Fremdrettung in der Rettungsschwimmbildung

- Achte zuerst auf Deine eigene Sicherheit!
- Ein Notruf ist jedem zumutbar!
- Tue nichts, was Dich oder andere in Gefahr bringt!
- Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie in Not sind!



www.wasser-freizeit.de

E-Mail: wasserrettung@wasser-freizeit.de