

Österreichische Wasserrettung Tirol

Einsatzstelle Lienz

Rechter Drauweg 1b - 9900 Lienz

Tel. & Fax 04852/64144

info@wasser-rettung.net - www.wasser-rettung.net



Skriptum für Rettungsschwimmer

Version 2011

© PfIM.

Inhaltsverzeichnis

Organisation und Aufbau der ÖWR.....	4
Aufbau der Österreichischen Wasserrettung.....	4
Die 9 Landesverbände	4
Eckdaten Einsatzstelle Lienz	5
Ausbildungsmöglichkeiten in der ÖWR.....	6
Prüfungsstufen Schwimmbzeichen lt. ARGE ÖWRW	6
Frühschwimmer (ohne Altersbegrenzung)	6
Freischwimmer (ab dem vollendeten 7. Lebensjahr).....	6
Fahrtenschwimmer (ab dem vollendeten 9. Lebensjahr)	6
Allroundschwimmer (ab dem vollendeten 11. Lebensjahr)	6
Prüfungsstufen Rettungsschwimmbzeichen lt. ARGE ÖWRW	7
Helfer (ab dem vollendeten 13. Lebensjahr).....	7
Retter (ab dem vollendeten 16. Lebensjahr)	7
Lifesaver (ab dem vollendeten 17. Lebensjahr)	8
ÖWR-spezifische Ausbildungsstufen	9
Jugendschwimmer (ab dem vollendeten 14. Lebensjahr)	9
Juniorretter (keine Altersbegrenzung)	9
Weitere Prüfungsstufen und Ausbildungsmöglichkeiten.....	10
Schwimmlehrer (ab dem vollendeten 18. Lebensjahr)	10
Rettungsschwimmlehrer (ab dem vollendeten 19. Lebensjahr)	10
Wildwasserausbildung.....	10
Tauchausbildung.....	10
Nautik	10
Baderegeln	11
10 Baderegeln laut ÖSA.....	11
10 Gebote für den Rettungsschwimmer	12
Gefahren des Wassers.....	13
Allgemeine Gefahren:.....	13
Spezielle Gefahren:.....	13
Die Griffarten des Rettungsschwimmers	13
Transportgriff	13
Rettungsgriffe:.....	14



Kopfgriff „alt“	14
Kopfgriff „neu“	14
Achselgriff.....	14
Fesselgriff	14
Seemannsgriff.....	14
Cross Chest Grip	14
Befreiungsgriffe:.....	15
Bergungsgriffe:	15
Rautekgriff	15
Schultertragegriff (Feuerwehrgriff)	15
Bergen über die Leiter	16
Bergen über den Beckenrand oder ins Boot	16
Rettungsgeräte	17
Planmäßige Rettungsgeräte	17
Behelfsmäßige Rettungsgeräte	20
Spezielle Unfälle	20
Bootsunfälle	20
Massenunfälle	21
Autounfälle.....	21
Eisunfälle	22
Wichtige Ausrüstungsgegenstände	23
ABC-Ausrüstung.....	23
Wildwasserausrüstung	23
Bergegeräte	24



Organisation und Aufbau der ÖWR

Die Österreichische Wasserrettung wurde am 16. März 1957 gegründet und ist ein Verein, dessen Tätigkeit sich auf das gesamte Bundesgebiet der Republik Österreich erstreckt. Aufgabe der ÖWR ist ausschließlich und unmittelbar die Schaffung und Förderung aller Maßnahmen und Einrichtungen, die der Bekämpfung und Vorbeugung des Ertrinkungstodes dienen, besonders die Unterrichtung und Ausbildung im Schwimmen, im Rettungsschwimmen, im Tauchen, im Rettungstauchen, im Führen von Ruder- und Motorbooten, sowie die Aufstellung und Durchführung eines Wasserrettungs- und Katastrophenhilfsdienstes (ÖWRD).

Die Parole der ÖWR:

Jederzeit einsatzfähig – jederzeit einsatzbereit, um kostbares Menschenleben vor dem nassen Tod zu retten!

Aufbau der Österreichischen Wasserrettung

Oberstes Organ der ÖWR ist die Bundesleitung, bestehend aus:

Präsident			
Bis zu drei Vizepräsidenten		Bundesschatzmeister	
9 Landesleiter	Technischer Leiter	BR für Tauchen	
Bundesjugendreferent	Bundesarzt	BR für Nautik	
Bundesmaterialstellenleiter	BR für Funkwesen	BR für Wildwasser	

BR = Bundesreferent

Aus den grau hinterlegten Funktionen setzt sich das Präsidium zusammen, welches das führende Gremium ist.

Die 9 Landesverbände

I Kärnten	IV Wien	VII Steiermark
II Salzburg	V Niederösterreich	VIII Vorarlberg
III Tirol	VI Oberösterreich	IX Burgenland



Eckdaten Einsatzstelle Lienz

- a) Gründungsjahr 1964
- b) Bis 2008 aus geografischer Lage beim Landesverband Kärnten als Untereinheit (kein eigenständiger Verein)
- c) Seit 2008 beim Landesverband Tirol (Neues Tiroler Rettungsgesetz und Umstellung auf Digitalfunk). Seitdem ein eigenständiger Verein, der als Dachverband den LV Tirol hat.
- d) Mitglieder der ÖWR Lienz sind automatisch Mitglieder des LV Tirol.

Der Vorstand der ÖWR Lienz im Überblick:

Obmann		
Schriftführer	1. Obmann-Stv.	Kassier
Schriftführer-Stv.	2. Obmann-Stv.	Kassier-Stv.
Technischer Leiter	Referent Öffentlichkeitsarbeit	Einsatzfahrerbeauftragter
Referent Wildwasserwesen	Referent Funkwesen	Vereinsarzt
Referent Tauchwesen	Referent EDV	Materialstellenleiter
Referent Nautik	Referent Jugendarbeit	Präsident

Aus den grau hinterlegten Funktionen setzt sich der Vorstand zusammen, aus den weiß hinterlegten Funktionen der erweiterte Vorstand. Gemeinsam ist der komplette Vorstand für die Führung des Vereins verantwortlich.

Jeder Referent des erweiterten Vorstandes hat auch noch die Möglichkeit einen Stellvertreter einzusetzen.



Ausbildungsmöglichkeiten in der ÖWR

Nach dem Motto „Jeder Nichtschwimmer ein Schwimmer, jeder Schwimmer ein Rettungsschwimmer“ gibt es in der ÖWR verschiedene Schwimmbabzeichen, die man in verschiedenen Ausbildungs- und Altersstufen erwerben kann:

Prüfungsstufen Schwimmbabzeichen lt. ARGE ÖWRW

Frühschwimmer (ohne Altersbegrenzung)

- a) 25 m Schwimmen in beliebigem Stil
- b) Sprung vom Beckenrand ins Wasser
- c) Kenntnis von 5 Baderegeln



Freischwimmer (ab dem vollendeten 7. Lebensjahr)

- a) 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Stil
- b) Sprung aus ca. 1 m Höhe ins Wasser
- c) Kenntnis der 10 Baderegeln



Fahrtenschwimmer (ab dem vollendeten 9. Lebensjahr)

- a) 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Stil
- b) 10 m Streckentauchen
- c) einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Herausholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- d) 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- e) Kopfsprung aus ca. 1 m Höhe oder beliebiger Sprung aus 3 m Höhe ins Wasser
- f) Kenntnis der 10 Baderegeln



Allroundschwimmer (ab dem vollendeten 11. Lebensjahr)

- a) 200 m Schwimmen in zwei Lagen (100 m Brust, 100 m Rücken)
- b) 100 m Schwimmen in beliebigem Stil in 2:30 Minuten
- c) 10 m Streckentauchen
- d) einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Herausholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- e) 25 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- f) Kenntnis der Selbstrettung
- g) Kenntnis der 10 Baderegeln



Prüfungsstufen Rettungsschwimmabzeichen lt. ARGE ÖWRW

Helfer (ab dem vollendeten 13. Lebensjahr)

- a) 15 Minuten Dauerschwimmen, davon 5 Minuten Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- b) 100 m Schwimmen in Überkleidern
- c) 15 m Streckentauchen
- d) zweimaliges Tieftauchen (ca. 2 bis 3 m), jeweils mit Herausholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes, innerhalb von 5 Minuten
- e) Herausholen von 3 Tellern oder 3 Ringen bei einem Tauchversuch (Fläche ca. 10m², bei einer Wassertiefe von ca. 2 bis 3 m)
- f) Paketsprung aus 2 bis 3 m Höhe ins Wasser
- g) je 25 m Retten einer etwa gleich schweren Person mit Kopf-, Achsel- und Fesselgriff
- h) 50 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- i) praktische Ausübung der Befreiungsgriffe: Halsumklammerung von vorne und hinten, Würgegriff von vorne und hinten, je an Land und im Wasser
- j) praktische Ausübung der Bergegriffe "Bergen über den Beckenrand" und "Rautekgriff"
- k) Kenntnis der Rettungsgeräte
- l) Kenntnis der Selbstrettung
- m) kurze Prüfung über Erste Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der CPR
- n) Kenntnisse über Zweck und Organisation der ÖWR



Retter (ab dem vollendeten 16. Lebensjahr)

- a) 30 Minuten Dauerschwimmen, davon 10 Minuten Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- b) 300 m Schwimmen in Überkleidern
- c) 25 m Streckentauchen
- d) dreimaliges Tieftauchen (ca. 3 bis 4 m), jeweils mit Herausholen eines ca. 5 kg schweren Gegenstandes, innerhalb von 6 Minuten
- e) Herausholen von 6 Tellern oder 6 Ringen bei einem Tauchversuch (Fläche ca. 20 m², bei einer Wassertiefe von ca. 2 m)
- f) Paket- und Kopfsprung aus ca. 2-3 m Höhe ins Wasser
- g) je 50 m Retten einer etwa gleich schweren Person, beide bekleidet mit Kopf-, Achsel-, Fessel- und Seemannsgriff
- h) 50 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- i) praktische Ausübung der Befreiungsgriffe: Halsumklammerung von vorne und hinten, Würgegriff von vorne und hinten, Brustumklammerung von hinten ohne Einschluss der Arme, jeweils an Land und im Wasser
- j) praktische Anwendung von mindestens 3 Bergegriffen (z.B. Bergen über die Leiter, Rautekgriff, Bergen über den Beckenrand, Schultertragegriff, Bergen in ein Boot)
- k) kurze Prüfung über Erste Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der CPR
- l) Kenntnis der Selbstrettung
- m) besondere Rettungshilfen bei Bade-, Boots-, Auto- und Eisunfällen
- n) Anwendung von mindestens zwei Rettungsgeräten
- o) Kombinierte Rettungsübung



Lifesaver (ab dem vollendeten 17. Lebensjahr)



a) Schwimmen

- a. 100 m Schwimmen (Brust oder Kraul) in 1:40 Minuten
- b. 300 m Schwimmen mit Flossen in 4:30 Minuten
- c. 300 m Schwimmen in beliebigem Stil (ohne Flossen) in 9:00 Minuten

b) Rettungstechnik

- a. Ausführung von Rettungstechniken in folgender Abfolge:
 - i. 75 m Anschwimmen eines "Opfers"
 - ii. Ausführung von drei Befreiungsgriffen
 - iii. je 25 m Retten mittels Kopf-, Achsel- und Fesselgriff

c) Kombinierte Rettungsübung

- a. Ausführung der kombinierten Rettungsübung innerhalb von 2 Minuten, der Retter trägt dabei Shorts und T-Shirt:
 - i. Rettungssprung (Schrittsprung) ins Wasser
 - ii. 25 m Anschwimmen (Freestyle)
 - iii. Abtauchen und Herausholen eines "Opfers" (Rettungspuppe oder Partner) aus mindestens 1,5 m Tiefe
 - iv. 25 m Retten des "Opfers"
- b. Notfallcheck und Reanimation (mindestens 3 Minuten) unmittelbar nach Durchführung von Punkt a. dieser Rettungsübung

d) Streckentauchen

- a. 25 m Streckentauchen

e) Anwendung und Erklärung von mindestens zwei Rettungsgeräten (z.B. Rettungsbrett, Wurfsack, Rettungsmatratze, Gurtretter, Rettungsboje oder anderen von der ARGE-ÖWRW anerkannten Rettungsgeräten):

- a. Erklärung der Geräte
- b. praktische Anwendung der Geräte

f) Erste Hilfe-Maßnahmen

- a. Durchführung der folgenden Basismaßnahmen:
 - i. Gefahren erkennen
 - ii. Gefahrenstelle absichern, retten, bergen
 - iii. Notfallcheck
 - iv. stabile Seitenlage
 - v. Umdrehen einer Person aus der Bauchlage in die Rückenlage
 - vi. Notruf
- b. Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung:
 - i. Herz-Lungen-Wiederbelebung (Erwachsene)
 - ii. Herz-Lungen-Wiederbelebung (Kinder)
 - iii. Herz-Lungen-Wiederbelebung (Säuglinge).
- c. Erste Hilfe-Maßnahmen:
 - i. Umgang mit Patienten
 - ii. Erste Hilfe-Maßnahmen (z.B. bei Schock, Blutungen, Verletzungen der Halswirbelsäule, Brüchen, Unterkühlung)



ÖWR-spezifische Ausbildungsstufen

Jugendschwimmer (ab dem vollendeten 14. Lebensjahr)

- a) 50 m Brustschwimmen in 1:05 min
- b) 50 m Kraulschwimmen in 1:00 min
- c) 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit in 1:15 min
- d) 50 m Rückenschwimmen Freistil in 1:10 min
- e) 50 m Retten mit Luftmatratze in 1:15 min (25 m anschwimmen, aufladen und zum Ausgangspunkt zurückschwimmen)
- f) 100 m Schnorcheln in 1:50 min mit ABC-Ausrüstung
- g) 100 m Kleiderschwimmen in 3:00 min
- h) Rettungsball oder Wurf sack in eine 2,5 m breite Bahn mindestens 12 m weit werfen
- i) Kenntnis der Gefahren des Wassers und der Selbstrettung
- j) Aufgaben der ÖWR



Juniorretter (keine Altersbegrenzung)

Praktische Prüfung

- a) 100m Schwimmen ohne Unterbrechung; davon 25m Kraulschwimmen, 25m Rückenraulschwimmen, 25m Brustschwimmen, 25m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit (mit Schwunggrätsche)
- b) 25m Retten eines Partners mit Achsel- oder Kopfgriff
- c) Selbstrettungsübung: kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu absolvieren ist: Fußwärts in Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen, 4 Minuten schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit leichten Paddelbewegungen, 6 Minuten schwimmen, dabei mindestens viermal die Schwimmlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage). Danach die Kleidungsstücke (T-Shirt bzw. Hemd, lange Hose) im tiefen Wasser ausziehen.

Fremdrettungsübung: kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu absolvieren ist

15m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen, Rückweg: 15m Retten des Partners mit Achsel- oder Kopfgriffe

Fremdrettungsübung mit einem planmäßigen Rettungsgerät: kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu absolvieren ist

Rettungssprung ins Wasser mit einem Rettungsgerät, 15m zu einem Partner anschwimmen, Dem Partner das Rettungsgerätes hinreichen, Rückweg: Durch Zug am Rettungsgerät den Partner zum Ufer zurückziehen

Theoretische Prüfung

Maßnahmen der Selbstrettung, Grundverhalten für die Fremdrettung, Elementare Erste Hilfe



Weitere Prüfungsstufen und Ausbildungsmöglichkeiten

Schwimmlehrer (ab dem vollendeten 18.Lebensjahr)

Die Ausbildungs- und Prüfberechtigung (Durchführung von Schwimmkursen und Anfängerschwimmkursen, Abnahme der Prüfungen für die österreichischen Schwimmbzeichen sowie den ÖWR Jugendschwimmer) wird im Zuge der Ausstellung des Scheines auf die Dauer von maximal drei Jahren erteilt.

Rettungsschwimmlehrer (ab dem vollendeten 19.Lebensjahr)

Die Ausbildungs- und Prüfberechtigung (Durchführung von Schwimmkursen, Anfänger- und Rettungsschwimmkursen, Abnahme der Prüfungen für die österreichischen Schwimmer- und Rettungsschwimmbzeichen sowie den ÖWR Jugendschwimmer) wird im Zuge der Ausstellung des Lehrscheines auf die Dauer von drei Jahren erteilt.

Wildwasserausbildung

- a) Fließwasserretter (ab dem vollendeten 18. Lebensjahr)
- b) Wildwasserretter (Bedingung Fließwasserretter)

Tauchausbildung

- a) Schnorchelschein 1. Stufe (ab dem vollendeten 9. Lebensjahr)
- b) Schnorchelschein 2. Stufe (Besitz des Helferscheins)
- c) Jugend-Gerätetauchschein (ab dem vollendete 15. Lebensjahr, Besitz Schnorchelschein 2. Stufe)
- d) Grundtauchschein (ÖWR Taucher*) (ab dem vollendeten 17. Lebensjahr, Besitz des Retterscheins)
- e) Leistungstauchschein (ÖWR Taucher **) (ab dem vollendeten 18. Lebensjahr, 1 Jahr Grundtauchschein)
- f) Tauchlehrerassistent (ÖWR Taucher ***) (mindestens einjähriger Besitz des Leistungstauchscheines)
- g) ÖWR Tauchlehrer (ab dem vollendeten 21. Lebensjahr, 6 Monate Tauchlehrerassistent)
- h) Tauchlehrer (1.Stufe, 2. Stufe, 3.Stufe)

Nautik

- a) Schiffsführerpatent (ab dem vollendeten 18. Lebensjahr)
- b) ÖWR Selbstfahrbewilligung (ab dem vollendeten 19. Lebensjahr)



Baderegeln

- a) Bade oder schwimme nicht in Gewässern, deren Wassertemperatur unter 16 Grad Celsius liegt. Bei Kältegefühl (Frösteln, Gänsehaut, Zähneklappern, ...etc.) das Wasser sofort verlassen.
- b) Gewöhne deinen Körper durch langsames Abkühlen an die Wassertemperatur. Springe nie trocken oder erhitzt in das Wasser (Gefahr eines Kälteschocks).
- c) Stoße daher auch nie andere Personen ins Wasser. Neben dem Kälteschock droht auch Gefahr durch das Erschrecken!
- d) Gehe nie mit vollem Magen ins Wasser. Dieser drückt aufs Herz und beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit. Zudem ist wird durch die Verdauung (viel Blut im Magen-/Darmbereich) der Kreislauf zusätzlich belastet.
- e) Springe grundsätzlich nie in unbekannte Gewässer! Neben Untiefen können auch andere Hindernisse unter Wasser schwere Verletzungen verursachen (Piloten, Felsen, Pflanzen, ...etc.)
- f) Überzeuge dich vor einem Sprung, ob die Wasserfläche frei ist. Ein Sprung auf Kopf oder Rücken eines anderen Menschen kann schwerste Verletzungen und sogar den Tod verursachen. Besondere Vorsicht ist bei Gewässern geboten, die keine klare Sicht auf den Grund erlauben, denn tauchende Schwimmer sind hier schwer zu erkennen!
- g) Das Untertauchen anderer Personen und andere „Unterwasserangriffe“ können fatal enden: Angst und Tod sind Brüder!
- h) Bei Gewitter, Sturm, hohem Wellengang und bei einbrechender Dunkelheit aus dem Wasser gehen.
- i) Schwimme nicht zu weit hinaus. Es muss die gleiche Strecke wieder zurück geschwommen werden und es gibt keine Rastmöglichkeiten im Wasser! Größere Distanzen im Freigewässer sollten daher möglichst immer in Begleitung geschwommen werden!
- j) Schiff- und Bootsverkehrsstrecken sind zu meiden (Ruderschläge, Schraubensog).
- k) Das Schwimmen in verunreinigten Gewässern (Industriegewässer, Stadtabwässer, Schutt, Abfall) birgt eine hohe Infektionsgefahr!
- l) Achte auf sichere Entfernung von Stauanlagen, Wehren, Wasserfällen und Stromschnellen (jeder Sog ist gefährlich!)
- m) Wird man trotz aller Vorsicht in einen Wirbel gezogen, gilt es Ruhe zu bewahren und nicht gegen den Sog anzukämpfen. Der Gegensog treibt Dich wieder nach oben!
- n) Bei Krämpfen in Armen oder Beinen gehe sofort in die Rückenschwimmlage und versuche, den Krampf durch Anziehen oder kraftvolles Bewegen zu lösen. Bewahre vor allem Ruhe und versuche andere Personen auf deine Lage aufmerksam zu machen!
- o) Gerätst du in so genannte „Eiskalt-Strömungen, erschrick nicht, hole tief Luft und schwimme schnell durch. Das Wasser ist an der Oberfläche noch immer am wärmsten.
- p) Auch wenn man gerne taucht: am besten nur unter Kontrolle (Tauchpartner) und womöglich mit Tauchsicherung (Boje, Leine, usw.)

10 Baderegeln laut ÖSA

- 1. GESUNDHEIT: Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!
- 2. HINWEISSCHILDER BEACHTEN: Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran musst du dich halten!
- 3. DUSCHEN, ABKÜHLEN: Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!
- 4. KÄLTEGEFÜHL: Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen! Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich!
- 5. OHRENERKRANKUNGEN: Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!
- 6. ESSEN: Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.



7. STARKE SONNE: Schütz dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)! Wenn dir heiß ist, darfst du
8. nicht ins kalte Wasser springen!
9. ÜBERMUT: Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst (weit
10. hinausschwimmen, ins Wasser springen oder tauchen).
11. SPRINGEN: Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen!
12. Spring ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten viele Gefahren lauern!
13. VORSICHT IM ERLEBNISBAD: Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung! Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!

10 Gebote für den Rettungsschwimmer

1. Setze Dein Leben nicht leichtsinnig aufs Spiel. Handle schnell, aber überlegt. Jede verlorene Sekunde bringt den in Not Geratenen dem Tod näher.
2. Wenn es die Situation erlaubt, versuche die Rettung vom Ufer aus, benutze nach Möglichkeit Rettungsgeräte.
3. Musst Du selbst ins Wasser, befreie Dich von hinderlichen Kleidungsstücken. Fordere Personen durch gezielte Anweisung zur Mithilfe auf.
4. Lege nach Möglichkeit einen Teil des Weges laufend zurück (markiere die Unglücksstelle, beim Retten im Fluss beachte die Strömung). Vom fahrenden Schiff springe sofort ins Wasser.
5. Schwimme den Verunglückten von hinten an, oder aber tauche rechtzeitig ab und drehe ihn an den Beinen in Richtung Land. Bedenke: Du musst die Strecke mit ihm zurück schwimmen!
6. Lasse Dich auf keinen unnötigen Kampf ein (Du brauchst Deine Kraft noch). Austoben lassen, dann schnell zupacken.
7. Wirst Du umklammert, tauche ab und führe ruhig aber bestimmt die gelernten Befreiungsgriffe durch.
8. Während der Rettung halte das Gesicht des Verunglückten stets über Wasser, vermeide jeden Druck auf Mund, Nase und Halsorgane (Halsschlagader, Kehlkopf, Luftröhre,).
9. Die richtige Versorgung des Verunfallten nach der Bergung, insbesondere die lebensrettenden Sofortmaßnahmen entscheiden über den Erfolg der Rettung.
10. Als Rettungsschwimmer ist es Deine Pflicht zu helfen. Du trägst Verantwortung für Dich und für den Ertrinkenden. Der Rettungsschwimmerschein allein ist kein Beweis Deines Könnens. Prüfe und erweitere daher immer Deine Fähigkeit des Rettens und der Ersten Hilfe. Jeder geübte Retter ist dem Ertrinkenden überlegen.

**Du bist nicht nur Schwimmer,
Du bist RETTUNGSSCHWIMMER!**



Gefahren des Wassers

Allgemeine Gefahren:

- a) Temperaturen
- b) Wetterverhältnisse
- c) Ufer- Grund- und Bodenbeschaffenheit
- d) Pflanzen und Tiere
- e) Strömungen
- f) Boots- und Schiffsverkehr
- g) Andere Schwimmer

Spezielle Gefahren:

- a) Stehendem Süßwasser:
 - a. Abflüsse
- b) Fließendem Süßwasser:
 - a. Zuflüsse
 - b. Treibgut
 - c. Stau und Wehranlagen
 - d. Brückenpfeiler
 - e. Untiefen
 - f. Verunreinigungen
- c) Salzwasser:
 - a. Strömungen
 - b. Das spezifische Gewicht ist größer - höherer Auftrieb(man wird vom Wasser besser getragen).
 - c. Die Bewegungen sind schwerer durchzuführen und man ermüdet rascher.

Die Griffarten des Rettungsschwimmers

Im Bereich des Rettungsschwimmens werden 4 verschiedene Griffarten, je nach deren Verwendung, unterschieden:

Transportgriff

Hilfe für ermüdete Schwimmer, die bei der Rettungsaktion mithelfen.



Ziehen (1 Retter)



Rettungsgriffe:

Zur Rettung eines Menschen aus dem Wasser – ohne dessen Mithilfe.

- a) Kopfgriff (alt und neu)
- b) Achselgriff
- c) Fesselgriff (In diesem Griff enden die meisten Befreiungsgriffe)
- d) Seemannsgriff
- e) Cross Chest Grip („Brustgriff“)



Kopfgriff „alt“



Kopfgriff „neu“



Achselgriff



Fesselgriff



Seemannsgriff



Cross Chest Grip



Befreiungsgriffe:

Griff für den Rettungsschwimmer um sich aus einer Umklammerung zu lösen und wenn möglich das Opfer damit in einen Rettungsgriff überzuführen.

- a) Halswürgegriffe von vorne und von hinten
- b) Halsumklammerungen von vorne und von hinten
- c) Brustumklammerungen von hinten ohne Einschluss der Arme

Wichtiges Prinzip:

Hand tief, Ellbogen hoch!
Bei allen Griffen abtauchen!

Bergungsgriffe:

Zur Bergung eines Opfers aus dem Wasser.

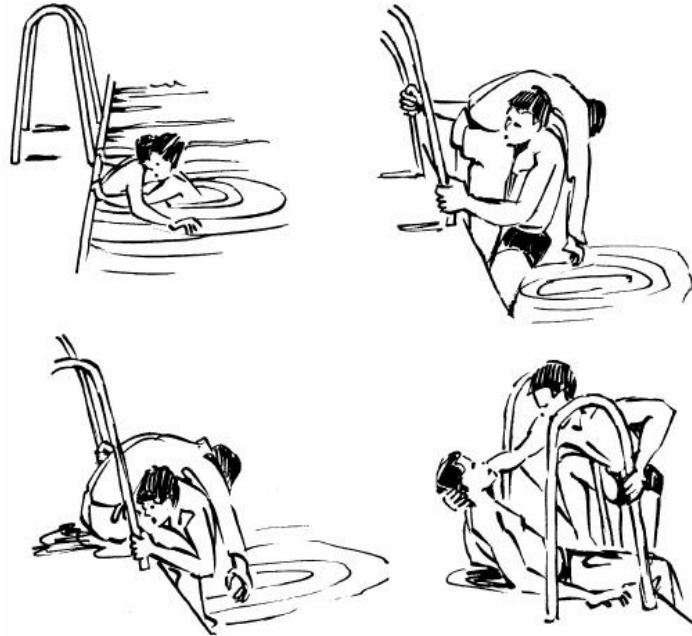
Rautekgriff



Schultertragegriff (Feuerwehrgriff)



Bergen über die Leiter



Bergen über den Beckenrand oder ins Boot



Rettungsgeräte

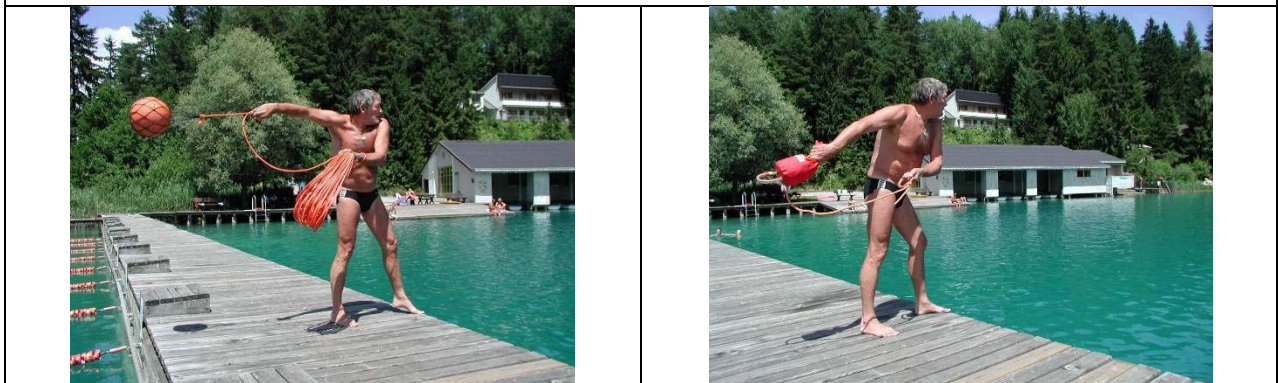
Rettungsgeräte sind die Werkzeuge eines Rettungsschwimmers und sollen Bergungen erleichtern. Die geschieht in erster Linie durch rasche und kraftschonende Einsatzmöglichkeiten. Außerdem verringern Rettungsgeräte – sofern sie korrekt angewendet werden - auch die Gefährdung des Retters selbst, beispielsweise durch Verhinderung eines direkten Kontaktes zwischen Opfer und Retter. Rettungsgeräte werden in planmäßige und behelfsmäßige Rettungsgeräte eingeteilt.

Planmäßige Rettungsgeräte

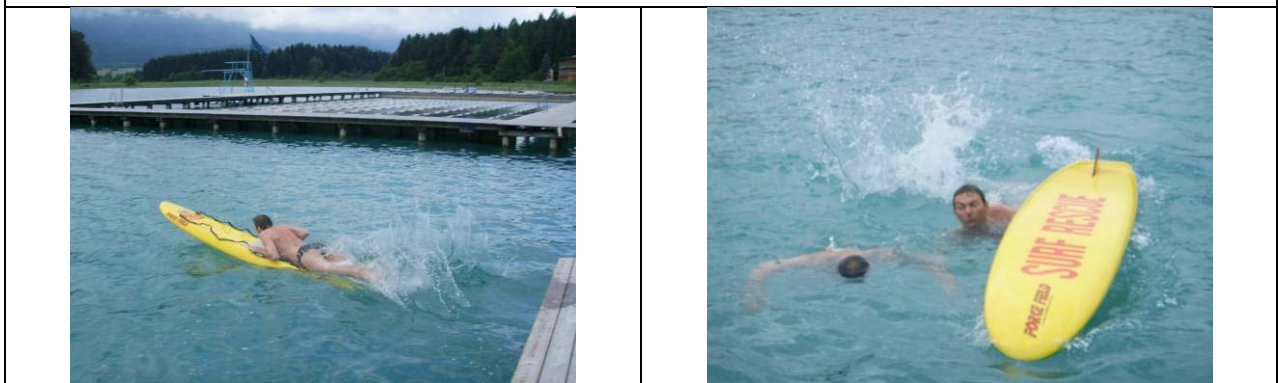
Diese sind für den Rettungseinsatz bei Badeunfällen (Wasser-/Ertrinkungsunfällen) erdacht und konstruiert. Sie stehen in Bädern, bei Rettungsstationen oder in der Nähe der Badestellen greifbar zur Verfügung.

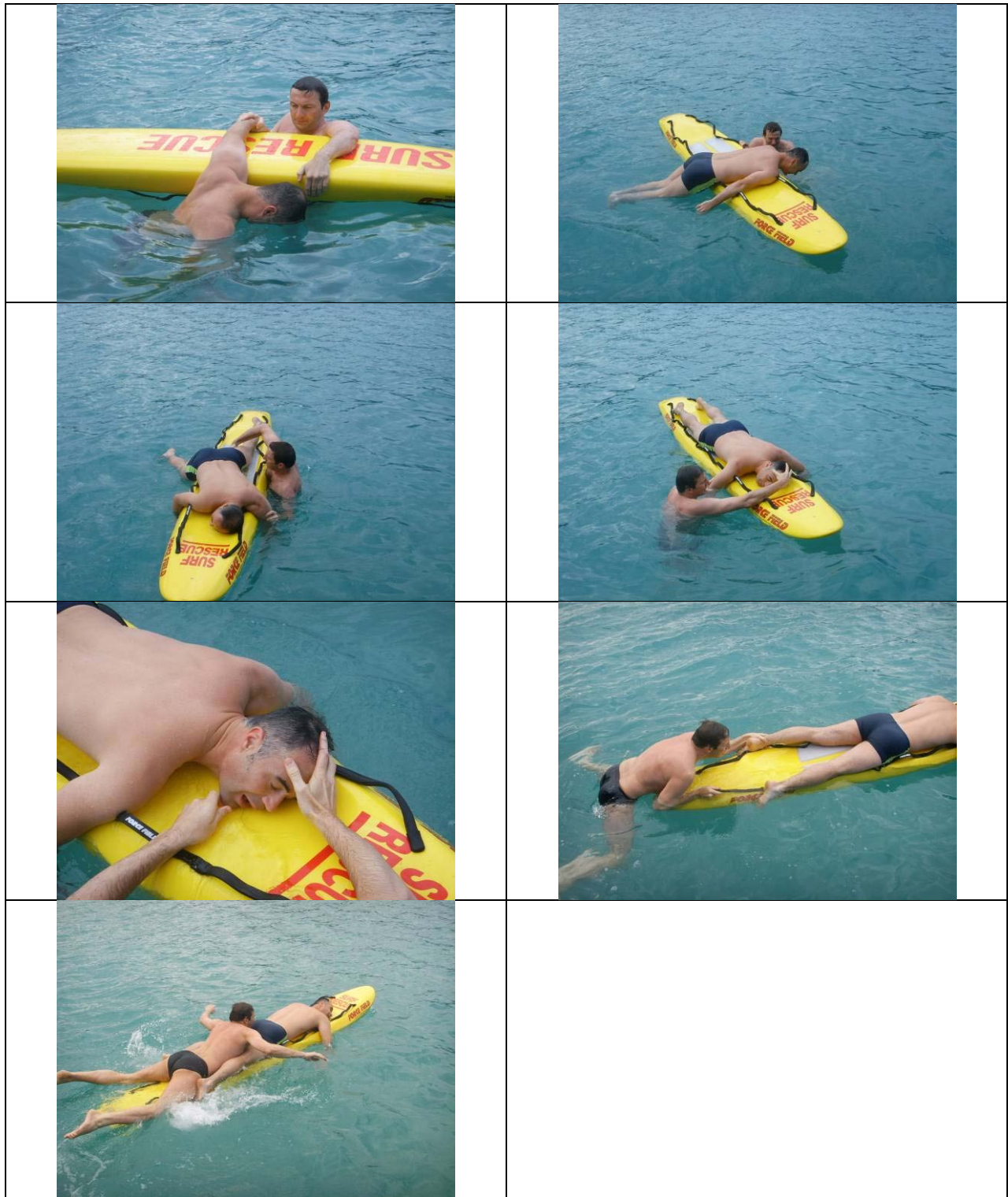
Dazu gehören: Gurtretter, Rettungsball, Rettungsring, Wurfsack, Rettungsgurt, Rettungsbrett, Rettungsboje, Rettungsboot, ABC-Ausrüstung, Ruder- oder Motorboot

Rettungsball und Wurfsack



Rettungsbrett





Rettungsboje („Baywatch-Boje“)



Gurtretter (Opfer bei Bewusstsein)



Gurtretter (Opfer ohne Bewusstsein)



Behelfsmäßige Rettungsgeräte

Dies sind alle Dinge, die als Auftriebskörper verwendet werden können und so helfen, das Opfer längere Zeit und mit weniger Kraftaufwand über Wasser zu halten.

Einige gängige Beispiele für solche Gegenstände sind:

- a) Bälle
- b) Luftmatratzen
- c) Schwimmreifen
- d) Bojen
- e) Boote verschiedener Bauart
- f) Leinen
- g) Leitern, usw. (Eisunfälle)

Spezielle Unfälle

Bootsunfälle

Einige grundlegende Dinge, um im Notfall korrekt und effizient helfen zu können.

Die häufigsten Ursachen:

- a) Seegang, Windstärke
- b) Leck, Zusammenstoß mit einem anderen Boot
- c) Übermut: schaukeln, ...

Die wichtigsten Maßnahmen:

- a) Vom kenternenden Boot wegtauchen, um nicht von evtl. herabstürzenden Teilen getroffen zu werden.
- b) Verletzte, Nichtschwimmer und schlechte Schwimmer zum Boot oder zu anderen tragfähigen Gegenständen bringen.
- c) Vollzähligkeit überprüfen, nach vermissten Personen tauchen.
- d) Beim Boot bleiben.
- e) Hilfe herbeirufen, sofern vorhanden Signalmittel einsetzen.
- f) wenn vertretbar (Wetterlage, Entfernung zum Ufer) den besten Schwimmer an Land schwimmen lassen, um Hilfe herbeizuholen.
- g) Der Rettungsschwimmer bleibt bei den anderen beim Boot.



Massenunfälle

Massenunfälle zählen zu den größten Herausforderungen an jeden Einzelnen. Obwohl mit einer großen Zahl von Opfern gerechnet werden muss, kann bereits ein einzelner Rettungsschwimmer mit geeigneten Maßnahmen unverzichtbare Hilfe leisten.

Ursachen:

- a) Bus-, Zug-, Flugzeug- oder Schiffsunglück
- b) Brücken- oder Stegeinsturz

Maßnahmen:

- a) Selbstrettung (befreien, abtauchen)
- b) Sofort ans Ufer schwimmen (dabei das erste Opfer bergen bzw. retten)
- c) Wenn möglich, Auftriebskörper ins Wasser bringen (Westen, Bälle, Bojen, etc.)
- d) Zur Mithilfe auffordern (sowohl Beteiligte als auch Personen am Ufer)
- e) Gezielte Anweisungen geben
- f) Falls ein Boot vorhanden ist, zur Unglücksstelle fahren, die sich festhaltenden Personen werden an Land gebracht. Vorgangsweise wiederholen!
- g) Sind keine Hilfsmittel vorhanden, immer nur einzelne Personen bergen, dabei nur Personen aus den Randzonen auswählen. Die Mitte unbedingt meiden!
- h) Nach der Bergung sofort die notwendigen Versorgungsmaßnahmen treffen!

Autounfälle

Zahlreiche Straßen und Verkehrswege führen in unserem Bundesland an diversen Gewässern vorbei. Unfälle mit Autos und Motorrädern sind daher jederzeit möglich und zählen ebenfalls zum Einsatzgebiet der ÖWR.

Faktoren, die die Überlebenschance verringern:

- a) Aufprall
- b) Verletzungen (Sicherheitsgurt nicht angelegt)
- c) Schäden am Fahrzeug
- d) Insassen Nichtschwimmer

Selbstrettung:

So schnell wie möglich das Fahrzeug durch Tür oder Fenster verlassen; Sitz zurückschieben, Fenster öffnen, sich am Dach des Autos festhalten, rücklings aussteigen. Vom Fahrzeug wegschwimmen (Sogwirkung beim Sinken).

Rettung anderer Personen:

Wenn man selbst im Fahrzeug ist:

- a) Durch rasche, eindeutige Hinweise Panik vermeiden
- b) Insassen zur Selbstrettung animieren
- c) Verletzten oder Nichtschwimmern helfen

Nach Selbstrettung oder bei beobachtetem Unfall:

- a) Tauchversuch nach gesunkenem Fahrzeug
- b) Personen, die sich befreien konnten, ans Ufer bringen
- c) Unfallstelle markieren oder merken (die ungefähre Entfernung vom Ufer aus)
- d) Blick hinter die Vordersitze (Kinder könnten dort hineingerutscht sein)



Eisunfälle

Die ÖWR ist nicht nur im Sommer aktiv. Auch in der kalten Jahreszeit werden immer wieder unsere Einsatzkräfte zu diversen Unfällen gerufen.

Ursachen:

- a) Leichtsinn
- b) Unerkannte Schwachstellen in der Eisdecke

Eigene Eiseinbrüche:

Das Brechen einer Eisdecke kündigt sich durch Knirsch- und Knackgeräusche an. Sind solche Geräusche zu hören und spürt man ein Absinken der Oberfläche, muss sofort reagiert werden:

- a) Ruhe bewahren
- b) Mit ausgebreiteten Armen aufs Eis legen
- c) Auf dem Bauch in die Richtung kriechen, aus der man gekommen ist.

Ist die Eisdecke bereits gebrochen:

- a) Arme ausbreiten und Beintempo machen, um Untertauchen zu vermeiden; Oberkörper nach vorne kippen lassen
- b) Um Hilfe rufen
- c) Gewicht verteilen, mit kräftigen Beintempi versuchen auf die Eisdecke zu gelangen
- d) Dabei immer in die Richtung arbeiten, aus der man gekommen ist (dort war das Eis noch tragfähig).
- e) Evtl. Durchbrechen einer dünnen Eisschicht bis zum Erreichen tragfähiger Schichten oder des Ufers

Ist man nach dem Unfall unter die Eisdecke getrieben worden, muss man versuchen die Einbruchsstelle zu finden. Diese ist bei Spiegeleis gegen das helle Eis als dunkler Fleck zu sehen! Bei schneebedeckter Eisfläche ist die Einbruchsstelle als heller Fleck erkennbar.

Eiseinbrüche anderer Personen

Personen befinden sich an der Oberfläche

- a) Beruhigen
- b) Anweisung zur Selbstrettung zurufen
- c) Rettung mit mehreren Personen organisieren - Kette bilden
- d) Hilfsmittel verwenden (Brett, Leiter, Seil, Schal, Jacke, Äste usw.)

Person befindet sich unter dem Eis

- a) Keine Tauchversuche durchführen!
- b) Umgehend Hilfe anfordern!
- c)

Bei allen Aktionen ist immer auf eine gute Gewichtsverteilung zu achten. Nie aufrecht zur Einbruchsstelle gehen! Schon wenn man zum Eislaufen geht, sollte man an die Mitnahme eines Rettungsgerätes (Eisretter, Wurfsack, Rettungsleine) denken.



Wichtige Ausrüstungsgegenstände

ABC-Ausrüstung

Besteht aus:

- a) Taucherbrille
- b) Schnorchel
- c) Flossen

Taucherbrille

- a) Bruchfestes Glas
- b) Gummi- oder Silikonmanschette die Stirn, Augen und Nase einschließt
- c) Maskenband leicht verstellbar und am Hinterkopf zwecks besseren Halts verbreitert oder geteilt.
- d) Nasenerker

Schnorchel

- a) Nicht länger als 35 cm.
- b) Ein festes starres Rohr.
- c) Am Mundstück 2 kräftige Beißwarzen.
- d) Der Oberrand ist mit einem fluoreszierenden, orangen, etwa 3cm breitem Farbstreifen versehen.

Flossen

- a) Flossen mit geschlossenem oder offenem Fersenteil.
- b) Mit geschlossenem Fersenteil für Freitaucher und Anfänger.
- c) Härte und Länge dem persönlichem Leistungsvermögen angepasst.
- d) Flossen mit Kunststoffblatt sind leichter und haltbarer.
- e) Nicht in der Sonne liegen lassen.
- f) Nicht aufrecht lagern.



Wildwasserausrüstung

Besteht aus:

- a) Kälteschutzanzug
- b) Wildwasserweste mit Panikverschluss
- c) Geeignetes Schuhwerk
- d) Signalpfeife
- e) Wildwasserhelm

Kälteschutzanzug

- a) Mindestens 5mm dick
- b) Gute Passform
- c) Nass- oder Halbtrockenanzug
- d) Trockentauchanzüge verboten!!!



Wildwasserweste mit Panikverschluss

- a) Geprüft nach Norm
- b) Panikverschluss zum lösen von fixen (Seil-)verbindungen
- c) Richtige Größe

Geeignetes Schuhwerk

- a) Rutschfeste, griffige Sohle
- b) Knöchelhoch

Signalpfeife

- a) Zur leichteren Verständigung am Fließgewässer





Wildwasserhelm

- b) Möglichst Signalfarbe
- c) Gute Passform
- d) Mit Ohrenbügel für besseren Schutz

Zusätzlich wird angeraten einen Wurfsack mitzuführen, ist aber nicht mehr zwingend erforderlich.



Bergegeräte

	
Spineboard	UT2000
	
Korbtrage	Schaufeltrage

