

Die Rettungsgriffe

Achselgriff

Der oder die Retter:in fasst den Rettling von hinten in den Achselhöhlen. Mit diesem Griff wird der Ertrinkende an Die Wasseroberfläche gebracht. Aus Eigenschutz ist es wichtig, dass die Person vor dem Retter an die Wasseroberfläche kommt.



Nackengriff

Diesen Griff verwendet man bei einer Person, die Bewusstlos ist. Der Hinterkopf des Rettlings ist so in die nach oben gerichteter Handfläche zu legen, dass der Nacken zwischen Daumen und Zeigefinger zu liegen kommt. Der Arm bleibt immer gestreckt. Mit dem freien Arm werden kräftige Kraul-Armzüge ausgeführt. Der Retter schwimmt dabei in der Rückenlage und macht mit den Füßen den Brustbeinschlag.



Nacken-Stirn-Griff

Dieser Griff wird auch bei Bewusstlosen Personen verwendet, wo bei man auch den Hinterkopf der Person in7 der nach oben gerichteter Hand (wie beim Nackengriff beschrieben) hält. Die andere Hand wird auf die Stirn gelegt und drückt so den Kopf leicht nach hinten. Die Arme der rettenden Person bleiben immer gestreckt. Der Retter schwimmt auf dem Rücken und macht den Brustbeinschlag.



Transportschwimmen

Beim Transportschwimmen helfen wir Schwimmer:innen, das Ufer zu erreichen, wenn diese erschöpft sind oder Muskelkrämpfe haben. Die hilfsbedürftige Person ist dabei noch ansprechbar und reagiert vernünftig.

Die Person die Abgeschleppt werden muss, liegt auf dem Rücken, Spreizt die Beine und streckt die Arme aus und winkelt die Handflächen an. Die oder der Retter:in schwimmt normal Brust und stösst so automatisch die andere Person an. Mit einem kleinen Anstupser an den jeweiligen schultern, lässt sich die Person gut steuern.

