

Arbeitshilfe STUFE II & STUFE III – Rettungsschwimmwettbewerb der Jugend 2025-2026

Ertrinken vermeiden – Mach mit und rette Leben!



Inhaltsverzeichnis	Seite
Ertrinken vermeiden – Mach mit und rette Leben!	3
Ertrinken vermeiden	4
Was können Ursachen für Ertrinken sein?	4
Ertrinken verhindern – Prävention und schnelle Hilfe sind entscheidend	4
Die Überlebenskette Ertrinken	5
Wie kann ich Ertrinkungsunfällen vorbeugen?	6
Präventionsangebote der Wasserwacht	8
Baderegeln	8
Schwimmkurse und Rettungsschwimmkurse	8
Präventionsangebote für Kindertageseinrichtungen	9
Aktionstage	9
Bayern schwimmt	9
Schwimmabzeichen-Schulwettbewerb	10
Ertrinkungsunfälle – was tun, wenn es doch passiert ist?	11
Welche Notfälle können im Wasser auftreten?	11
Ertrinkungsunfall	12
Badekollaps	17
Erschöpfung	17
Kälteschock	18
Blitzschlag	18
Schwimmbad-Blackout	18
Sonnenstich	19
Erstversorgung an Land	20
Die Versorgung bewusstloser Personen	20
Reanimation	22
Hilfe für die Helfer	24

Ertrinken vermeiden – Mach mit und rette Leben!

Liebe Wasserwacht Jugend,

die wichtigste Aufgabe der Wasserwacht ist die Verhinderung des Ertrinkungstodes.
Denn Ertrinken ist vermeidbar.

Doch wie kann man dem Ertrinken wirkungsvoll vorbeugen und was ist zu tun, wenn es doch geschieht?

Je mehr Menschen wissen, was die Antworten auf diese beiden Fragen sind, desto weniger Menschen werden ertrinken.

Wir als Wasserwacht kennen die Antwort auf beide Fragen!

Es gibt bei euch in der Ortsgruppe oder Kreis-Wasserwacht viele Aktionen, um dem Ertrinken vorzubeugen. Denkt doch nur mal an die Schwimmkurse und das Schwimmtraining.

Sicherlich habt ihr auch schon mal die Einsatzfahrzeuge der Wasserwacht gesehen. Diese nutzen die SEGn (Schnelleinsatzgruppen), um Personen in Not zur Hilfe zu eilen. Wer in eurer Ortsgruppe ist denn in der SEG?

Habt ihr auch eine Wachstation im Freibad oder an einem Badensee, an der Rettungsschwimmer*innen auf die Besucher aufpassen?

All das sind Beispiele, wie die Wasserwacht versucht Ertrinken vorzubeugen oder im Fall eines Ertrinkungsunglücks schnell und fachlich kompetent Hilfe zu leisten.

In dieser Arbeitshilfe werdet ihr noch viele weitere Informationen zur Vorbeugung von Ertrinken und zur möglichen Rettung Ertrinkender bekommen. Viel Spaß beim Lesen!

**Jeder Einzelne von euch kann zur Verhinderung des Ertrinkens beitragen.
Macht mit – rettet Leben!**

Eure Landesjugendleitung der Wasserwacht-Bayern

Alexander Kager

Birgit Geier



Ertrinken vermeiden

Was können Ursachen für Ertrinken sein?

Es gibt viele verschiedene Ursachen, warum Menschen ertrinken.

Hier sind einige aufgelistet:

- mangelnde Schwimmkenntnisse
- Selbstüberschätzung
- plötzlich einsetzende Panik aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (z.B. Strömung, kaltes Wasser, plötzlich steil abfallender Untergrund, Wasserpflanzen)
- Alkohol- oder Drogenkonsum
- Medikamentenmissbrauch
- Erschöpfung
- Muskelkrämpfe
- medizinische Probleme

Ertrinken verhindern – Prävention und schnelle Hilfe sind entscheidend

Ertrinken ist ein Prozess, den es möglichst früh zu stoppen gilt. Rettungsschwimmer*innen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Sie sind nicht nur in der Prävention aktiv, sondern auch bei der Rettung und der anschließenden Erstversorgung.

Um Ertrinken zu verhindern, sind zwei Faktoren besonders wichtig: aktive Prävention und schnelle Hilfe.

Prävention von Ertrinken bedeutet:

- Schwimmer*innen und Badegäste über Gefahren aufzuklären
- Schwimmfähigkeiten zu verbessern
- für Sicherheit am Wasser zu sorgen

Rettungsschwimmer*innen sind geschult, Risikosituationen frühzeitig zu erkennen und einzugreifen, bevor es zu einem Unfall kommt.

Im Ernstfall zählt jede Sekunde! Schnelles und professionelles Eingreifen kann Leben retten. Rettungsschwimmer*innen beherrschen daher lebensrettende Maßnahmen und wissen genau, wie sie bei einem Notfall handeln müssen. Nach der Rettung folgt die Erstversorgung, bei der die Betroffenen medizinisch stabilisiert und betreut werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Kombination aus Prävention, schneller Reaktion und professioneller Erstversorgung entscheidend ist, um Ertrinken zu stoppen und Leben zu retten.



Prävention

= alle Maßnahmen, die eine Gefahr verhindern oder verzögern

Die Überlebenskette Ertrinken

EINFLUSSMÖGLICHKEITEN



Die Überlebenskette zeigt verschiedene Phasen, die bei der Rettung Ertrinkender ablaufen.



Zu Beginn (**grüne Phase**) haben wir noch viele Möglichkeiten ohne hohes Eigenrisiko etwas zu bewirken. Hier ist noch keine Person in Gefahr. Es geht um Prävention, also um Vorbeugung von Gefahren. Beispiele hierfür sind Baderegeln, Schwimmkurse oder auch, dass wir auf dem Motorboot Rettungswesten tragen. Hier können wir schon handeln und für mehr Sicherheit sorgen, bevor überhaupt etwas passiert ist. Das nennt man **Agieren**.



In der **gelben Phase** ist bereits eine Person in akuter Gefahr. Wir erkennen die Notlage und machen auf sie aufmerksam, indem wir z.B. andere zur Hilfe hinzuziehen und den Notruf wählen. Wir stellen dann Schwimmhilfen (z.B. einen Rettungsring) bereit, um das Untertauchen zu verhindern. Letztlich folgt die Rettung der Person.



Bei der Rettung haben wir persönlich die höchste Gefahr, weil wir direkt mit der Person, die panisch um Leben und Tod kämpft, in Kontakt sind.



In der gelben Phase müssen wir sehr spontan auf die Situation und ihre Veränderungen **reagieren**.



In der **roten Phase** behandeln wir schließlich die gerettete Person mit den Erste Hilfe Maßnahmen, die notwendig sind.

Wichtig: Jede gerettete Person muss zur Überwachung ins Krankenhaus gebracht werden!

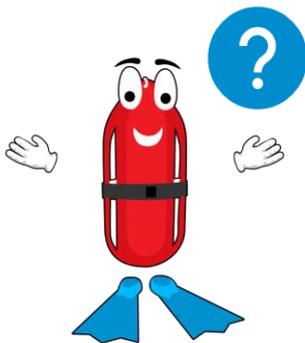
Wie kann ich Ertrinkungsunfällen vorbeugen?

Auch, wenn du noch kein*e Rettungsschwimmer*in bist, kannst du bereits wichtige Schritte unternehmen, um Ertrinken zu verhindern.

Die wichtigste Grundlage ist dabei:

Ich kenne die Baderegeln und halte sie ein!

Wenn du selbst die Baderegeln kennst, dann kannst du mit mehr Sicherheit schwimmen. Aber du kannst, indem du die Baderegeln deiner Familie und deinen Freund*innen erzählest, auch schon helfen, dass im Schwimmbad oder Badeseer weniger Unfälle passieren.



Bevor du weiterblättest, teste dich selbst!
Welche Baderegeln fallen dir ein?

... kannst du auch alle Baderegeln erklären?

	<p>Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.</p>		<p>Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.</p>
	<p>Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen.</p>		<p>Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.</p>
	<p>Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.</p>		<p>Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.</p>
	<p>Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.</p>		<p>Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.</p>
	<p>Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.</p>		<p>Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.</p>

Verhalten im und am Wasser

Baderegeln



Präventionsangebote der Wasserwacht



Die Wasserwacht unternimmt viele Dinge, damit Ertrinkungsunfälle vorgebeugt werden kann.

Welche Aktionen fallen dir ein? Hast du selber schon bei Aktionen mitgemacht?

Es gibt so viele verschiedene tolle Aktionen der Wasserwacht in ganz Bayern, dass wir hier gar nicht alle aufzählen können. Deswegen gibt es hier nur eine kleine Auswahl von großen Projekten.

Baderegeln

Plakate mit Baderegeln sollten an gut sichtbaren Orten angebracht werden, wo sie von den Badegästen leicht wahrgenommen werden können.

Geeignete Orte sind zum Beispiel:

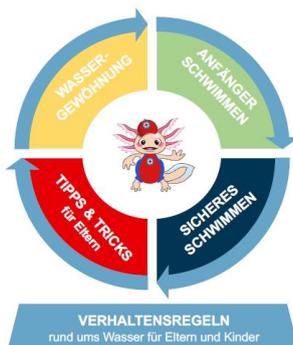
- Eingangsbereiche von Schwimmbädern
- Umkleidekabinen
- Duschräume
- Nähe des Schwimmbeckens
- Schwimmmeisterkabine

Es gibt inzwischen auch übersetzte Baderegeln in unterschiedliche Sprachen, damit möglichst viele Personen die Baderegeln verstehen können. Für Kinder, die noch nicht lesen können, gibt es die Baderegeln mit Bildern.

Wo hängen bei euch überall Plakate mit den Baderegeln?



Schwimmkurse und Rettungsschwimmkurse



Schwimmkurse gibt es für verschiedene Altersgruppen. Besonders bekannt sind die Kinderschwimmkurse. Aber auch für Erwachsene, die noch nicht oder noch nicht sicher schwimmen können, bietet die Wasserwacht Schwimmkurse an.

Nach dem Seepferdchen geht es im Training weiter, um noch sicherer und besser schwimmen zu können.

Die Wasserwacht bildet auch Rettungsschwimmer*innen aus.

Für Anfängerschwimmen stehen verschiedene Module von „Ab ins Wasser mit Loti!“ für die Ausbildung zur Verfügung.

Kennt ihr auch schon den Self Made Schwimmkurs der Wasserwacht? Hier gibt es viele Tipps und Tricks für Eltern, um ihren Kindern beim Schwimmenlernen zu helfen.



Präventionsangebote für Kindertageseinrichtungen

So wie es für die Erste Hilfe den „Trau dich“-Kurs gibt, gibt es für die Baderegeln das Angebot „Ab ins Wasser mit Lotli!“. Rettungsschwimmer*innen und Gruppenleiter*innen gehen in Kindertageseinrichtungen und bringen den Kleinen spielerisch die Gefahren im und am Wasser näher.



Aktionstage

Die Wasserwacht bietet über das Jahr verteilt verschiedene Aktionen an, um auf sich und ihre Arbeit aufmerksam zu machen und auf Gefahren rund um das Wasser hinzuweisen.

- Tag der offenen Tür
- Mitwirken bei Blaulichttagen, Stadtfesten etc.
- Tag des Abzeichens
- Ferienprogramm

Bei welchen Aktionen warst du schon dabei?

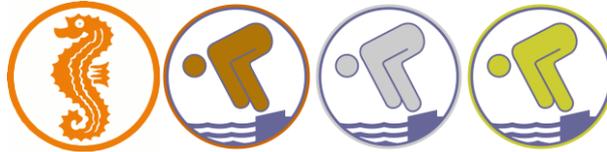


Bayern schwimmt

Mit Bayern schwimmt möchte die Wasserwacht zu einer Steigerung der Schwimmfähigkeit bei unseren Schulkindern beitragen, wie auch das Wissen und Bewusstsein von Kindern, Eltern und Lehrkräften hinsichtlich der Gefahren am und im Wasser verbessern. Hierzu gibt es jedes Jahr einen besonderen Themenschwerpunkt.



Schwimmabzeichen-Schulwettbewerb



Das Kultusministerium bietet jedes Jahr einen Schwimmabzeichen-Schulwettbewerb für Grund- und Förderschulen, Mittelschulen, Realschulen und Gymnasien an.

Die Schülerinnen und Schüler sind aufgerufen, bis zum Ende eines Schuljahres ein Schwimmabzeichen abzulegen, welches in einer Wertungstabelle eingetragen wird. Die Klasse mit den meisten Punkten erhält einen Preis.

Die Wasserwacht unterstützt bei der Abnahme der Abzeichen und der Durchführung.



Habt ihr schon einmal bei dieser Aktion mitgemacht?

Nein, aber ihr habt Lust mitzumachen?

Dann sprecht doch mit eurem Klassen- oder Sportlehrer. Weitere Informationen findet ihr auf der Website des Bayerischen Landesamts für Schule.



Ertrinkungsunfälle – was tun, wenn es doch passiert ist?

Jetzt habt ihr bereits viel gelernt, wie man Ertrinkungsunfälle vorbeugen kann. Im nächsten Kapitel erfahrt ihr nun mehr über das Ertrinken und Informationen zum Retten ertrinkender Personen.

Welche Notfälle können im Wasser auftreten?

Wir unterscheiden verschiedene Notfälle, die im Wasser auftreten können und das Ertrinken zur Folge haben.

- Ertrinken
- Badekollaps
- Unfall
- Erschöpfung
- Kälteschock
- Krankheit
- Blitzschlag
- Tauchunfälle
- Sonnenstich beim Langstreckenschwimmen
- Muskelkrämpfe

Ertrinkungsunfall

Wusstest du, dass...

... Ertrinken meist ein lautloser Vorgang ist?



Viele Menschen stellen sich Ertrinken als ein dramatisches, lautes Geschehen vor, bei dem die Betroffenen wild um sich schlagen und laut um Hilfe rufen.

Tatsächlich jedoch ist Ertrinken oft ein überraschend leiser und unauffälliger Prozess. Häufig ertrinken Menschen in direkter Nähe von anderen Schwimmer*innen oder Badenden!

Der Grund dafür liegt in der menschlichen Physiologie: Wenn jemand Wasser in die Atemwege bekommt, setzt ein Reflex ein, der den Kehlkopf schließt, um zu verhindern, dass noch mehr Wasser in die Lunge gelangt. Dadurch kann die betroffene Person nicht mehr schreien oder laut um Hilfe rufen. Stattdessen kämpfen Ertrinkende oft still und verzweifelt darum, über Wasser zu bleiben, was von Außenstehenden leicht übersehen werden kann.

Ertrinken dauert oft nur wenige Minuten und passiert häufig unbemerkt. Daher ist es wichtig, besonders aufmerksam zu sein und die typischen Anzeichen zu kennen.

Wie kann ich Ertrinken erkennen?

- hektische Bewegungen im Wasser (Paddelbewegungen mit den Armen)
Achtung: Mache Ertrinkende gehen geräuschlos und unauffällig unter!
- Kopf tief im Wasser und oft nach hinten geneigt
- Mund an der Wasseroberfläche
- Körper angespannt und steif
- glasige, weit geöffnete Augen
- Blick häufig in Richtung nahem Beckenrand

Dieses Unterkapitel ist
nur für Stufe III relevant!

Nasses und trockenes Ertrinken

Meistens tritt beim Ertrinken Flüssigkeit in die Lunge ein. Dies bezeichnet man als „**nasses Ertrinken**“.

Manchmal kommt es jedoch vor, dass sich die Stimmbänder verkrampfen, sodass kein Wasser in die Lunge eintreten kann. Man spricht von „**trockenem Ertrinken**“. Trotzdem kann die betroffene Person nicht atmen und schwebt in akuter Lebensgefahr!

Dieses Unterkapitel ist
nur für Stufe III relevant!

Wie läuft Ertrinken ab?

Ertrinken ist ein Ersticken infolge des Sauerstoffmangels aufgrund der Füllung der Atemwege bzw. der Lunge mit Flüssigkeit.

Der Ertrinkungsvorgang sowie die Zeitdauer, die eine Person unter Wasser überleben kann, können sehr unterschiedlich sein und werden unter anderem beeinflusst von:

- Gesundheitszustand der Person
- Lebensalter
- Wassertemperatur
- Zeitdauer unter Wasser
- Zeitpunkt der eintretenden Bewusstlosigkeit unter Wasser

Ertrinken ist ein gefährlicher Prozess, der in **drei klar erkennbare Phasen** unterteilt werden kann. Diese Phasen verdeutlichen, warum schnelles Handeln lebenswichtig ist.



Erregungsphase:

In der ersten Phase gerät die betroffene Person in Panik, sobald sie merkt, dass sie nicht mehr sicher schwimmen kann. Dies kann durch plötzliche Erschöpfung, Krämpfe, Strömungen oder andere Faktoren ausgelöst werden. Die Person versucht verzweifelt, über Wasser zu bleiben, was oft durch hastige und unkoordinierte Bewegungen gekennzeichnet ist.

In dieser Phase kann sie oft nicht mehr klar um Hilfe rufen, da die Atemwege bereits Wasser abgekomen haben.

Einige wichtige Anzeichen der Erregungsphase:

- anfangs vehemente Versuche, über Wasser zu bleiben (ggf. Hilferufe, Winken, wildes Umsichschlagen)
- wiederholtes Untergehen
- Verschlucken und/oder Einatmen von Wasser
- langes Atemanhalten
- zunehmende Atemnot, wodurch es zu heftigem, tiefem Einatmen kommt

Krampfphase:

Wenn die Erregungsphase fortschreitet, tritt die Krampfphase ein. Hierbei erschöpft sich die Person zunehmend und kann nicht mehr effektiv kämpfen. Der Körper beginnt, sich auf das Überleben zu konzentrieren, indem er Energie spart. Die betroffene Person kann nur noch minimal mit den Armen rudern. Der Kopf ist meist nach hinten geneigt, der Mund oft auf Höhe des Wassers oder knapp darunter. Es kann durch letztes, kräftiges Ausatmen zu einem Schaumpilz vor dem Mund kommen.

Diese Phase ist besonders gefährlich, da sie von Außenstehenden leicht übersehen werden kann.

Lähmungsphase:

Wenn die Person nicht gerettet wird, folgt die schließlich die Lähmungsphase. Aufgrund des Sauerstoffmangels und der körperlichen Erschöpfung verliert die betroffene Person das Bewusstsein und hört auf zu atmen. In diesem Stadium besteht akute Lebensgefahr, wenn nicht sofort lebensrettende Maßnahmen ergriffen werden.

Was kann ich tun, wenn ich eine Person beim Ertrinken beobachte?

Ganz wichtig: Mache auf die Notsituation aufmerksam, damit möglichst viele Menschen bei der Rettung unterstützen. Wähle den Notruf (112), damit so schnell wie möglich professionelle Hilfe kommt!

Bei jeder Rettung gilt: **Bringe dich selbst nicht in Gefahr!** Es hilft niemandem, wenn du durch vorschnelles Handeln deine Kräfte überschätzt und selbst in Lebensgefahr gerätst!

Wusstest du, dass...

... eine Rettung von Rand aus immer zu bevorzugen ist?



Beim Rettungseinsatz ist es sicherer und oft sogar effektiver, die betroffene Person vom Rand aus zu retten, anstatt selbst ins Wasser zu springen. Diese Methode minimiert das Risiko für den Retter oder die Retterin und erhöht die Chancen auf eine erfolgreiche Rettung.

Wenn eine Rettung vom Rand aus nicht möglich ist, muss immer ein (Rettungs-)Hilfsmittel benutzt werden!

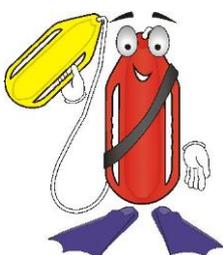
Das Mitführen eines (Rettungs-)Hilfsmittels bei einer Wasserrettung erhöht die Sicherheit und Effektivität des Rettungseinsatzes erheblich. Es schützt den Retter oder die Retterin vor unnötigen Risiken und bietet der Person in Not eine sofortige Hilfe, die lebensrettend sein kann. Daher sollte ein (Rettungs-)Hilfsmittel bei jeder Wasserrettung stets griffbereit sein.

Wir unterscheiden bei Gegenständen, die zur Rettung von Ertrinkenden benutzt werden, zwischen Rettungsmitteln und Rettungshilfsmitteln. **Kennst du den Unterschied?**

Rettungsmittel sind Geräte und Gegenstände, die extra für das Retten von Ertrinkenden entwickelt wurden. Dazu gehören große Geräte wie z.B. ein Rettungsbrett oder ein Eisrettungsschlitten, aber auch kleinere Gegenstände wie z.B. Rettungsring, Rettungsball, Rettungswurfsack, Rettungsboje oder Rettungsstange.

Andere Gegenstände, die bei einer Wasser- bzw. Eisrettung ebenfalls hilfreich sein können, werden als **Rettungshilfsmittel** bezeichnet. Diese können beispielsweise sein: T-Shirt, Leine, Schwimmmudel, Leiter, Ast, Stock, Luftmatratze, ...

Rettungshilfsmittel kannst du vom Rand aus der Person reichen, um sie damit an Land zu ziehen.



Welche Rettungsmittel fallen dir ein?

Beispiele für Rettungsmittel



Rettungsring

Ein Rettungsring kann schnell zu der betroffenen Person geworfen werden. Der Ring bietet Auftrieb und kann von der Person festgehalten werden, während der Retter oder die Retterin sie an Land zieht.



Rettungsboje

Eine Rettungsboje ist leicht und bietet sowohl dem Retter oder der Retterin als auch der Person in Not zusätzlichen Auftrieb. Sie kann um den Körper der Person gelegt werden, um sie zu stabilisieren.



Gurtretter

Der Gurtretter bietet Auftrieb und kann von der Person festgehalten bzw. umgelegt werden, während der Retter oder die Retterin sie an Land zieht.

Bei jeder Rettung ist es wichtig, dass mit dem zu Rettenden gesprochen wird und versucht wird, ihn zu beruhigen. Erklärt ihm alle eure Schritte, damit er weiß, was als nächstes passiert. So kann er euch auch helfen, indem er sich z.B. flach auf das Wasser legt.

Nach der Rettung immer bedenken:

Auch wenn es der oder dem Betroffene:n nach der Rettung vielleicht gut zu gehen scheint, muss er/sie unbedingt in einem Krankenhaus weiter überwacht werden!

Selbst noch zwei Tage nach dem Ertrinkungsunfall kann es zu Lungenschäden und anderen lebensbedrohlichen Begleiterscheinungen kommen.

Mögliche Symptome nach dem Ertrinken:

- Hustenanfälle
- Rasselgeräusche beim Atmen
- schnellere Atmung
- atemabhängige Schmerzen im Brustkorb
- feuchte, blasse, bläuliche Haut
- Frieren, Kältezittern, Gänsehaut, Zähneklappern
- geblähter Bauch, Übelkeit
- Verwirrtheit, Müdigkeit



Dieses Unterkapitel ist
nur für Stufe III relevant!

Ertrinken und Unterkühlung

Wusstest du, dass...

... eine Unterkühlung die Überlebenschancen nach dem Ertrinken beeinflusst?



Übliche Badetemperaturen liegen bei ca. 20 Grad und mehr. Dies ist deutlich weniger als die Körpertemperatur von 37 Grad. Der Mensch kühlt somit im Wasser ab.

Diese Unterkühlung kann im unterschiedlichen Ausmaß auch eine Verlangsamung der Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper auslösen und somit eine längere Verträglichkeit des Sauerstoffmangels bewirken.

Daher muss bei der Rettung einer ertrunkenen Person wegen der Unterkühlung ...

- ... durch waagerechten Transport bzw. Lagerung der Bergetod vermieden werden.
- ... auch bei Zeitverzögerung mit der Wiederbelebung begonnen werden.
- ... die Wiederbelebung bis zur Erwärmung des Betroffenen durchgeführt werden.

Badekollaps

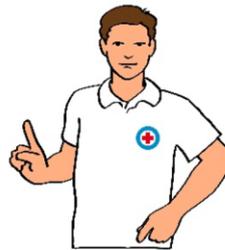
Im Gegensatz zum Ertrinken läuft der Badetod meist im Stillen ab. Der/Die Betroffene geht einfach unter. Man spricht auch von „**primären Versinken**“. Die lebenswichtigen Funktionen (Atmen und Herzschlag) fallen plötzlich aus und es kommt zum Kollaps. Der/Die Betroffene fällt in eine plötzliche Ohnmacht; er wird bewusstlos.

Mögliche Ursachen können sein:

- Komplikation beim Strecktauchen
- eine Verletzung von Kopf oder Wirbelsäule nach einem Sprung in flaches Wasser
- plötzliche Erkrankung wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Krampfanfall, Unterzucker
- Kälteschock
- Sonnenstich
- Drogen und Alkohol

Wusstest du, dass...

... große, kurz vorher eingenommene Mahlzeiten auch Auslöser des Badekollaps sein können.



Nach dem Essen wird ein Großteil des Blutes von den Verdauungsorganen beansprucht. Aber auch die Muskeln brauchen viel Sauerstoff. Dadurch kommt es zu einer Unterversorgung im Gehirn, die zu einer Ohnmacht führt.

Erschöpfung

Erschöpfung tritt ein, wenn eine lang andauernde Beanspruchung die leistungsfähigen Organe (Herz, Lunge, Muskeln) überfordert. Dieser Zustand kann ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr gebremst werden, auch wenn man sich ganz darauf konzentriert noch durchzuhalten. Der/Die Betroffene kann sich nicht über Wasser halten, da die Muskeln nicht mehr reagieren und der Körper keine Energie mehr hat, um weiterzuschwimmen. Aufgrund des Sauerstoffmangels und der Erschöpfung wird die Person bewusstlos.

Mögliche Ursachen für eine Erschöpfung können sein:

- lang andauernde Anstrengung
- Müdigkeit bereits vor dem Schwimmen
- Krankheit
- äußere Umstände (z.B. Wassertemperatur, starke Sonneneinstrahlung, hoher Wellengang, Strömungen)

Kälteschock

Die normale Körpertemperatur liegt bei ca. 37 Grad. Die Wassertemperatur ist meistens deutlich niedriger. Wenn man nun plötzlich ins kalte Wasser geht, besonders nach vorausgegangener Erhitzung des Körpers, kann dies zu einem schlagartigen Atem- oder Herzstillstand führen. In Freigewässern gibt es auch immer wieder kalte Strömungen, welche ein Risiko für einen Kälteschock darstellen.

Blitzschlag

Die elektrische Energie eines Blitzes überträgt sich auf der Wasseroberfläche. Personen, die im Wasser sind, erleiden Lähmungen in der gesamten Muskulatur und es kommt zu Verbrennungen. Deshalb sollten Gewitterwarnungen ernst genommen werden und das Wasser schnell verlassen werden.

Solltest du eine Person in Not während eines Gewitters beobachten, solltest du dich auf keinen Fall selbst ins oder aufs Wasser begeben!

Schwimmbad-Blackout

Ein Schwimmbad-Blackout ist ein plötzlicher Bewusstseinsverlust, der im Wasser auftritt. Dieser Zustand kann lebensgefährlich sein, da er oft unbemerkt bleibt und schnell zum Ertrinken führen kann. Der Schwimmbad-Blackout zählt zu den **Tauchunfällen**.

Ein Schwimmbad-Blackout tritt häufig durch einen plötzlichen Sauerstoffmangel im Gehirn auf. Dies kann durch zu langes Tauchen, zu intensives Training oder Hyperventilation vor dem Eintauchen ausgelöst werden.

Hyperventilation vor dem Schwimmen senkt den Kohlendioxidgehalt (CO₂) im Blut, wodurch der Atemreflex verzögert wird. Dies führt dazu, dass der/die Schwimmer:in nicht merkt, wie viel Sauerstoff er/sie verbraucht, und plötzlich bewusstlos wird.

Bestimmte Erkrankungen, beispielsweise des Herz-Kreislauf-Systems, können das Risiko eines Blackouts im Wasser erhöhen.

Anzeichen eines Schwimmbad-Blackouts

- plötzlicher Kraftverlust
- Verwirrung und Desorientierung
- Kopfschmerzen
- Bewusstlosigkeit

Präventionsmaßnahmen

Keine Hyperventilation! Schwimmer:innen sollten nicht hyperventilieren, bevor sie ins Wasser gehen oder tauchen. Auch wenn es so wirkt, als ob man dann weiter tauchen könnte, geschieht genau das Gegenteil! Einmaliges kräftiges tiefes Einatmen reicht völlig aus!



Realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten

Schwimmer:innen sollten ihre eigenen Grenzen kennen und nicht versuchen, ihre Ausdauer oder Tauchzeiten unnötig zu verlängern. Tauchen sollte nie als Wettkampf angesehen werden.

Schwimme und tauche nie allein

Rettungsschwimmer:innen bzw. Gruppenleitende sollten Schwimmer:innen beim Tauchen stets im Auge behalten und auf Anzeichen von Erschöpfung oder Bewusstlosigkeit achten. Tauche nie allein!

Sonnenstich

Bei langer Zeit in der Sonne kann man einen Sonnenstich erleiden. Personen ohne Kopfhaar und Kopfbedeckung sind besonders gefährdet.

Bei einem Sonnenstich dringen die langwelligen infraroten Strahlen der Sonne durch die Schädeldecke bis auf die Gehirnhaut. Die Folge können Gehirnhautentzündung, Gehirnschwellung und Überhöhung des Schädelinnendruckes sein. Eine plötzlich einsetzende Ohnmacht und unbemerktes Untergehen können die tödliche Folge sein.

Erstversorgung an Land

Als letzter Schritt der Überlebenskette Ertrinkender steht die Erstversorgung an Land. Nicht nur aus dem Wasser retten ist wichtig, sondern auch die Erstversorgung an Land muss schnell beginnen!

Die Basismaßnahmen habt ihr sicherlich im Juniorhelfer Kurs oder Erste Hilfe Kurs gelernt!

Hilfe rufen / Notruf

Ermutigen und trösten

Lebenswichtige Funktionen kontrollieren

Decke unterlegen / zudecken



Die Versorgung bewusstloser Personen

Gerettete Personen können bewusstlos sein!

Bewusstlose Personen reagieren nicht auf Ansprache, atmen aber und ihr Herz schlägt noch. Bleibe immer bei der bewusstlosen Person, denn es kann passieren, dass sie plötzlich nicht mehr atmet und dann schnelle Hilfe notwendig wird.

Wie erkenne ich Bewusstlosigkeit?



ANSCHAUEN: Schaue die Person an und nähere dich ihr behutsam!

ANSPRECHEN: Spreche die Person laut und deutlich an!

ANFASSEN: Berühre die Person und schüttel sie behutsam an den Schultern!

Bewusstlose Personen reagieren auf keines der 3 A!

Die Atemkontrolle

Sollte die Person nicht reagieren, ist es wichtig, dass die Atmung kontrolliert wird.

1. Lege eine Hand an die Stirn und die andere Hand unter das Kinn.
2. Neige den Kopf vorsichtig nach hinten.
3. Halte dein eigenes Ohr dicht über Mund und Nase der betroffenen Person, um den Luftstrom aus Mund und Nase **hören** und an der Wange **fühlen** zu können.
4. **Beobachte** gleichzeitig den Brustkorb, um ggf. Brustkorbbewegungen zu sehen.



Person atmet – stabile Seitenlage!

Wenn die Person atmet, musst du die Person in die stabile Seitenlage bringen.

Lasse die Person auch in der stabilen Seitenlage nicht allein und prüfe immer wieder, ob sie noch atmet.

Vielleicht schaffst du es nicht direkt, einen Erwachsenen in die stabile Seitenlage zu drehen. Dann hole dir Hilfe und macht es zusammen! Du kannst der anderen Person erklären, was sie tun muss.

Übe die stabile Seitenlage immer wieder, damit du sie im Notfall schnell und richtig kannst.

So funktioniert die stabile Seitenlage:



Zuerst ist der **Arm vor dir** an der Reihe. Er wird angewinkelt und neben den Kopf gelegt. Die Hand legst du so auf den Boden, dass die Handfläche nach oben zeigt!



Jetzt nimmst du den **fernen Arm**
...



... und führst ihn **über die Brust** der Person.



Die Hand des fernen Arms legst du mit dem **Handrücken an die Wange** der Person



Halte sie dort fest, denn sie rutscht sonst wieder zurück!
Mit deiner freien Hand **stellst du das Bein auf**, das weiter von dir entfernt ist.



Dann **ziehst** du die Person vorsichtig **zu dir herüber**.



Beuge nun den **Kopf wieder nackenwärts**, damit die Atemwege frei bleiben!

Die **Hand** legst du etwas unter das Gesicht. Sie verhindert so das Zurückrutschen des Kopfes.



Denke an die **Wärmeerhaltung!**

Kontrolliere weiterhin die Atmung der Person!

Reanimation

Atmet die Person nicht, muss sofort mit der Reanimation (Herz-Lungen-Wiederbelebung) begonnen werden.

Setze sofort einen Notruf (112) ab! Es besteht akute Lebensgefahr!



Falls ein AED („Defi“) in der Nähe ist, beauftrage eine weitere Person ihn zu holen!
Den Standort eines AED kennst du an diesem Symbol.

Wusstest du, dass...

... man bei einem Ertrinkungsunfall mit 5 Beatmungen anfängt?



Bei der Erstversorgung von Ertrinkungsopfern sind 5 Initialbeatmungen ein **lebensrettender erster Schritt**.

In den ersten Minuten nach einem Ertrinkungsunfall ist die schnelle Zuführung von Sauerstoff entscheidend für das Überleben und die Vermeidung von Hirnschäden. Initialbeatmungen bieten eine sofortige Unterstützung, bevor professionelle medizinische Hilfe eintrifft.

Hier sind einige Gründe für die Bedeutung der 5 Initialbeatmungen:

Sauerstoffmangel beheben

Ertrinkungsopfer leiden häufig unter akutem Sauerstoffmangel, weil Wasser die Atemwege blockiert. Durch die Initialbeatmungen wird Sauerstoff direkt in die Lungen eingebracht, was lebenswichtig ist, um den Sauerstoffgehalt im Blut zu erhöhen und die Sauerstoffversorgung des Gehirns und anderer lebenswichtiger Organe sicherzustellen.

Wiederherstellung der Atemwege

Das Einblasen von Luft kann helfen, Wasser aus den Atemwegen zu verdrängen. Dies ist entscheidend, um die Atemwege für eine effektive Atmung freizumachen.

Anregung des Atemzentrums

Bei einem Ertrinkungsunfall kann das Atemzentrum im Gehirn durch den Sauerstoffmangel gestört sein. Die Initialbeatmungen können das Atemzentrum stimulieren und dazu beitragen, die spontane Atmung wiederherzustellen.

Vorbereitung auf die Wiederbelebung

Die 5 Initialbeatmungen bereiten das Ertrinkungsopfer auf weitere Wiederbelebensmaßnahmen vor. Sie erhöhen die Chancen, dass nachfolgende Brustkompressionen und Beatmungen wirksam sind.

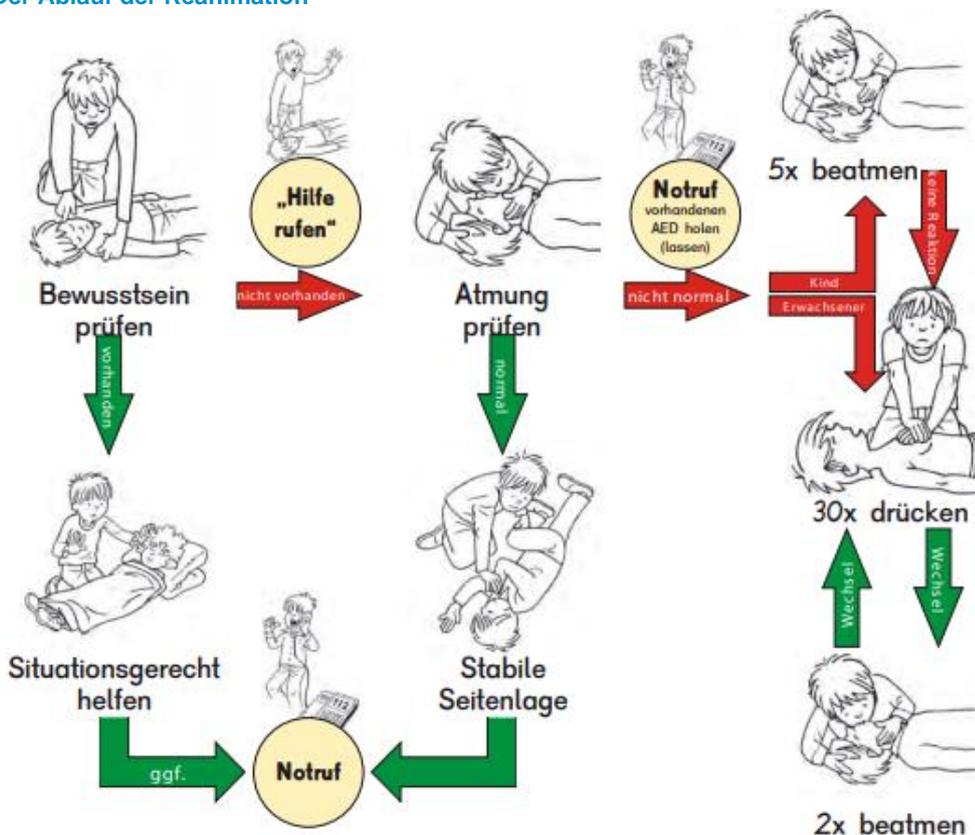
Durchführung der 5 Initialbeatmungen

1. Sicherstellung der Atemwege
Überprüfe, ob die Atemwege frei sind. Entferne sichtbare Fremdkörper oder Wasser, das die Atmung blockiert.
2. Beatmungen einleiten
Neige den Kopf des Betroffenen leicht nach hinten, hebe das Kinn an und verschließe die Nase mit zwei Fingern. Atme normal ein und blase deine Luft über den Mund in die Lunge des Bewusstlosen.
3. Überwachung der Brustkorb- und Bauchbewegung
Beobachte, ob sich der Brustkorb hebt und senkt. Dies zeigt an, dass die Luft in die Lungen gelangt.
4. 4-mal wiederholen

Anschließend muss sofort die **Herzdruckmassage** erfolgen. Setze die Reanimation mit **30x Herzdruckmassage und 2x Beatmung im Wechsel** fort, bis die Person wieder eigenständig atmet oder der Rettungsdienst eintrifft.

Eine Reanimation ist sehr anstrengend. Im Idealfall wechselst du dich mit anderen Personen ab!

Der Ablauf der Reanimation





Hilfe für die Helfer

Leider können wir nicht immer jede Person, die sich im Wasser in einer Notsituation befindet, erfolgreich retten. Das kann für die Helfer*innen sehr belastend sein.

Aber auch bei erfolgreichen Einsätzen, kann einem das Erlebte zu viel werden. Eine Rettungssituation ist immer eine Ausnahmesituation.

Für unsere Helfer und Helferinnen gibt es deswegen professionelle Hilfe im BRK.

Die **psycho**soziale **Notfall**versorgung (**PSNV**) des BRK hilft Menschen in Krisen mit der Belastung zurechtzukommen.

Das PSNV-Team sind extra ausgebildete Einsatzkräfte, die sich in Einsätzen um die Angehörigen und Zeugen kümmern, damit sie in der Situation nicht allein sind.

Die PSNV ist Hilfe für Menschen, die etwas sehr Schlimmes erlebt haben, wie z.B. einen Unfall oder eine Naturkatastrophe. Wenn so etwas passiert, fühlen sich die Betroffenen oft sehr traurig, ängstlich oder verwirrt. Die speziell geschulten Helfer*innen reden mit den betroffenen Personen, trösten sie und geben Tipps, wie sie mit ihren Gedanken und Gefühlen besser zurecht kommen können. Das Ziel ist, dass es den Menschen nach dem schlimmen Erlebnis wieder besser geht.

Aber die PSNV hilft auch Einsatzkräften, denen es nach einem Einsatz nicht gut geht. Auch Einsatzkräfte können schwierige Einsätze, bei denen sie mit schlimmen Situationen konfrontiert werden, manchmal nicht so leicht verarbeiten und schlafen zum Beispiel sehr schlecht.

Man kann mit dem PSNV-Team Einsätze nachbesprechen und gemeinsam überlegen, welche Dinge man jetzt tun kann, damit es einem wieder besser geht.

Wichtig ist, dass jede Person einen Einsatz anders wahrnimmt und nach einem Einsatz unterschiedlich auf das Erlebte reagiert. Auch sehr erfahrene Einsatzkräfte können trotzdem nach einem Einsatz Hilfe brauchen. Jeder Einsatz ist schließlich anders.

Es ist sehr mutig und wichtig, sich Hilfe zu suchen, wenn man belastet ist, denn: **Reden und Zuhören hilft!**



Wie kann ich erkennen, dass es jemanden nach einem schlimmen Ereignis nicht gut geht?

Wichtig ist dabei, dass jede Person ganz unterschiedlich auf ein schlimmes Ereignis reagieren kann.

Traurigkeit: Viele Personen sind nach einem schlimmen Ereignis sehr traurig und weinen häufig.

Angst: Manchmal haben Menschen nach einem schlimmen Erlebnis viel Angst, sogar vor Dingen, die vorher ganz normal waren.

Schreckhaftigkeit: Manchmal zucken die Betroffenen bei bestimmten Geräuschen, Berührungen oder Gerüchen zusammen und sind sehr angespannt.

Schlafprobleme: Wer etwas sehr Schlimmes erlebt hat, schläft oft sehr schlecht und hat Alpträume.

Nicht reden können oder wollen: Manche möchten nach einem schlimmen Ereignis nicht darüber sprechen oder sie finden keine passenden Worte, um darüber sprechen zu können.

Gereiztheit:

Manche werden schnell wütend oder sind gereizt, obwohl sie das sonst nicht sind.

Beachte:

Wenn es dir nach dem Helfen nicht gut geht, dann sprich darüber mit deinen Freunden und deiner Familie. Auch deine Gruppenleiter*innen in der Wasserwacht sind für dich da. Wenn die Hilfe nicht ausreicht, dann darfst du auch als Kind mit dem PSNV-Team sprechen.

Du hast tolle Hilfe geleistet und jetzt ist es wichtig, dass es auch dir wieder gut geht! Du musst dich nicht schämen, wenn es dir nach dem Helfen nicht gut geht. Deine Wasserwacht ist für dich da!





Impressum

Ertrinken vermeiden – Mach mit und rette Leben!

Arbeitshilfe der Stufe II & III

Rettungsschwimmwettbewerb der Jugend 2025 – 2026

Hrsg. vom Bayerischen Roten Kreuz

Stand: 27. September 2024

Herausgeber

Bayerisches Rotes Kreuz

Wasserwacht-Bayern

Garmischer Straße 19-21

81373 München

Fachverantwortung

Landesjugendleitung der Wasserwacht-Bayern

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt.

© 2024 Wasserwacht-Bayern

Nur für den Dienstgebrauch im Bayerischen Roten Kreuz