



Arbeitshilfe STUFE I – 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
Ich gehe nur baden, wenn ich gesund bin!	8
Ich gehe nur unter Aufsicht ins Wasser!	9
Ich rufe im Notfall laut um Hilfe und reiche einem Ertrinkenden einen Gegenstand!	10
Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.	11
Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser!	12
Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe und verlasse es, wenn ich friere!	13
Ich gehe oder springe nur da ins Wasser, wo es erlaubt und ungefährlich ist.	14
Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser!	15
Schwimmhilfe, Schwimmtier und Luftmatratze schützen mich nicht vor dem Ertrinken!	16
Ich verlasse bei Gewitter und starkem Regen sofort das Wasser!	17
Seen und Flüsse können Gefahren mit sich bringen!	18
Präventionsangebote der Wasserwacht	19
Baderegeln	19
Schwimmkurse und Rettungsschwimmkurse	19
Präventionsangebote für Kindertageseinrichtungen	20
Aktionstage	20
Bayern schwimmt	20
Schwimmabzeichen-Schulwettbewerb	21
Ertrinkungsunfälle – was tun, wenn es doch passiert ist?	22
Welche Notfälle können im Wasser auftreten?	22
Der Ertrinkungsunfall	22
Rettungsmittel und Rettungshilfsmittel	23
Erstversorgung an Land	26
Jeder kann ein HELD sein!	26
Die Versorgung bewusstloser Personen	27
Hilfe für die Helfer	30

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



Prävention

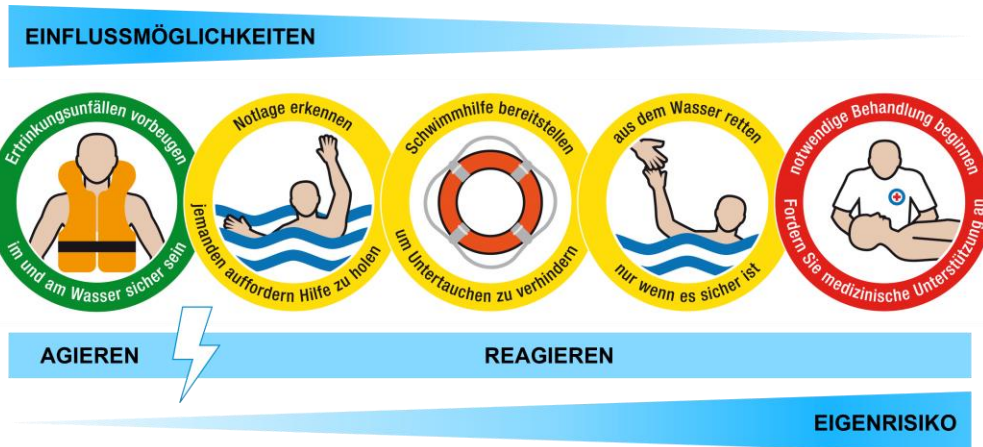
= alle Maßnahmen, die eine Gefahr verhindern oder verzögern

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.

Die Überlebenskette Ertrinken



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!

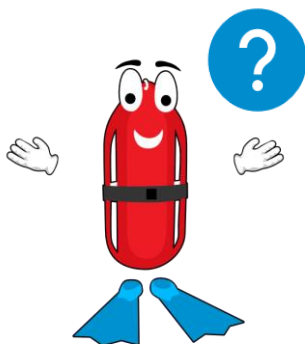
Wie kann ich Ertrinkungsunfällen vorbeugen?

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 erzählst, auch schon helfen, dass im Schwimmbad oder Badensee weniger Unfälle passieren.



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

... kannst du auch alle Baderegeln erklären?

Auf den nächsten Seiten erfährst du, was jede Baderegeln bedeutet und warum sie so wichtig ist.

Baderegeln

Sicherer
Aufenthalt
am und
im Wasser



Ich gehe nur baden, wenn ich gesund bin!



Ich gehe nur unter Aufsicht ins Wasser!



Ich rufe im Notfall laut um Hilfe und reiche einem Ertrinkenden einen Gegenstand!



Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.



Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.



Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe und verlasse es, wenn ich friere!



Ich gehe oder springe nur da ins Wasser, wo es erlaubt und ungefährlich ist.



Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.



Schwimmhilfe, Schwimmtier und Luftmatratze schützen mich nicht vor Ertrinken!



Ich verlasse bei Gewitter und starkem Regen sofort das Wasser!



www.wasserwacht.bayern

Ich gehe nur baden, wenn ich gesund bin!



Beschreibung

Wenn du dich nicht wohl fühlst, dann benötigt dein Körper seine Kraft für die Abwehr der Krankheitserreger und du hast nicht so viel Energie zum Schwimmen und kannst nicht so auf gefährliche Situationen reagieren.

Besonders beim Tauchen kann es bei Erkältungen gefährlich werden. Denn die Verbindung zwischen deinem Trommelfell im Ohr und dem Rachenraum, sowie die Nebenhöhlen sind oft angeschwollen, so dass ein Druckausgleich nur schwer möglich ist. Du kannst Kopf- und Ohrenschmerzen bekommen. Das Trommelfell kann geschädigt werden und so kann Wasser ins Mittelohr eindringen. Das ist sehr gefährlich, weil dein Gleichgewichtssinn dadurch gestört wird und du die Orientierung unter Wasser verlierst.

Auch wenn du dich erst beim Schwimmen unwohl fühlst oder frierst, solltest du das Wasser direkt verlassen. Trockne dich gut ab und wärme dich auf. Mach eine Pause und gehe nur wieder ins Wasser, wenn du dich wieder fit fühlst und dir warm ist.

Warum ist das wichtig?

Diese Baderegeln sind wichtig, um noch schwereren Erkrankungen und Unfällen vorzubeugen.

Wo kann ich das beachten?

Beachte diese Baderegeln immer, wenn du ins Wasser möchtest oder schon im Wasser bist.

Ich gehe nur unter Aufsicht ins Wasser!



Beschreibung

Wenn du noch nicht schwimmen kannst, sollst du nie unbeaufsichtigt im und am Wasser sein. Du könntest den Halt im Wasser verlieren und dein Kopf unter Wasser geraten. Wenn du es nicht schaffst, schnell wieder auf die Beine zu kommen, kann das schlimme Folgen haben.

Auch wenn du schwimmen kannst, kann es passieren, dass man sich selbst und seine Kraft überschätzt oder der Schwimort unbekannt ist. Vielleicht gibt es gefährliche Strömungen, plötzlich eine tiefe Stelle oder Pflanzen unter der Wasseroberfläche. Dann ist es immer gut, wenn ein Erwachsener in der Nähe ist, der einem helfen kann. Und zu zweit macht es meistens mehr Spaß!

Auch Erwachsene sollten nie allein baden gehen. Auch ihnen kann etwas zustoßen und dann braucht es eine andere Person, die helfen kann.

Warum ist das wichtig?

Diese Baderegeln sind wichtig, um Unfällen vorzubeugen.

Wo kann ich das beachten?

Beachte diese Baderegeln immer, wenn du ins Wasser möchtest und kein Erwachsener dich begleitet.

Ich rufe im Notfall laut um Hilfe und reiche einem Ertrinkenden einen Gegenstand!



Beschreibung

Wenn du in Gefahr bist, ist es sehr wichtig, dass du so laut wie möglich um Hilfe rufst!

Aber schreie niemals aus Spaß nach Hilfe, wenn keine wirkliche Gefahr besteht!

Denn vielleicht bringst du dadurch eine andere Person, die dir helfen möchte und die eigenen Kräfte und das eigene Können überschätzt, in Gefahr.

Außerdem kann es passieren, dass dir nach so einem „Spaß“ keiner mehr glaubt, wenn du wirklich in Gefahr bist!

Wenn du selbst mal Hilferufe hörst, dann hol schnell einen Erwachsenen oder setze einen Notruf ab.

Du weißt ja: „**112 – kommt der Rettungsdienst vorbei!**“

Möchtest du einem Ertrinkenden helfen, dann reiche ihm einen Gegenstand. Das kann ein Schwimmreifen, Schwimmnudel oder ein anderer schwimmfähiger Gegenstand sein. Gib ihm nie deine Hand, denn er hält sich an dir fest und drückt dich unter Wasser.

Warum ist das wichtig?

Diese Baderegeln sind wichtig, damit in einer Notsituation schnell Hilfe kommt. Außerdem schützt sie dich, dass dir beim Helfen nichts passiert.

Wo kann ich das beachten?

Beachte diese Baderegeln immer, wenn du selbst oder jemand anderer Hilfe braucht.

Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.



Beschreibung

Deine Eltern, Lehrkräfte oder andere Aufsichtspersonen müssen wissen, wo du bist. Vor allem in einem Schwimmbad oder am See ist das besonders wichtig. Denn wenn jemand in der Nähe von Wasser vermisst wird und man findet denjenigen nicht, dann geht man davon aus, dass er verunglückt ist und eine große Suchaktion wird gestartet und alle machen sich große Sorgen. Außerdem können so Erwachsene schnell reagieren, wenn du eine Gefahr vielleicht noch gar nicht ahnst.

Warum ist das wichtig?

Diese Baderegel ist wichtig, damit sich niemand Sorgen machen muss.

Wo kann ich das beachten?

Beachte diese Baderegel immer, wenn du am Wasser bist.

Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser!



Beschreibung

Nach einer Mahlzeit ist dein Körper mit der Verdauung beschäftigt und verwendet seine Energie dafür. Daher fühlst du dich nach dem Essen oft müde. Die Kraft fehlt dann für andere Körperfunktionen wie die Versorgung der Muskeln beim Schwimmen und die Wärmeregulation im Wasser.

Wichtig: Ausreichendes Trinken von alkoholfreien Getränken ist hier ausgenommen!

Vor allem, wenn es sehr heiß ist, solltest du unbedingt ausreichend trinken, bevor du ins Wasser gehst. Eine maßvolle Ernährung, um bei Kräften zu bleiben, wird durch diese Verhaltensregel nicht verboten! Denn auch das Schwimmen mit einem leeren Magen sollte vermieden werden, denn ohne Energie schwimmst du auch nicht sicher.

Warum ist das wichtig?

Diese Baderegeln sind wichtig, um Übelkeit oder Muskelkrämpfen beim Schwimmen vorzubeugen.

Wo kann ich das beachten?

Beachte diese Baderegeln immer, wenn du bei einem Badeausflug gerade erst oder schon lange nichts mehr gegessen hast.

Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe und verlasse es, wenn ich friere!



Beschreibung

Vielleicht hast du selbst schon mal nach einem Sprung ins kalte Wasser gespürt, wie dein Herz danach schneller schlägt! Das wirkt zwar erst einmal erfrischend, ist aber sehr gefährlich. Der Körper muss sich auf die Wassertemperatur einstellen können, sonst drohen Kreislaufprobleme. Bereite deinen Körper auf den Temperaturunterschied vor!

Am besten machst du das mit Duschen. In den Schwimmbädern ist Duschen aus hygienischen Gründen auch vorgeschrieben. Ist zum Beispiel am See keine Dusche vorhanden, dann geh langsam ins Wasser, so hat der Körper Zeit sich auf die Veränderung einzustellen.

Wenn du im Wasser frierst, dann braucht dein Körper seine Energie für den Wärmeausgleich und hat nicht mehr so viel Kraft für das Schwimmen zur Verfügung. Verlasse das Wasser, trockne dich ab und mache eine Pause, bis dir wieder warm ist.

Warum ist das wichtig?

Diese Baderegeln sind wichtig, um Kreislaufproblemen vorzubeugen und auch nach dem Badetag gesund zu bleiben.

Wo kann ich das beachten?

Beachte diese Baderegeln immer, bevor du ins Wasser gehst und dir im Wasser kalt wird.

Ich gehe oder springe nur da ins Wasser, wo es erlaubt und ungefährlich ist.



Beschreibung

Durch den Zusammenprall unter einer Sprunganlage können sich sowohl Schwimmer*in als auch Springer*in verletzen!

Deshalb: Vor dem Sprung vergewissern, dass die Wasserfläche unten frei und tief genug ist! Springe erst, wenn der Springer oder die Springerin vor dir wieder aufgetaucht und weggeschwommen ist. Verlasse nach dem Sprung selbst den Sprungbereich schnell.

Das gleiche gilt auch bei Rutschen. Achte darauf, ob das Wasser frei ist, bevor du mit Schwung ins Wasser rutschst.

Erkundige dich bei Seen oder Flüssen immer, ob das Schwimmen hier überhaupt erlaubt ist!

Warum ist das wichtig?

Diese Baderegeln sind wichtig, um schweren Verletzungen vorzubeugen.

Wo kann ich das beachten?

Beachte diese Baderegeln immer, wenn du ins Wasser springst oder jemand anderes in deiner Nähe ins Wasser springt.

Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser!



Beschreibung

Im Schwimmbad ist schubsen noch gefährlicher als zum Beispiel am Pausenhof. Es besteht die Gefahr, dass die Person ins Wasser fällt. Vielleicht kann sie aber gar nicht schwimmen oder der Temperaturunterschied ist so groß, dass sie Kreislaufprobleme bekommt (Denke an die Baderegeln: Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe).

Nie, auch nicht zum Spaß, darf ich jemand unter Wasser drücken, denn dort kann man keine Luft holen und viele Menschen bekommen Angst und schlucken Wasser.

Nimm Rücksicht auf andere Menschen, egal ob jung oder alt. Falls du durch dein Verhalten bei anderen ein schlechtes Gefühl auslöst, dann lasse es bitte sein!

Passe auch gut auf dich auf und renne nicht am Beckenrand, denn er ist meist nass und rutschig.

Warum ist das wichtig?

Diese Baderegeln sind wichtig, um Unfällen vorzubeugen und dafür zu sorgen, dass sich alle wohlfühlen können.

Wo kann ich das beachten?

Beachte diese Baderegeln immer, wenn du dich am oder im Wasser befindest.

Schwimmhilfe, Schwimmtier und Luftmatratze schützen mich nicht vor dem Ertrinken!



Beschreibung

Schwimmtiere, Schwimmreifen, Luftmatratzen und Schwimmflügel machen viel Spaß. Aber aufgepasst. Schnell kann ein Ventil defekt sein oder eine Naht aufplatzen und die Luft entweicht. Dann kann es im Wasser schnell gefährlich werden. Deshalb gilt auch hier: Nur unter der Aufsicht eines Erwachsenen verwenden!

Passe gut auf, wenn du selbst jemanden begleitest, der noch nicht oder nicht gut schwimmen kann. Es kann schnell passieren, dass er deine Hilfe benötigt.

Warum ist das wichtig?

Diese Baderegeln sind wichtig, um Unfällen vorzubeugen.

Wo kann ich das beachten?

Beachte diese Baderegeln immer, wenn du mit deinem Schwimmtier oder der Luftmatratze auf dem Wasser bist.

Ich verlasse bei Gewitter und starkem Regen sofort das Wasser!



Beschreibung

Bei Gewitter und starkem Regen im Wasser zu sein ist lebensgefährlich. Wasser leitet Strom und so kann ein Blitz, der mehr als 100 m von dir entfernt auf das Wasser trifft, immer noch einen Stromschlag bei dir auslösen. Bei starkem Regen bilden sich viele kleine Wassertröpfchen oberhalb der Wasseroberfläche, die so genannte Gischt, wenn du diese einatmest, kann Wasser in deine Lunge kommen. Deshalb verlasse beim Aufziehen eines Gewitters oder starkem Regen das Wasser und suche Schutz. Mache auch andere darauf aufmerksam, das Wasser zu verlassen.

An vielen Badeseen wird bei Unwetter auch durch Lautsprecher gewarnt, oder es werden Warnflaggen gehisst.

Warum ist das wichtig?

Diese Baderegeln sind wichtig, um nicht vom Blitz getroffen zu werden oder aufgrund des schlechten Wetters in Gefahr zu geraten.

Wo kann ich das beachten?

Beachte diese Baderegeln immer, wenn Gewitter- oder Regenwolken am Himmel sind oder du bereits Donner in der Ferne hörst.

Seen und Flüsse können Gefahren mit sich bringen!



Beschreibung

An Seen oder Flüssen gibt es noch zusätzliche Gefahren, die wir im Schwimmbad nicht haben. Auf was musst du in Seen und Flüssen besonders achten?

Hier sind einige Beispiele:

- Der Boden kann uneben sein und plötzlich tiefer werden.
- Wasserpflanzen können das Schwimmen erschweren.
- Fische und andere Wasserbewohner können meine Wege kreuzen.
- Müll, Steine oder andere spitze Gegenstände können eine Verletzungsgefahr im Wasser sein und können oft von Land nicht gesehen werden.
- Auch Strömungen können gefährlich sein

Achte auf Surfer, Boote oder Stand-Up Paddler, vielleicht haben sie dich nicht gesehen. Schifffahrtswege, Wehre, Buhnen, Schleusen und Brückenpfeiler sind keine Badezonen!

Nicht in jedem See oder Fluss darf man aufgrund der Gefahren baden. Erkundige dich vorher, ob das Schwimmen erlaubt ist.

Warum ist das wichtig?

Diese Baderegeln sind wichtig, weil viele Gefahren in Seen und Flüssen oft unterschätzt werden.

Wo kann ich das beachten?

Beachte diese Baderegeln immer, wenn du dich am oder in einem See oder Fluss aufhältst.

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
- Schwimmmeisterkabinen

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 Lotti!“ 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 Loti!“. 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?

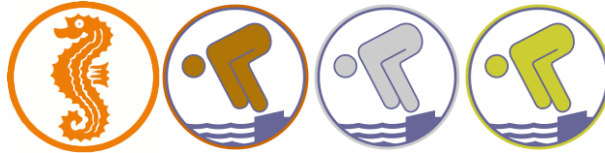


Bayern schwimmt

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.



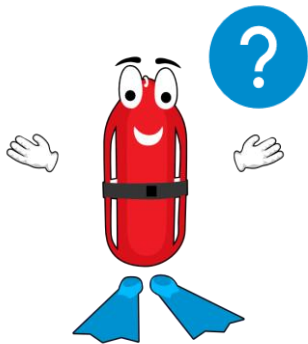
Schwimmabzeichen-Schulwettbewerb



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 spricht 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 erste Informationen zum Retten ertrinkender Personen.

Welche Notfälle können im Wasser auftreten?

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

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

Der Ertrinkungsunfall

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!

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

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.

Rettungsmittel und Rettungshilfsmittel

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, Schwimnudel, Leiter, Ast, Stock, Luftmatratze, ...

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



Hier siehst du Vor- und Nachteile einiger Rettungsmittel.

Rettungswurfball



Vorteile

- leichte Pflege
- gute Transportmöglichkeit
- einfache Handhabung
- bei geringer Entfernung schnell und leicht einsetzbar
- geringes Gewicht verringert das Verletzungsrisiko, falls man den Kopf des Verunfallten trifft
- lässt sich weiter und zielgenauer werfen als ein Rettungsring

Nachteile

- geringer Aktionsradius
- ständige Übung erforderlich
- sehr windanfällig
- Verunfallte*r muss sich am Netz selbst festhalten können

Rettungsring



Vorteile

- genug Auftrieb, um mind. eine Person zu tragen
- kann sowohl vom Land aus als auch im Wasser eingesetzt werden
- einfache Handhabung und leichte Pflege
- bei geringer Entfernung schnell und leicht einsetzbar

Nachteile

- geringer Aktionsradius
- ständige Übung erforderlich
- sehr windanfällig
- Verunfallte*r muss sich am Ring selbst festhalten können
- schwer zu verstauen
- meist sehr hart und damit erhöhtes Verletzungsrisiko

Rettungswurfsack



Vorteile

- bei richtiger Handhabung immer „einsatzklar“
- Leine ist gut geschützt
- gute Wurfeigenschaften, auch bei leichtem Wind
- einfache Handhabung
- schnell einsatzbereit
- leicht zu verstauen

Nachteile

- Verunfallte*r muss sich am Wurfsack selbst festhalten können
- nur geringe Auftriebswirkung

Rettungsboje



Vorteile

- hohe Eigensicherheit durch den Auftriebskörper
- einfache Handhabung
- viele verschiedene Möglichkeiten der Anwendung
- schnelle Einsatzbereitschaft

Nachteile

- regelmäßige Übung mit den verschiedenen Techniken erforderlich
- Retter*in muss sich ins Wasser begeben

Gurtretter



Vorteile

- hohe Eigensicherheit durch den Auftriebskörper
- einfache Handhabung
- viele verschiedene Möglichkeiten der Anwendung
- schnelle Einsatzbereitschaft

Nachteile

- Retter*in muss sich ins Wasser begeben
- Verunglückte*r kann sich nur schwer am Gurtretter festhalten
- Schwieriges Anlegen des Gurtretters an die/den Verunglückte*n

Rettungsgurt mit Leine



Vorteile

- hohe Eigensicherheit durch Leinenverbindung zum Ufer

Nachteile

- ständige Übung und ein eingespieltes Team erforderlich
- kein Eigenauftrieb des Gerätes
- Retter*in muss sich ins Wasser begeben
- hohe Eigengefährdung bei falscher Anwendung

Rettungsbrett



Vorteile

- große Tragfähigkeit
- manche Rettungsbretter sind auch zur Eisrettung geeignet
- schnelle Fortbewegung möglich

Nachteile

- feste Rettungsbretter sind unhandlich und schlecht zu transportieren
- aufblasbare Rettungsbretter müssen im Einsatzfall erst aufgeblasen werden (Zeitverlust!)

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 gelernt!

Jeder kann ein HELD sein!

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!



Person atmet nicht – Reanimation erforderlich!

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

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

Suche dann Unterstützung bei einer älteren Person, die eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführen kann!



Falls ein AED („Defi“) in der Nähe ist, hole ihn her! Den Standort eines AED kennst du an diesem Symbol.

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 psychosoziale Notfallversorgung (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.

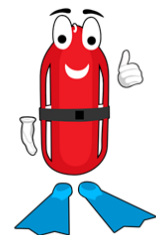
Gereiztheit:

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!





Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Impressum

Ertrinken vermeiden – Mach mit und rette Leben!

Arbeitshilfe der Stufe I

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

Bilder

Kurt Italiaander

Peter Knoblich

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