

# TEILNEHMERBROSCHÜRE

## AV 403

### Schwimmen in fließenden Gewässern

3. AUFLAGE - STAND 17. Juni 2019

## Impressum

### Herausgeber

**Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. - Präsidium**

Im Niedernfeld 1-3, 31542 Bad Nenndorf

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Kein Teil dieser Ausgabe darf ohne schriftliche Genehmigung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, in irgendeiner Form - durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren - reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache übertragen werden. Auch die Rechte der Wiedergabe durch Vortrag, Funk-/Fernsehsendung, im Magnettonverfahren oder auf ähnlichem Weg bleiben vorbehalten.

Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder benutzte Kopie dient gewerblichen Zwecken und verpflichtet zu Schadensersatz, der gerichtlich festzustellen ist. Ein Nachdruck ist - auch auszugsweise - nur mit Genehmigung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, gestattet.

Der Ausdruck für verbandsinterne Zwecke ist den Mitgliedern der DLRG erlaubt.

### Bezugsquelle

DLRG-Materialstelle  
Im Niedernfeld 1-3  
31542 Bad Nenndorf  
Tel.: 05723/955600  
Fax: 05723/955699

Dokumenten-Download:  
[www.dlrg.net](http://www.dlrg.net) (ISC)

**Bestell-Nr.** 14708135

**Anmerkungen und Kritik bitte an:**

**[wrd@dlrg.de](mailto:wrd@dlrg.de)**

## Hinweis

Wenn in der vorliegenden Teilnehmerbroschüre nur die männliche oder weibliche Form Verwendung findet, so dient dies ausschließlich der Lesbarkeit und Einfachheit. Es sind stets Personen des jeweils anderen Geschlechts mit einbezogen, sofern nicht ausdrücklich anders erwähnt.

Ältere Versionen dieser Teilnehmerbroschüre verlieren mit der Veröffentlichung dieser Auflage ihre Gültigkeit.

## Literatur/Quellen

Literatur und Quellen sind beim jeweiligen Ausbildungsabschnitt angegeben.

## Vorwort

Die Retter der DLRG sind ausgebildete Spezialkräfte, die teilweise mit Spezialausrüstung ausgestattet sind. Diese Ausrüstung schützt den Rettungsschwimmer vor Verletzungen und unterstützt ihn bei seinen Aufgaben. Allerdings reicht eine Spezialausrüstung alleine nicht aus, wenn die Einsatzkraft nicht weiß, wie und wann diese eingesetzt wird.

In diesem Modul werden grundlegende Inhalte, die fachübergreifend im Bereich der Ausbildung zum Wasserretter, zum Strömungsretter und zum Einsatztaucher benötigt werden, vermittelt. Hierbei geht es nicht darum, jede Einsatzkraft zum Strömungsretter zu machen, sondern darum, zu vermitteln, dass in speziellen Einsatzsituationen eine spezielle Ausrüstung vorteilhaft ist.

## Autoren

- Alexander Holletzek
- Andreas Johann
- Cedric Götze
- Dr. med. Ulrich Jost
- Gabriele Puhl
- Heiko Altendorf
- Jan Hattwig
- Jürgen Rieser
- Karsten Klick
- Mareike Bögge
- Oliver Keil
- Ralf Böhm
- Sabine Spinde
- Simon Nichterlein
- Thomas Nordhoff
- Tobias Wagner
- Alexander Lustig
- Björn Nicklaus
- Daniel Müller
- Eike Breustedt
- Gerhard Scholz
- Helge Wittkowski
- Jens Bothe
- Kai Rippel
- Knut Kirchwehm
- Martin Brandenburg
- Patrik Flügel
- Roman Weber
- Selina Keil
- Simon Schauder
- Thomas Reim
- Viktoria Kleineberg
- Andreas Hasse
- Boris Bongartz
- Dirk Brümmer
- Fikret Sisman
- Günter Benke
- Henning Otto
- Juliane Otto
- Karl Weilharter
- Lutz Sacher
- Michael Hochhäuser
- Philipp Pijl
- Sabine Künneth
- Silke Höhne
- Thilo Künneth
- Thomas Rippel

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Impressum .....</b>	<b>1</b>
<b>Hinweis.....</b>	<b>2</b>
<b>Literatur/Quellen .....</b>	<b>2</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<b>Autoren.....</b>	<b>4</b>
<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>5</b>
<b>AUSBILDUNGSINHALT .....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Die persönliche Schutzausrüstung (PSA) beim Strömungsschwimmen .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Schwimmen im fließenden Gewässer .....</b>	<b>8</b>
<b>1.3 Raum für eigene Notizen.....</b>	<b>11</b>
<b>ANLAGEN.....</b>	<b>12</b>

# AUSBILDUNGSIHALT

## 1.1 Die persönliche Schutzausrüstung (PSA) beim Strömungsschwimmen

Der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) muss vor allem bei Einsätzen in der Strömung größte Beachtung geschenkt werden. Spätestens an einem schnell fließenden Fluss ist der Rettungsschwimmer in Badehose nicht mehr einsetzbar. Zu groß ist die Gefahr der Verletzung an Hindernissen und durch Treibgut.



### **Achtung!**

Bei einer Strömungsgeschwindigkeit über 2 m/s ist ein schwimmerischer Einsatz nur für spezialisierte Einsatzkräfte (Strömungsretter) möglich.

Die zusätzliche PSA ist im DLRG Merkblatt SR-01 „Persönliche Schutzausstattung (PSA) für Strömungsretter“ beschrieben und besteht mindestens aus:

### **Neoprenanzug**

Der Neoprenanzug dient als Schutz vor Kälte und Verletzungen. Die Dicke des Neoprenanzugs sollte dabei dem Einsatzgebiet (kalter Gebirgsbach vs. warmer Rhein im Sommer) und der Jahreszeit angepasst werden. Er sollte mindestens 3 mm, bei kaltem Wasser 5 – 7 mm stark sein. Als positiver „Nebeneffekt“ gibt ein Neoprenanzug - zusätzlich zur Wildwasserweste - noch extra Auftrieb.

Anm.: Bei einem Halbtrockenanzug besteht bei langen Einsätzen im Sommer (Hochwasser, Canyoning, Rafting) die Gefahr der Dehydrierung durch starkes Schwitzen! Deshalb wird ein Nassanzug ohne Dichtmanschetten empfohlen.

Der von der DLRG-Materialstelle erhältliche Neoprenoverall „Rescue“ ist speziell für den Strömungs- und Luftrettungseinsatz entwickelt worden. Durch die Kombination verschiedener Neoprenstärken gewährleistet er optimale Bewegungsfreiheit bei guter Wärmeisolierung.

### **Handschuhe**

Sie dienen sowohl als Kälteschutz als auch als Schutz vor Verletzungen (wie z.B. an scharfkantigen Steinen). Für jegliche Seilarbeit sind Handschuhe zu tragen.

### **Schuhwerk**

Feste Schuhe sind für die Arbeit am z.T. glitschigen, unwegsamen Ufer und im Flussbett Voraussetzung. Sie sollten robust, aber leicht sein und das Fußgelenk stabilisieren.

Empfohlen werden Neoprenstiefel mit fester, rutschfester Sohle, Trekkingstiefel oder hohe Turnschuhe mit Neoprensocken. Im Handel werden mittlerweile spezielle Canyoningstiefel (Kombination aus Neopren- und Trekkingstiefel) angeboten, die sich für den Strömungsrettereinsatz bewährt haben.

## Wildwasserweste

Für den schwimmerischen Einsatz in der Strömung sind spezielle Wildwasserwesten (engl. „Personal Flotation Device“ - PFD) zu tragen. Folgende Anforderungen müssen für den Einsatz in und an schnell fließenden Gewässern erfüllt werden:

- gemäß DIN EN ISO 12402-5 zählt die Wildwasserweste zu den Schwimmhilfen Stufe 50 (Mindestauftrieb: 50 Newton)
- guter Bewegungsspielraum für die Arme zum Schwimmen
- Bergegurt mit Panikverschluss zum Befestigen der Seilsicherung (engl.: QRHS „Quick Release Harness System“). Es wird dafür eine Prüfung nach DIN EN ISO 12402-6 („Rettungswesten für besondere Einsatzzwecke“) empfohlen.
- Taschen zum Verstauen der Signalpfeife und EH-Pack
- optimal mit Rucksacktasche für den persönlichen Wurfsack
- Möglichkeit zur Befestigung des Kappmessers
- Signalfarbe

## Helme

Sie bieten Schädel, Schläfen und Ohren Schutz vor Treibgut und Gegenständen im Wasser, sowie gegen Steinschlag bei Rettung in Klammern und Schluchten. Der Helm muss mit Strömungsschlitzen oder genügend Öffnungen ausgestattet sein, damit das Wasser ungehindert durchströmen kann. Anm.: Sehr gut sitzende, enganliegende Helme mit wenig Strömungswiderstand sind auch ohne Strömungsschlitze zulässig!

Es wird ein Helm in Signalfarbe rot oder gelb empfohlen, um eine optimale Erkennbarkeit im Wasser zu gewährleisten.



### Achtung!

Feuerwehrhelme mit breiten Krempe oder Visieren sind in der Strömung äußerst gefährlich und können Halswirbelerkrankungen verursachen! Sie sind daher für diesen Einsatzzweck verboten.

## Quellen/Nachweise

DLRG Merkblatt SR-01 „Persönliche Schutzausstattung (PSA) für Strömungsretter“ (in aktueller Fassung)

## 1.2 Schwimmen im fließenden Gewässer

Folgende Grundtechniken muss der Rettungsschwimmer für das sichere Bewegen im Fließgewässer beherrschen:

### Passives Schwimmen

In der auch „defensiven“ oder „Grundposition“ genannten Lage lässt sich der Schwimmer mit der Strömung auf dem Rücken liegend flussabwärts treiben.

Die Knie sind leicht angewinkelt und die Füße zeigen nach vorne, um sich im Notfall an Hindernissen abstoßen zu können. In dieser Position werden die Arme dicht am Körper oder auf der Brust verschränkt, um möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten.

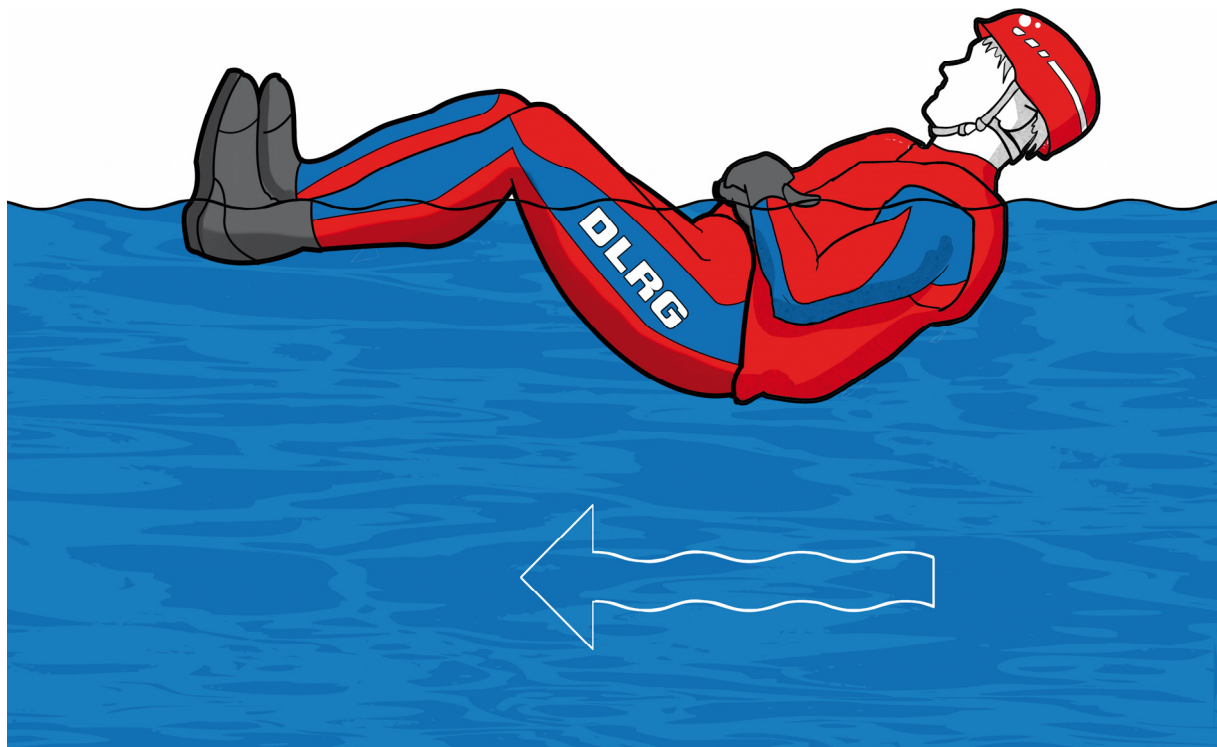


Abbildung: Passives Schwimmen

### Vorteil

- Hindernisse/Gefahren gut im Blick
- weniger Verletzungsgefahr durch geringere Angriffsfläche
- Abstoßen an Hindernissen möglich

### Nachteil

- der Strömung „ausgeliefert“
- Richtungssteuerung nicht möglich
- langsam



## Aktives Schwimmen

Auch „offensives“ Schwimmen genannt. Hier bewegt sich der Schwimmer in Bauchlage mit Brustkraul vorwärts. Von Vorteil ist der „Rettungskraul-Stil“, bei dem das Gesicht immer aus dem Wasser bleibt, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Hier kommt es oft auf kraftvolles Schwimmen auf kurzen Strecken an, um z.B. eine gefährliche Strömung verlassen oder einen Fluss mit nur wenig Abdrift überqueren zu können.

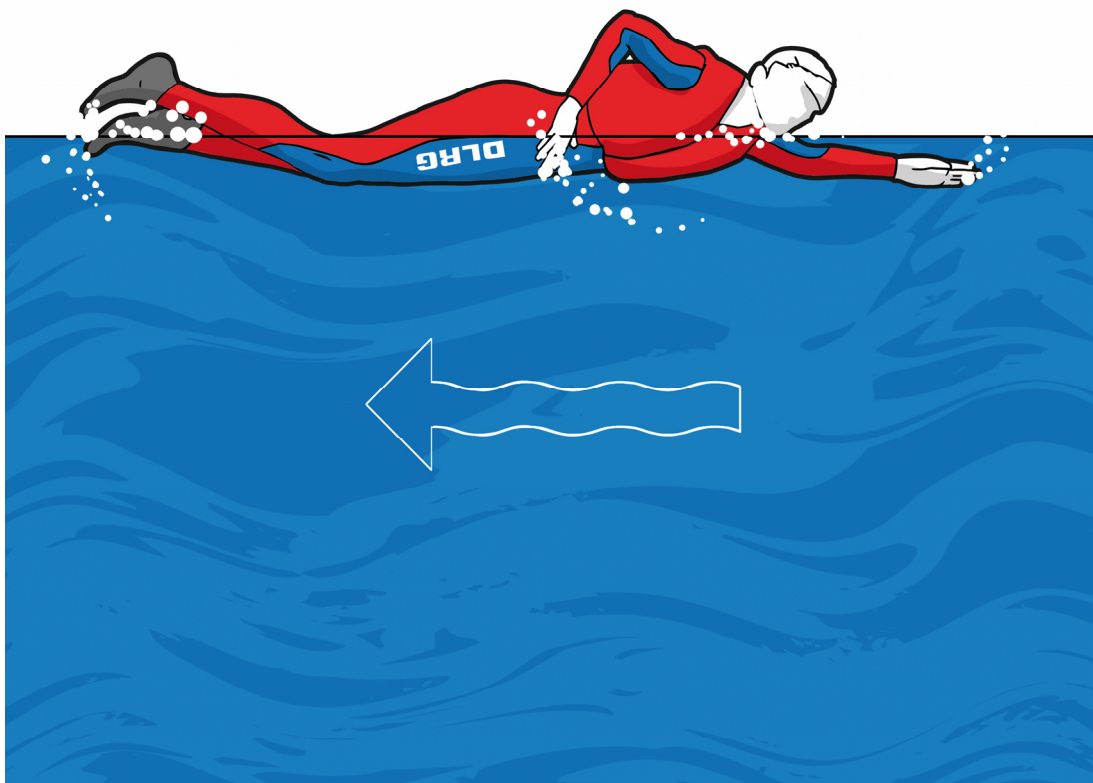


Abbildung: Aktives Schwimmen

### Vorteil

- Richtungssteuerung möglich
- relativ schnell
- Ausweichen vor Hindernissen oder Erreichen von sicheren Kehrwassern möglich

### Nachteil

- sehr hoher Kraftaufwand (vor allem mit Neoprenanzug und Weste)
- Verletzungsgefahr an Knien, Beinen, Lenden und Bauch durch Hindernisse oder in flacheren Stellen

Das aktive Schwimmen muss im Fluss/Wildwasser oft angewendet werden, um

- einen Fluss bei starker Strömung zu überqueren
- einen Verunfallten zu verfolgen
- in Kehrwasser ein- und auszuschwimmen
- einer Gefahr auszuweichen
- mit einem Seil den Fluss zu queren

### Das richtige Queren eines Flusses

Um mit möglichst wenig Abdrift einen Fluss mit starker Strömung schwimmend zu überqueren, kommt es auf die richtige Technik an.

Optimal ist ein Winkel von  $45^\circ$  gegen den Strömungsvektor (siehe Grafik). Der Winkel wird auch als „Transportwinkel“ bezeichnet, weil so durch die schräge Angriffsfläche des Körpers der Schwimmer zusätzlich in die gewünschte Richtung geschoben wird (Anm.: Das Prinzip ist ähnlich wie beim Segeln das Kreuzen gegen den Wind).

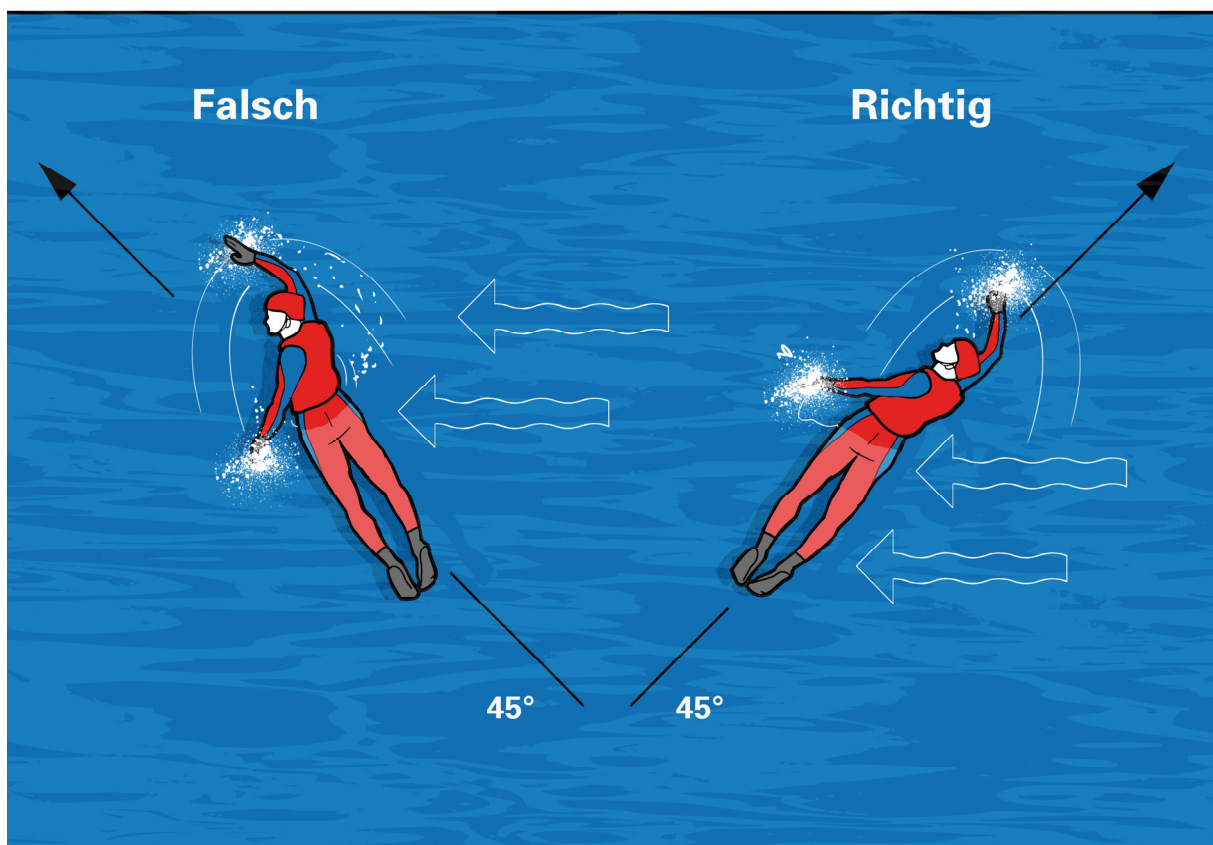


Abbildung: Richtig Queren im  $45^\circ$  Winkel gegen die Strömung

### Quellen/Nachweise

Fischer, Künneth, Vorderauer: Taschenbuch für Wasserretter, 3. Überarbeitete Auflage, Bad Nenndorf, 2015.

Ausbildungsvorschrift Strömungsretter 1 AV1011, 1. Auflage Stand Februar 2017

## **1.3 Raum für eigene Notizen**

# ANLAGEN

Keine