

Teilnehmerbroschüre

AV 403

Schwimmen in fließenden Gewässern



TEILNEHMERBROSCHÜRE

AV 403

Schwimmen in fließenden Gewässern

1. AUFLAGE - STAND 28. Dezember 2017

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 Sprachen 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.

Die Vervielfältigung und Nutzung 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

Bestell-Nr.: 14708135

Anmerkungen und Kritik bitte an:

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

Schwimmerischer Einsatz in fließenden Gewässern und warum wir nicht mehr nur in Badehose schwimmen gehen.

Die Retter der DLRG sind ausgebildete Spezialkräfte mit Spezialausrüstung. Diese Ausrüstung schützt den Helfer 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 Fachausbildung Wasserrettungsdienst, der Strömungsrettung und der Einsatztaucherausbildung benötigt werden, vermittelt. Hierbei geht es nicht darum, jede Einsatzkraft zum Strömungsretter zu machen, sondern darum, zu vermitteln, dass in speziellen Einsatzsituation 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
Roman Weber
Selina Keil
Simon Schauder
Thomas Reim
Viktoria Kleineberg

Alexander Lustig
Björn Nicklaus
Daniel Müller
Eike Breustedt
Gerhard Scholz
Helge Wittkowski
Jens Bothe
Kai Rippel
Knut Kirchwehm
Martin Brandenburg
Patrik Flügel
Sabine Künneth
Silke Höhne
Thilo Künneth
Thomas Rippel
Ralf Böhm

Andreas Hasse
Boris Bongartz
Dirk Brümmer
Fikret Sisman
Günter Benke
Henning Otto
Juliane Otto
Karl Weilharter
Lutz Sacher
Michael Hochhäuser
Philipp Pijl
Sabine Spinde
Simon Nichterlein
Thomas Nordhoff
Tobias Wagner

Inhaltsverzeichnis

Impressum	1
Hinweis.....	2
Literatur/Quellen	2
Vorwort	3
Autoren.....	4
Inhaltsverzeichnis.....	5
1.1 Die persönliche Schutzausstattung beim Strömungsschwimmen	6
1.2 Schwimmen im fließenden Gewässer	7

1.1 Die persönliche Schutzausstattung beim Strömungsschwimmen

Der persönlichen Schutzausstattung (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.

Die zusätzliche PSA ist im DLRG Merkblatt E4-001 „PSA für Strömungsretter“ beschreiben und besteht 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.

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.

Wildwasserweste

Für den schwimmerischen Einsatz in der Strömung sind spezielle Wildwasserwesten nach aktueller Norm zu tragen.

Schuhwerk

Feste Schuhe sind für die Arbeit am z.T. rutschigen, 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.

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



Achtung:

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

Quellen/Nachweise

DLRG Merkblatt E4-001 „PSA für Strömungsretter“ (nach aktueller Fassung)
(<https://www.dlrg.de/sr>)

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

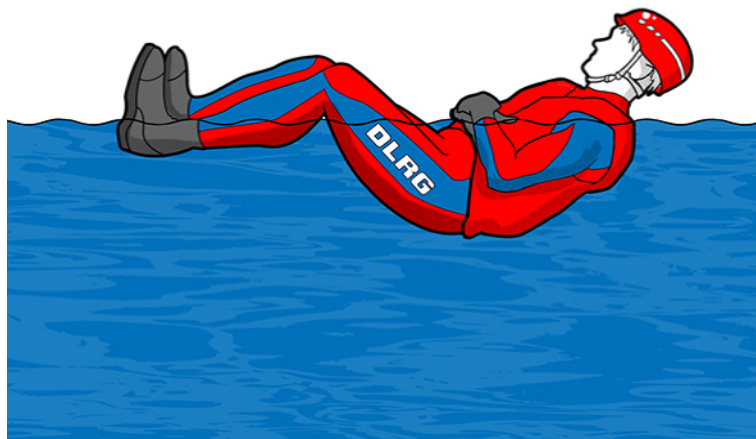


Abbildung: Passives Schwimmen

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“ (auch: „Australian Crawl“) 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.

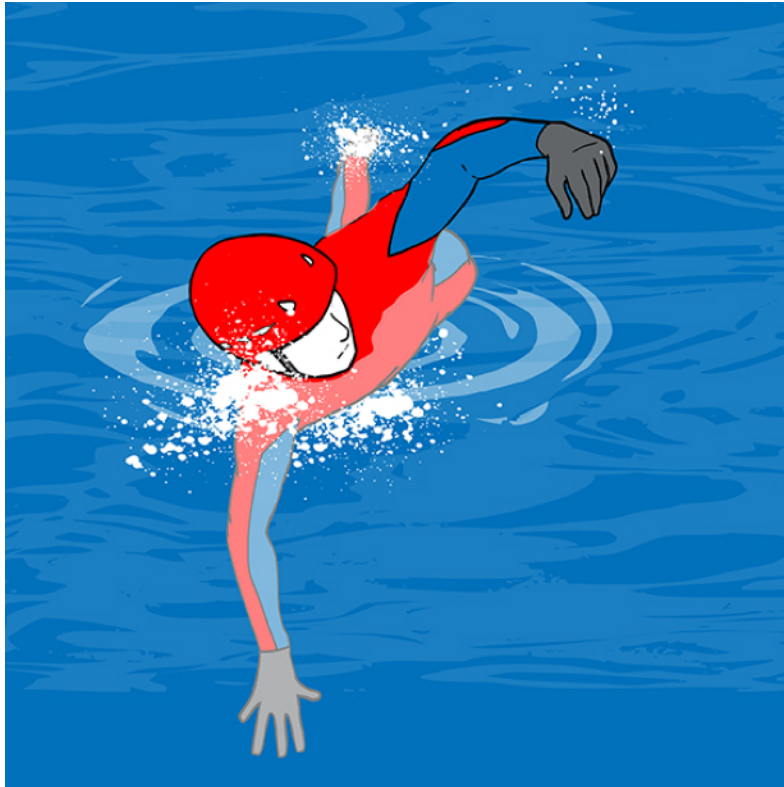


Abbildung: Aktives Schwimmen

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° 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).

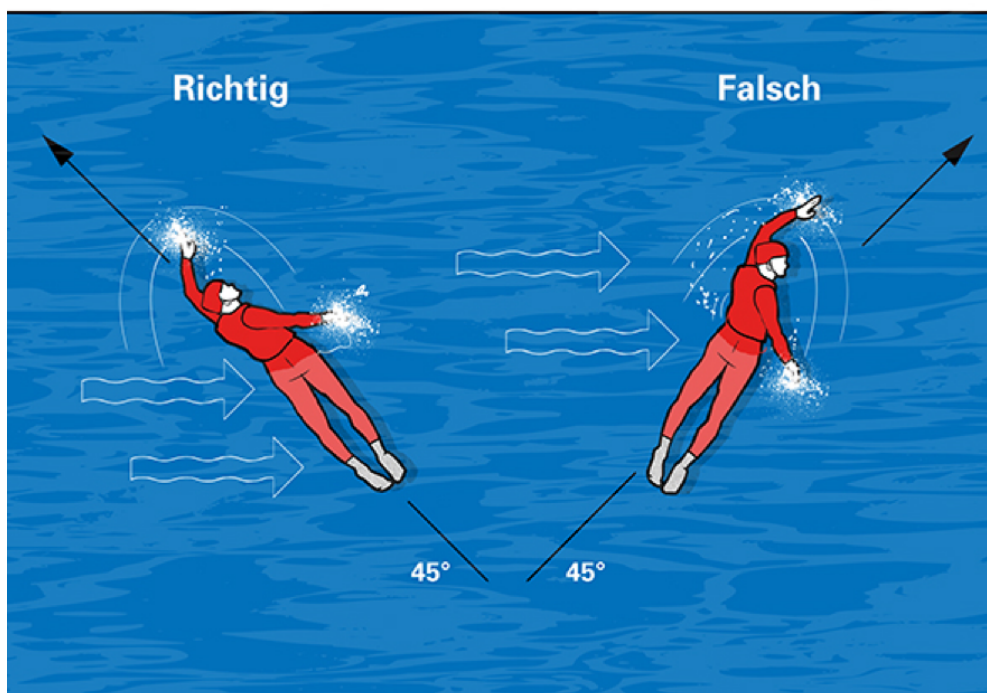


Abbildung: Richtig Queren im 45° Winkel gegen die Strömung

Quellen / Nachweise

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

Ausbildungsvorschrift Strömungsretter 1 AV1011, 1. Auflage Stand Februar 2017

(Raum für eigene Notizen)

