

Selbst- & Fremdrettung



Ortsgruppe Wülfrath e.V.

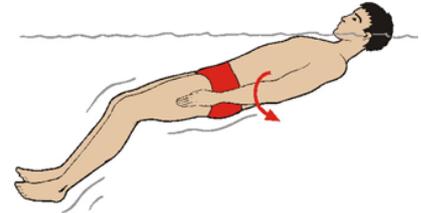
1. Verhalten bei Erschöpfungszuständen

Bei Erschöpfung kann man durch kraftsparendes Verhalten seine Überlebenschance erhöhen.

Ausruhen in Rückenlage

Diese Form ist eine Variante des „Seestern“.

- Lege dich flach auf den Rücken
- Tauche den Kopf bis zu den Ohren ins Wasser ein
- Sorge mit den Händen und Beinen für das Gleichgewicht
- Liege möglichst ruhig und erhole dich
- Falls möglich: Mache andere Personen auf dich aufmerksam



Ausruhen in Bauchlage

Diese Form ist eine Variante der „Froschlage“.

- Lege dich entspannt auf den Bauch
- Lege das Gesicht ins Wasser
- Hebe nur zum Einatmen den Mund kurz aus dem Wasser
- Atme ruhig und langsam ins Wasser aus



2. Beseitigung von Muskelverkrampfungen

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser, bei Unterkühlung und bei Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen.

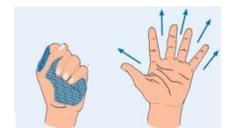
Der Schwimmer muss die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen.

Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden.

Anspannung und Entspannung werden wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

Fingerkrampf

Schließe die Finger zur Faust und strecke sie ruckartig im Wechsel.



Unterarmkrampf

Lege Deine Handflächen aneinander und drehe die Hände so, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind.

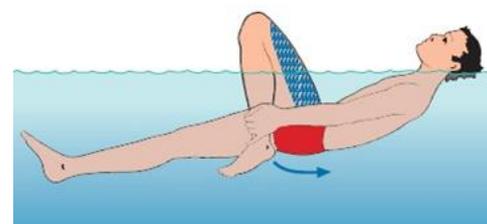


Wadenkrampf

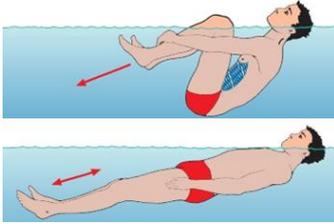
Lege dich auf den Rücken. Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.

Oberschenkelkrampf (Vorderseite)

Lege dich auf den Rücken. Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk und drücke ihn den Oberschenkel. Überstrecke dabei im Hüftgelenk.



gegen



Magen oder Bauchdeckenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Hocke beide Beine an die Brust. Die Hände liegen unterhalb des Knies und unterstützen den Zug. Dann strecke den Körper ruckartig.

Nachbehandlung

Nach Lösen des Krampfes soll der Schwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampfte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird.

3. Selbstrettung aus sinken den Kraftfahrzeugen

Rasche Flucht durch Schiebedach oder Tür, solange es noch geht. Sonst kopfvoran durchs Fenster. Wenn Insassen im hinteren Teil des Fahrzeuges sind, Türen niemals öffnen, von vornherein durch Fensterlücken den Wagen verlassen. Bei zweitürigen Fahrzeugen mit Kopfstandneigung keinesfalls nach hinten flüchten (Falle). Mitfahrern helfen, solange man kann.



4. Verhalten bei Bootskenterung

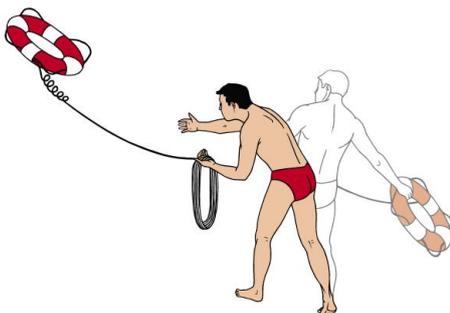
Kentert ein Boot, ohne unterzugehen, so sollen die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten. Die Entfernung zum Ufer darf nicht unterschätzt werden. Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand. Auf jeden Fall muss kontrolliert werden, ob nicht jemand unter das Boot geraten ist. Den Versuch, das Boot wieder aufzurichten, nur dann unternehmen, wenn dadurch keine **Beteiligten gefährdet** werden. Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren. Beim Kentern eines Segelbootes nicht unter die Segel kommen. Für alle Bootsinsassen gilt: Rettungswesten tragen.

5. Hilfe bei Bade -, Boots und Eisunfällen

Bei Rettungseinsätzen setzt der Retter häufig sein Leben und seine Gesundheit aufs Spiel. Zur Verminderung der Risiken sollten Rettungshilfsmittel - entsprechend der Situation - vom Ufer, Boot oder Steg aus eingesetzt werden, um so die Eigengefährdung und den direkten Kontakt mit dem Verunglückten zu vermeiden.

1. Einsatz von Rettungsmitteln bei Badeunfällen

Handhabung von Rettungsring und -ball



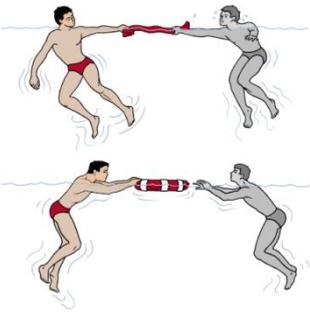
Rettungsringe werden oft an Brücken, Schleusen, Strandbädern oder Badeanstalten ausgehängt. Die Handhabung entspricht der des Rettungsballes.
Rettungsball

Der Ball ist an einer Rettungsleine (ca. 25 – 30 m) befestigt. Der Rettungsring/Rettungsball wird so geworfen, dass er etwas über den Verunglückten hinausfliegt und durch Ziehen an der Leine zu ihm geleitet werden kann. Wind und Strömung beachten!

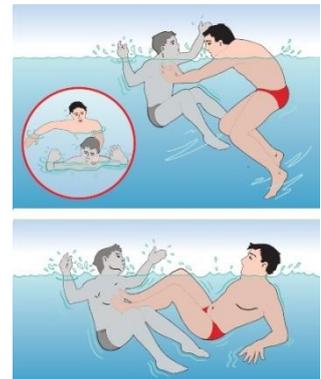
2. Anwendung sonstiger Hilfsmittel



Alle Hilfs- und Rettungsmittel sind zu deiner Sicherheit, um einen direkten Kontakt zu vermeiden. Wenn die Person dich nicht angreifen kann, erhöht das deinen eigenen Schutz.



Sollte sich bei der Rettung jemand an dir festhalten wollen, darfst du alles unternehmen, um das zu verhindern. Schiebe denjenigen mit deinen Armen oder deinen Füßen von dir weg und halte so weit Abstand, dass er sich nicht wieder an dir festhalten kann.



6. Eisrettung

Kaum sind Seen und Teiche zugefroren, werden sie ohne Rücksicht auf die Eisdicke zum Anziehungspunkt für Kinder und Jugendliche. Schlittschuhlaufen, Eisstockschießen und Eishockey erfreuen sich großer Beliebtheit. Zahlreiche Eiseinbrüche beweisen, wie trügerisch das Eis ist und wie unbesonnen Menschen sich manchmal verhalten.

Richtgröße für eine ausreichende Eisdicke

- ca. 4 cm = für eine Person
- ca. 8 cm = für Personengruppen
- ca. 12 cm = für Schlittenfahrzeuge
- ca. 18 cm = für Kraftfahrzeuge

Das Eis kann aufgrund verschiedener Einflüsse

- in flachen Gewässern durch die unterschiedliche Bodentemperatur,
 - in fließenden Gewässern durch die unterschiedlichen Strömungsverhältnisse,
 - im Meer durch Wasserstands Änderung,
 - über schlammigem Grund durch Einfluss von Gasbläschen, die eine gefährlich poröse Eisdecke verursachen,
 - bei Industriegewässern durch die Zufuhr warmer Abwässer
- recht unterschiedliche Festigkeiten - und damit Gefahren – aufweisen.

7. Selbstrettung

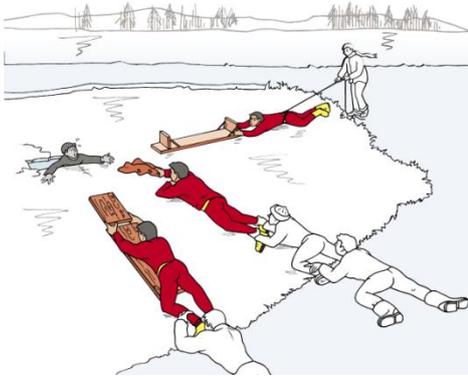
Verdächtiges Knistern und Knacken muss jeden veranlassen, sich sofort langsam flach auf die Eisdecke zu legen und vorsichtig in Bauchlage das Ufer zu erreichen. Bei allen Unfällen auf dem Eis gilt auch hier die wichtige Regel: Auf unsicherer Eisdecke muss man versuchen, vorsichtig das Körpergewicht auf eine möglichst große Fläche zu verteilen. Man lege sich deshalb auf den Bauch oder Rücken.



Wer durch die Eisdecke gebrochen ist, muss versuchen, sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben. Dabei wird meistens die Eiskante weiter abbrechen, deshalb muss die Bewegung in Richtung zum Ufer erfolgen. Jede zusätzliche Bewegung ist zu vermeiden, um die gegen Kälte isolierende Luftschicht in der Kleidung zwischen ihr und dem Körper zu erhalten. Sollte es bei diesen Versuchen

möglich sein, auch die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, so ist Gelegenheit, sich dort mit den Füßen abzudrücken. Ist es gelungen, sich ans Ufer zu retten, so muss unverzüglich der nächste beheizte Raum aufgesucht werden, um sich aufzuwärmen und die Kleider zu trocknen.

8. Fremdrettung



Ohne besondere Hilfsmittel soll man sich nicht bis zur Einbruchsstelle vorarbeiten, da an hier am Ehesten weitere Abbrüche erfolgen. Man sichere den Retter durch weitere Helfer und Sicherungsleinen. Man beeile sich trotz aller Vorsicht; denn der Verunglückte ist sehr schnell so weit, aus- oder unterkühlt, dass er nicht mehr mithelfen kann oder bewusstlos wird. Stehen keine Hilfsmittel zur Verfügung, dann muss der Retter versuchen, durch Zureichen von Kleidung, Ästen oder Ähnlichem die Entfernung zwischen seiner sicheren

Bauchlage auf der Eisdecke und der Einbruchsstelle zu überbrücken. Sind weitere Helfer zur Stelle, müssen diese den Retter am besten durch Festhalten an den Beinen sichern. Sie bilden ebenfalls in Bauchlage mit dem Retter eine lebende Kette. Mit Hilfsmitteln, wie Bohlen, Brettern und Leitern, kann der Retter die Einbruchsstelle sicherer erreichen. Tauchen nach Verunglückten, die unter das Eis geraten sind, ist nur mit gut ausgerüsteten Helfern sinnvoll. Der Retter muss angeseilt sein und sollte nach 20 bis 30 Sekunden zurückgezogen werden.

Maßnahmen nach der Bergung

Der Verunglückte muss nach der Rettung so rasch wie möglich von der feuchten Kleidung befreit werden. Die weitere Behandlung erfolgt nach den Regeln der Ersten Hilfe bei Kälteschäden.