

Kontakt: [ausbildung@dlrg.de](mailto:ausbildung@dlrg.de), [rettungsschwimmen@dlrg.de](mailto:rettungsschwimmen@dlrg.de)

Schlagwörter: Ausbildung, Rettungsschwimmen, Rettungsübung

Publikation: 01.2014; Version 1.0

## Inhalt

1	Einleitung.....	1
1.1	Definition Rettungsübung .....	1
1.2	Verwendete Abkürzungen .....	1
1.3	Vorbemerkung .....	1
1.4	Hintergrund.....	2
2	Begriffsbestimmungen.....	2
2.1	Rettungsübung .....	2
2.2	Teilnehmer.....	2
2.3	Art und Umfang der Rettungsübungen .....	3
2.4	Szenario .....	3
3	Planung .....	3
3.1	Organisatorisches.....	3
3.2	Sicherheitsaspekte .....	3
3.3	Ablaufplanung.....	4
3.4	Material.....	4
4	Durchführung.....	4
4.1	Dokumentation .....	4
5	Nachbereitung .....	4
5.1	Feedback.....	4
5.2	Materialpflege .....	4
6	Tipps und Tricks .....	4
7	Zusammenfassung.....	4
	Anhang 1 Literatur.....	5
	Anhang 2 Anlagen.....	5
	A2.1 Rollenbeschreibungen .....	5
	A2.2 Gegenstände .....	7
	A2.3 Beispiele .....	8

## 1 Einleitung

### 1.1 Definition Rettungsübung

Das typische Merkmal einer Rettungsübung ist das Anwenden erworbener Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse unter simulierten Bedingungen eines Unfalls in aquatischer Umgebung. Sie dient dabei im Rahmen der Aus- und Fortbildung von Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmern dazu, erworbene Fähigkeiten in realitätsnahen, simulierten Situationen zu erproben, anzuwenden und zu verbessern. Wichtig ist hierbei, verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten in der richtigen Reihenfolge und richtiger Intensität anzuwenden.

Rettungsübungen dienen dazu, im Rahmen der Ausbildung erworbene Fähigkeiten koordiniert und übergreifend anwenden zu können. Es ist daher wichtig, dass die Rettungsübungen sowohl der Altersgruppe, dem Ausbildungsstand als auch der jeweiligen aquatischen Umgebung angepasst sind.

### 1.2 Verwendete Abkürzungen

Tabelle 1: Abkürzungen

Abk.	Bedeutung
AHB	Ausbilderhandbuch
DJSA	Deutsches Jugendschwimmabzeichen
DPO	Deutsche Prüfungsordnung
DRSA	Deutsches Rettungsschwimmabzeichen
HLW	Herz-Lungen-Wiederbelebung
RS	Rettungsschwimmen
SERC	<i>Simulated Emergency Response Competition</i>

### 1.3 Vorbemerkung

Rettungsschwimmen besteht aus einer Vielzahl unterschiedlicher Komponenten. Im Rahmen der Ausbildung zum Rettungsschwimmen werden zunächst einzelne Elemente geübt und dann im Verlauf des Kurses kombiniert.

Die DPO gibt eine kombinierte Übung vor, die aus verschiedenen Komponenten wie dem Anschwimmen, Tauchen, Schleppen, Anlandbringen etc. besteht. Die Vorgabe der DPO soll nicht verändert werden. Dieses Dokument dient dazu, eine theoretische Grundlage dafür zu liefern, wie im Rahmen von Rettungsschwimmkursen diese Übungen gestaltet werden können. Abläufe und Elemente sind dabei so zu integrieren, dass der Teilnehmer schon erworbenes Wissen anwenden und eigene Erfahrungen sammeln kann.

Im Gegensatz zur kombinierten Übung gemäß DPO verläuft eine Rettungsübung nicht nach einem festgeschriebenen Schema, sondern verändert sich ausgehend von einer zu Beginn definierten Situation interaktiv. D.h. alle Teilnehmer (Retter und Gerettete) haben einen aktiven Einfluss auf den Handlungsablauf. Sinngemäß handelt es sich damit um ein Rollenspiel.

Die Leitung Ausbildung bedankt sich bei den Teilnehmern des Arbeitskreises Rettungsschwimmen der Ressorttagung für die Sichtung, Zusammenstellung und konstruktiv kritische Auseinandersetzung mit dem Material zu dieser Thematik.

#### 1.4 Hintergrund

Die Idee einer Rettungsübung ist so alt wie die Rettungsschwimmausbildung selbst. Der Spannungsbogen reicht von einer einfachen Hilfeleistung durch einen einzelnen Retter bis hin zu einem komplexen, herausfordernden Szenario für ein ganzes Team von Rettern. Vor allem im Rettungssport hat sich das Modell eines Wettkampfs aus einer Rettungsübung heraus entwickelt: SERC steht hierbei für *Simulated Emergency Response (Lifesaving) Competition* und kann sinngemäß mit der Simulation einer Rettungsübung unter Wettkampfbedingungen übersetzt werden. SERC wird bei (inter-) nationalen Wettkämpfen eingesetzt ...

- zum Vergleich der Rettungsfertigkeiten,
- zum Vergleich von Kompetenzen und
- zur Überprüfung der rettungsschwimmerischen Techniken und Fähigkeiten der Retter.

Details hierzu sind auf der Webseite der *International Life Saving Federation* respektive im Kapitel 6 des ILS Competition Manual (Version 2011) zu finden<sup>1</sup>. Im Rahmen der Rettungsschwimmausbildung können Rettungsübungen darüber hinaus eingesetzt werden um ...

- die Motivation der Teilnehmer zu steigern,
- eine spielerische Kontrolle der Anwendung von erlerntem Wissen (Lernerfolgskontrolle) durchzuführen,

- eine übungsübergreifende Kombination von einzeln erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu fördern.

## 2 Begriffsbestimmungen

### 2.1 Rettungsübung

Rettungsübungen sind Simulationen von realen Einsatzsituationen für Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer. Der Umfang kann dabei von einfachen Situationen wie der (nichtschwimmerischen) Hilfe durch einzelne Retter am oder im Wasser bis hin zu komplexen Situationen mit dem (schwimmerischen) Einsatz mehrerer Rettungsschwimmer reichen.

Ziel und Zweck einer Rettungsübung können wie folgt beschrieben werden:

- **Einsatzsimulation:** Schaffung eines Umfeldes für den Teilnehmer, in dem er unter kontrollierten, sicheren Bedingungen bereits erworbenes Wissen anwenden und eigene Erfahrungen sammeln kann.
- **Attraktiveren:** Die Durchführung von Einsatzübungen trägt zum Attraktiveren der entsprechenden Lerneinheiten im Rettungsschwimmkurs bei.
- **Lernerfolgskontrolle:** Der Ausbilder erhält zeitnah und direkt Erkenntnisse über Umfang und Ausmaß über Verständnis und Anwendbarkeit des Wissenstandes des Teilnehmers.
- **Qualitätskontrolle:** Die erfolgreiche Durchführung einer Rettungsübung dient zeitgleich auch der Qualitätskontrolle.

### 2.2 Teilnehmer

Im Rahmen von Rettungsübungen werden folgende Arten von Teilnehmer unterschieden, die im Folgenden kurz beschrieben werden:

- **Leiter** ist für die Rettungsübung verantwortlich.
- **Retter** führen aktiv Rettungen durch.
- **Gerettete** werden durch die Retter gerettet.
- **Beobachter** beobachten und beurteilen die Retter.

#### 2.2.1 Leiter

Der Leiter ist für die Rettungsübung verantwortlich. Er übernimmt Planung, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Rettungsübung. Seine weiteren Aufgaben sind in den folgenden Kapiteln beschrieben.

#### 2.2.2 Retter

Als Retter werden all diejenigen bezeichnet, die aktiv eine (oder mehrere) Rettung(-en) durchführen. Es ist hierbei unerheblich, ob dies an Land, im Wasser, mit oder ohne schwimmerischen Ein-

<sup>1</sup> Siehe [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

satz erfolgt. Wichtig ist, dass jeder Retter hierbei erlernte Inhalte erfolgreich anwendet.

### 2.2.3 Geretteter

Als Gerettete werden all jene Beteiligten bezeichnet, die durch einen Retter gerettet werden. Es kann hierbei zwischen Personen mit und ohne Verletzung, Zuschauern und (je nach Übung) auch um entsprechende Puppen (im Wasser oder an Land für HLW) handeln.

Hin und wieder kann es erforderlich sein, dass der Gerettete bewusstlos bzw. nicht ansprechbar ist. Hierbei ist es dann erforderlich, den Geretteten entsprechend zu markieren. Hierfür wird typischerweise eine Markierung auf der Stirn angebracht. Wenn ein Geretteter durch eine Puppe dargestellt wird, ist deren Zustand vorher durch den Leiter zu definieren und den Rettern mitzuteilen, was dies bedeutet (z.B. ohne Kreislauf).

**Achtung!** Es ist erforderlich sicherzustellen, dass keine HLW an einer lebenden Person durchgeführt wird!

### 2.2.4 Beobachter

Je nach Komplexität der Rettungsübung kann es erforderlich sein, neben dem Leiter weitere Personen einzusetzen, die Gerettete und Retter beobachten. Es ist sinnvoll, jedem zu Rettenden einen Beobachter an die Seite zu stellen. Wie auch der Leiter geben die Beobachter dem Retter nach Abschluss der Rettungsübung entsprechendes Feedback.

## 2.3 Art und Umfang der Rettungsübungen

Art und Umfang der Rettungsübungen können sehr weit variieren. Wichtig ist hierbei die Berücksichtigung der folgenden Faktoren:

- Ausbildungsstufe der Teilnehmer
- Alter der Teilnehmer
- Örtlichkeit
- Verfügbare Zeit
- Verfügbares Material

## 2.4 Szenario

Das Szenario muss dabei folgende Anforderungen erfüllen:

- herausfordernd, aber nicht überfordernd
- altersgruppengerecht
- realistisch
- zielgruppengerecht
- Besonderheiten der aquatischen Umgebung

### 2.4.1 Besonderheiten der aquatischen Umgebung

Unter der aquatischen Umgebung kann das Schwimmbad mit verschiedenen Becken, Freigewässer (z.B. Badensee) aber auch Untergrund (Kies, Sand, Steine) etc. verstanden werden. Die

Kombination aus den verschiedenen Umweltfaktoren wie z.B. Wasser-/Lufttemperatur, Wind, Strömung, Sicht unter Wasser, vorhandene Pflanzen etc. hat hierbei erheblichen Einfluss auf die Planung der Rettungsübung.

Aus verständlichen Gründen ist gerade bei Rettungsübungen im Freigewässer auf den Umweltschutz als auch auf ein Aufklaren der Einsatzstelle (Entfernen von allen mitgebrachten Gegenständen und Müll) zu achten.

## 3 Planung

### 3.1 Organisatorisches

Unter Organisatorisches werden alle Aktivitäten verstanden, die sich mit dem Umfeld beschäftigen. Hierunter fallen:

- **Örtlichkeit:**
  - Schwimmbad: Beckengröße, Wassertiefe, Öffentlichkeit
  - Freigewässer: Wassertiefe, Strömungen, Wassertemperatur, Lufttemperatur,
- **Information:** Wenn die Durchführung erfolgt, sind vorab mögliche Zuschauer bzw. Badbetreiber über die Übung zu informieren. Eine Rettungsübung im lokalen Freibad hat natürlich auch einen öffentlichkeitswirksamen Aspekt, der entsprechend zu berücksichtigen ist.

### 3.2 Sicherheitsaspekte

**Die Einhaltung der Sicherheitsaspekte hat höchste Priorität!** Es ist bei jeder Rettungsübung auf die Sicherheit aller beteiligten Personen, d.h. der zu rettenden Personen, der Retter, der Beobachter als auch der Zuschauer zu sorgen!

Der Ausbilder, der eine Rettungsübung plant und/oder durchführt muss auf jeden Fall die Sicherheit berücksichtigen! Für ihn beginnt das mit der richtigen Auswahl der Örtlichkeit, Infrastruktur, der Hilfsmittel bis hin zu Art und Umfang der Rettungsübung (s. Kap. 2.3). Die Risikomatrix der Ausbildung kann hierbei ebenfalls dienlich sein<sup>2</sup>.

Bei jeder Rettungsübung sind vorher zwei Signale durch den Leiter festzulegen und allen Beteiligten zu kommunizieren:

- **Stopp der aktuellen Handlung:** Mehrfaches Klopfen auf den Oberarm oder Schulterbereich (z.B. Abbruch der Durchführung eines Befreiungsgriffes)
- **Stopp der Rettungsübung:** Das Abbruchsignal ist entweder ein bestimmtes Wort oder auch ein Signal mit einer Trillerpfeife. Typischerweise sind es mehrere, kurz aufeinanderfolgende Piffe.

**Jeder Beteiligte kann diese Signale gegebenenfalls einsetzen!**

<sup>2</sup> Siehe <http://www.dlrg.de/fuer-mitglieder/ausbildung/anlagen-handbuecher-fuer-ausbilder.html>

### 3.3 Ablaufplanung

Die Ablaufplanung ist die Beschreibung der Rettungsübung: Wer übernimmt welche Rolle, wie viele Personen werden benötigt, welches Material wird benötigt etc.

Beispiele einer Ablaufplanung finden sich am Ende dieses Dokumentes.

### 3.4 Material

Einfache Rettungsübungen erfordern kein zusätzliches Material. Allerdings kann der Einsatz von Material stets als bereichernd angesehen werden. Material umfasst dabei Rettungsgeräte wie Rettungsring, Rettungsball, Rettungsboje etc. als auch „Hilfsmaterial“ wie Schwimmkörper oder andere Dinge, die dann „zufällig“ am Wasserrand oder im Wasser deponiert werden (Luftmatratzen, Wasserbälle, etc.).

Hinweise zur Nutzung der Rettungsgeräte sind dem AHB Rettungsschwimmen zu entnehmen und das AHB Schnorcheltauchen liefert wertvolle Hinweise zum Einsatz der Grundausrüstung.

## 4 Durchführung

### 4.1 Dokumentation

Es bietet sich an, Rettungsübungen entweder mit Bild oder Film zu dokumentieren. Dabei ist zu beachten, dass vorher das Einverständnis der Beteiligten einzuholen ist.

Das erhaltene Material kann später zu Aus- und Fortbildungszwecken sowie zur Optimierung der nächsten Planung (s. Kap. 3.3) eingesetzt werden.

## 5 Nachbereitung

### 5.1 Feedback

Es ist sehr wichtig, dass alle Beteiligten ein gutes Feedback bekommen. Erfahrungsgemäß hat sich folgende Vorgehensweise bewährt:

- Leiter moderiert
- Retter berichtet über seinen Eindruck (Welche Art/Umfang der Verletzung, welche Maßnahmen wurden ergriffen).

- Gerettete geben Feedback an den Retter (welche Verletzung lag vor, wie wurde die Rettung empfunden)
- Beobachter geben Feedback an den Retter (Beobachtungen, Verhalten, Hinweise etc.)
- Leiter schließt die Feedback-Runde

### 5.2 Materialpflege

Gemäß dem Motto „Nach der Übung ist vor der Übung“ ist sicherzustellen, dass das gesamte benutzte Material je nach Notwendigkeit auf Vollständigkeit und Zustand geprüft, ordentlich gelagert, gereinigt, desinfiziert, etc. wird.

## 6 Tipps und Tricks

Rettungsübungen sind eine kreative Form des Übens. Es gibt ideenreiche Menschen und diesen wird es einfach fallen, eine Übung zu planen und durchzuführen. Planung, Art und Umfang als auch die Durchführung sind stark von der Persönlichkeit der Teilnehmer abhängig.

Sollte es schwerfallen, eine Rettungsübung zu planen und vorzubereiten, kann es immer hilfreich sein, ein Team zu bilden und gemeinsam an der Planung zu arbeiten. Es sollte auch grundsätzlich beachtet werden, dass die Planung immer mit einer einfachen Übung beginnt und erst später komplexe Szenarien zur Anwendung kommen. Alle Übungen sollten sorgfältig dokumentiert werden, um bei späteren Planungen auf die gesammelten Erfahrungen zurückgreifen zu können.

Abschließend lässt sich feststellen, dass ein positives Feedback der Teilnehmer an einer Rettungsübung immer den Erfolg selbiger widerspiegelt!

## 7 Zusammenfassung

Rettungsübungen bieten interessante und vielfältige Möglichkeiten, um Rettungsschwimmkurse und die weiterführende Ausbildung zu unterstützen. Sie sollten nach und nach vermehrt Stellenwert in der Ausbildung der DLRG bekommen und integraler Bestandteil werden.

## Anhang 1 Literatur

- Wasserrettung, Lernen und Üben
- Ausbilderhandbuch Schwimmen
- Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen
- ILS Competition Manual, Version 2011

## Anhang 2 Anlagen

### A2.1 Rollenbeschreibungen

Die folgende Tabelle enthält eine Sammlung von rollen, die im Rahmen einer Rettungsübung eingesetzt werden können. Die Schwierigkeit (S) ist in die Stufen **Bronze**, **Silber** und **Gold** unterteilt. Konsequenterweise können alle niedrigeren Stufen auch bei höheren Stufen eingesetzt werden. Unter Variante (V) sind weitere Optionen angeben, die u.U. auch die Schwierigkeit steigern. Das (+) stellt die positive Reaktion bei richtigem Verhalten des Retters dar, das (-) dagegen die Reaktion bei falschem Verhalten.

Rolle	S	Bemerkung
<b>Baby, verschwunden</b>	<b>S</b>	Eine Mutter/Ein Vater kommt aufgeregt zum Retter und vermisst ihr Kind. →s. Mutter/Vater, Panik
<b>Ertrinkender, laut</b>	<b>S</b>	Beim Eintreffen der Retter beobachten diese eine Person, die wie wild mit den Armen auf das Wasser schlägt. Nach kurzer Zeit wird die Person bewusstlos und versinkt. (V) Person kann eine andere im Wasser „anfallen“, z.B. einen Schwimmer. (+) Person anschwimmen und ansprechen, Einsatz von Rettungsgeräten, kein direkter Kontakt → Nach Beruhigung Transport/Schleppen Richtung Beckenrand (-) Ertrinkungstod: Aufnehmen vom Grund, Schleppen, Anlandbringen, Notruf, HLW
<b>Ertrinkender, leise</b>	<b>S</b>	Ein Kind spielt in der Nähe des Wassers. Es rutscht ins Wasser und geht lautlos unter. Es treibt mit dem Gesicht nach unten im Wasser. (V) Abrutschen kann zeitgleich mit dem Eintreffen der Retter erfolgen (+) Kind ist bewusstlos und kommt wieder zu sich (-) HLW am Kind muss durchgeführt werden
<b>Erwachsener, neugierig</b>	<b>B</b>	Der Erwachsene interessiert sich für die Tätigkeit des Retters und behindert ihn bei der Rettung. (V) Unfall wird durch den Erwachsenen verdeckt und nicht vom Retter bemerkt (+) Hinweis auf die Aufgabe, nicht ablenken lassen (-) wenn Ablenkung erfolgreich: Deutliche Kritik während der Rettung wegen „mangelnder Aufmerksamkeit“
<b>Freund, besorgter</b>	<b>S</b>	Der Freund beobachtet einen beliebigen Geretteten und entschließt sich heldenhaft, diesen zu retten. Er ist leider ein sehr schwacher Schwimmer und gerät bei dem Versuch selber in Not. (V) Freund geht nicht ins Wasser, sondern reagiert eher wie ein Störenfried (s. dort), lautstark äußert er die Meinung, dass die Rettung seines Freundes unbedingt die allerhöchste Priorität besitzt (+) Rettung aus der Wassergefahr, Anlandbringen und weitere Versorgung, er ist auf jeden Fall von seinem Freund fernzuhalten (-) Sollte er nicht gerettet werden, wird er vor lauter Aufregung Wasser schlucken und zum Ertrinkenden (s. dort), sollte er Land nicht von seinem Freund ferngehalten werden, bricht er in Panik aus
<b>Mutter/Vater, Panik</b>	<b>S</b>	Das Kind war im Wasser und ist verschwunden. Nun treibt es an einer (nicht sofort einsehbaren) Stelle im Wasser. Person ist hochgradig stressig und will, dass der Retter sich nur um das Kind kümmert. (V) Kind war auf Toilette und taucht plötzlich auf (+) Kind wird aus dem Wasser geholt, Basiskontrollen → Kind ist bewusstlos (-) Rettung dauert zu lange → HLW erforderlich (an einer Kinderpuppe)
<b>Schwimmer, am Rand</b>	<b>S</b>	Nach dem Schwimmen ist die Person erschöpft und hält sich am Beckenrand fest. (V) Arme liegen nach vorne ausgestreckt am Boden, der Kopf liegt flach auf dem Beckenrand, Schwimmer ist nur bedingt ansprechbar (+) Person wird aus dem Wasser geholt, hingesetzt und kann sich erholen (-) Person wird nicht aus dem Wasser geholt, wird bewusstlos und versinkt
<b>Schwimmer, bewusstlos</b>	<b>S</b>	Schwimmer treibt bewusstlos mit dem Gesicht nach unten im Wasser (V) Kann auch die Folge eines Sprunges ins Wasser sein (+) Schwimmer wird gerettet, ist nur bewusstlos und kommt nach dem Ansprechen

Rolle	S	Bemerkung
		wieder zu sich → Notruf → Seitenlage (-) Schwimmer geht unter oder zeigt Anzeichen eines Kreislaufstillstandes → Notruf → HLW (an der Puppe)
<b>Schwimmer, guter</b>	<b>B</b>	Der Schwimmer zieht ruhig seine Bahnen. (V) Kann „Opfer“ des Springers oder eines Krampfes werden (+) wird gebeten, das Wasser zu verlassen. Ggf. kann der Schwimmer den Rettern helfen, er benötigt dafür klare Anweisungen. (-) wenn ihm gar keine Aufmerksamkeit geschenkt wird, ereignet sich eine (negative) Folgemaßnahme (s. Sprung oder Krampf).
<b>Schwimmer, Krampf</b>	<b>S</b>	Ein Schwimmer zieht ruhig seine Bahnen und hat plötzlich einen Krampf. (V) Zeitverzögerung, d.h. der Schwimmer ist zunächst ruhig unterwegs und erleidet den Krampf, nachdem der Retter ihn gebeten hat, das Becken zu verlassen dann auf dem Weg zum Beckenrand; Position (Wade, Bauchdecke etc.) und Intensität des Krampfes kann variieren (+) Ansprechen des Schwimmers, Anweisung das Becken zu verlassen; bei Krampf: Unterstützung und Beseitigung des Krampfes (-) Keine Beachtung des Krampfes: Untersinken, Bewusstlosigkeit
<b>Schwimmer, panisch</b>	<b>G</b>	Der Schwimmer ist in Panik geraten und schlägt will um sich. Er wird versuchen, einen sich nahenden Retter anzugreifen (Halsumklammerung, Halswürge) (+) Sicheres Anschwimmen und Ansprechen, ggf. Nutzung von Rettungsgeräten/Auftriebskörpern → Geretteter beruhigt sich und lässt sich transportieren/schleppen (V) Erneute Panik während des Transportierens oder (schleichende) Bewusstlosigkeit während des Transportierens/Schleppens (-) Keine Rettung: Geretteter geht unter/liegt mit dem Gesicht im Wasser; falsches anschwimmen/keine Ansprache → Halsumklammerung/Halswürge
<b>Schwimmer, schlecht</b>	<b>B</b>	Ein Kind hat Angst bekommen und hält sich an der Leine fest. (V) Das Kind hat Angst und ruft um Hilfe (+) Zusprechen → Kind lässt Leine los und schwimmt Richtung Treppe/Beckenrand; Alternativ: Vorschlag sich an der Leine entlang Richtung Beckenrand zu bewegen (-) Kein Zusprechen: Kind weigert sich Leine loszulassen
<b>Schwimmer, Zusammenstoß</b>	<b>S</b>	Zwei Schwimmer sind mit dem Kopf zusammengestoßen. (V) Art des Zusammenstoßes und Art/Umfang der Verletzung, alternativ auch Rückenschwimmer gegen Beckenrand (+) Anschwimmen, klären der Situation → Schwimmer verlassen das Wasser (-) Keine Reaktion, Schwimmer geraten in Streit
<b>Springer, ängstlich</b>	<b>S</b>	Jemand will vom Brett springen, hat aber Angst. Er sitzt nun an der Spitze des Sprungbrettes und will dort nicht weg. (V) Hilferuf, „Festklammern“ um Brett (+) Gutes Zureden durch den Retter → Begleitung beim Verlassen des Sprungbrettes erforderlich (-) Kein Zuspruch → Kein Verlassen des Brettes; Keine Beachtung → Hilferufe mit zunehmender Intensität
<b>Springer, übermutig</b>	<b>S</b>	Die beiden Springer wollten mit einer guten Bombe die am Beckenrand stehenden Personen nassspritzen. Allerdings ist der zweite Springer so knapp nach dem ersten gesprungen, dass der auf ihn draufgesprungen ist. (V) Art des Sprungs variieren, andere Verletzungsmuster (+) Beide Personen müssen aus dem Wasser und entsprechend der Verletzung behandelt werden (-) Wehklagen aus dem Wasser, bei Bewusstlosigkeit ggf. Untersinken
<b>Springer, unvorsichtig</b>	<b>S</b>	Jemand springt vom Brett und trifft eine Person, die gerade unter dem Brett durchschwimmt. (V) Variation der Verletzung bei einer/beiden Person(en) (+) Schwimmerischer Einsatz erforderlich, Rettung der einen/beiden Person(en) unter Beachtung möglicher Verletzungsmuster; Weitere Versorgung entsprechend dem Verletzungsmuster (-) Falls die beiden Personen nicht ansprechbar sind: Untersinken; Falls sie beiden noch ansprechbar sind, geraten sie (hörbar) in Streit
<b>Störenfried</b>	<b>S</b>	Diese Person ist nicht verletzt, weiß aber alles besser und behindert den Retter bei der Arbeit (V) Entwenden von Rettungsgeräten, Festhalten des Retters, Anweisungen an den Retter geben; Falls nicht aufgepasst wird, wird der Störenfried erneut starten. Er be-

Rolle	S	Bemerkung
		<p>obachtet das Anlandbringen eines Geretteten, erschreckt und fällt (ohnmächtig) ins Wasser. Er läuft schreiend herum.</p> <p>(+) Person beruhigen, unter Aufsicht stellen, ggf. durch eine andere Person.</p> <p>(-) Intensivierung der Störung</p>
<b>Unterkühlung</b>	<b>S</b>	<p>Die Person war zu lange im Wasser. Ihr ist kalt, die Zähne klappern und die Lippen sind blau. Die Person fühlt sich schläfrig.</p> <p>(+) Person an einen windgeschützten Ort bringen und entsprechend behandeln → Zustand bessert sich</p> <p>(-) Person erleidet Atem- und Herzstillstand</p>
<b>Verletzter, leicht</b>	<b>B</b>	s. Verletzter, mittel
<b>Verletzter, mittel</b>	<b>S</b>	<p>Der Verletzte erfordert die Anwendung einer (oder mehrerer) Erster Hilfe-Maßnahmen die vollständig und in der richtigen Reihenfolge ausgeführt werden müssen. Es kann sich dabei um Verletzungen am oder im Wasser aber auch um rein „landbasierte“ Verletzungen handeln.</p> <p>Klassiker im Hallenbad sind: Ausrutschen, Schnittwunden, Schürfwunden, Verstauchungen, Prellungen etc. und im Freigewässer zusätzlich Insektenstiche, Schnitte an Muscheln, Thermische Schäden, Unterkühlung etc. es sei an dieser Stelle auf die entsprechenden Handbücher zur Ersten Hilfe verwiesen.</p> <p>(V) Art und Schwere als auch die Erkennbarkeit der Verletzung können variieren</p> <p>(+) Geretteter reagiert positiv auf die Behandlung und richtige Lagerung</p> <p>(-) Geretteter reagiert negativ auf die Behandlung und falsche Lagerung bzw. wieder setzt sich mit zunehmender Intensität der Behandlung respektive falschen Lagerung</p>
<b>Verletzter, schwer</b>	<b>G</b>	s. Verletzter, mittel

## A2.2 Gegenstände

Die folgende Tabelle listet Gegenstände, die im Rahmen einer Rettungsübung eingesetzt werden können.

Gegenstand	Bemerkung/Erläuterung
Ball	Kann als Auftriebshilfe zugeworfen werden.
Getränkeflaschen	Getränkeflaschen (aus Kunststoff!) eignen sich nicht als Auftriebshilfe. Sie können benutzt werden, um Wasser als Kühlung zu transportieren.
Gurtretter	Rettungsgerät, kann in größeren Schwimmbädern zum Einsatz kommen
Handtuch	Kann zum Wärmen einer nassen Person, als Sonnenschutz, als Sichtschutz, als Unterlage oder zum Anreichen (Zuwerfen und festhalten eines Endes) auf kurze Distanz benutzt werden.
Klebeband	Wird benötigt um Bewusstlose/Personen mit Kreislaufstillstand zu markieren
Luftmatratze	Kann als Auftriebskörper eingesetzt werden.
Rettungsball	Kann als Auftriebshilfe zugeworfen werden. Deckenhöhe beachten!
Rettungsboje	Rettungsgerät, kann in größeren Schwimmbädern zum Einsatz kommen
Rettungsbrett	Kann für längere Schwimmstrecken eingesetzt werden, nicht sinnvoll im Hallen- oder Freibad.
Rettungsgerät, Allgemein	Rettungsgeräte können am Beckenrand deponiert werden. Ihr Einsatz ist im Anschluss auf Sinnhaftigkeit und Richtigkeit hin zu bewerten.
Rettungsgurt	Kann für längere Schwimmstrecken eingesetzt werden, nicht sinnvoll im Hallen- oder Freibad.
Rettungspuppe	Kann auf dem Grund als zu rettende Person abgelegt werden. Kann (ohne Wasser) als Auftriebskörper benutzt werden.
Trillerpfeife	Kann genutzt werden, um andere Retter auf die Situation aufmerksam zu machen.
Wachkleidung	Sollte vor dem schwimmerischen Einsatz ausgezogen werden (Hemd und Schuhe), Shorts können angelassen werden.
Wurfleine (Wurfsack)	Kann zugeworfen werden.

**A2.3 Beispiele**

Die folgenden Beispiele sind Szenarien auf der Stufe des DRSA Silber. N steht hierbei für eine variable Anzahl von Personen.

**Beispiel 1: Hallenbad**

Titel	Inhalt
<b>Grundinfo</b>	Es ist ein normaler Tag im Hallenbad, es sind viele verschiedene Personen im Becken.
<b>Schwierigkeit</b>	DRSA Silber
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Örtlichkeit</b>	Schwimmerbecken
<b>Personal</b>	N Rettungsschwimmer (mindestens 3), N+2 Gerettete (mindestens 5), 1 Leiter, Optional: N Beobachter
<b>Material</b>	HLW Puppe, Schwimmbretter Gurtretter oder Rettungsboje
<b>Gerettete</b>	1x Schwimmer, am Rand 1x Schwimmer, bewusstlos 1x Schwimmer, guter 1x Schwimmer, Krampf 1x Störenfried

**Beispiel 2: Freibad**

Titel	Inhalt
<b>Grundinfo</b>	Es ist ein sonniger Tag und das Freibad ist gut gefüllt.
<b>Schwierigkeit</b>	DRSA Silber
<b>Dauer</b>	7 Minuten
<b>Örtlichkeit</b>	Sprungbecken im Freibad
<b>Personal</b>	N Rettungsschwimmer (mindestens 3), N+2 Gerettete (mindestens 5), 1 Leiter, Optional: N Beobachter
<b>Material</b>	HLW Puppe, Verbandsmaterial, Luftmatratze, aufgeblasen Luftmatratze, nicht aufgeblasen
<b>Gerettete</b>	2 x Springer, übermutig 1 x Verletzter, mittel (Schnittwunde am Fuß) 1 x Zuschauer 1 x Freund, besorgter