



## Persönliche Schutzausstattung (PSA) für Strömungsretter

Dieses Merkblatt gilt als Empfehlung für die Ausstattung von DLRG Strömungsrettern, die in Schnellen Einsatzgruppen (SEG) oder im Rahmen der Katastrophenschutzhilfe eingesetzt werden.

Die nachfolgenden Empfehlungen spiegeln die eigenen Erfahrungen der vergangenen Jahre, sowie die Erkenntnisse internationaler Rettungsorganisationen wider.

Alle beschriebenen Ausrüstungsteile sind über die Materialstelle der DLRG zu beziehen und werden als einzeln sowie als komplettes Strömungsretterpaket angeboten.

### Persönliche Schutzausrüstung Strömungsrettung (Personal Protective Equipment - PPE)

#### 1. 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 gelieferte Neoprenoverall „Rescue“ ist speziell für den Strömungs- und Luftrettungseinsatz entwickelt worden. Durch die Kombination verschiedener Neoprenstärken gewährleistet er optimale Bewegungsfreiheit bei guter Wärmeisolierung.

**Hinweis:** Es wird für alle Strömungs- und Hochwassereinsätze grundsätzlich ein Neoprenanzug empfohlen. Im Winter oder bei langsamer Strömung und längeren KatS-Einsätzen liegt es in der Verantwortung des Einsatzführers, einen Trockentauchanzug zuzulassen. Hierbei müssen die Risiken vorher sorgfältig abgeschätzt werden!

**Achtung:** Bei schnellerer Strömung und im Wildwasser darf ein schwimmerischer Einsatz im Trockentauchanzug NICHT durchgeführt werden. Bei Undichtigkeit oder Riss besteht akute Lebensgefahr!

## 2. Handschuhe

Sie dienen sowohl als Kälteschutz als auch als Schutz vor Verletzungen (wie z.B. Seilbrand bei der Leinensicherung oder an scharfkantigen Steinen), sind aber oft hinderlich beim Klettern oder Abseilen. Eine Kombination aus (nicht zu dickem) Neopren und Leder hat sich bewährt.

## 3. 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 Neoprenschuhe mit fester Sohle, Trekkingstiefel oder hohe Turnschuhe mit Neoprensocken.

**Empfehlung:** Die von der Materialstelle angebotenen Neoprenstiefel „NRS Storm Boot“ sollten bei kälteren Temperaturen mit zusätzlichen Neoprensocken getragen werden.

## 4. Wildwasserweste

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

- Gemäß Euronorm EN 393 zählt die Wildwasserweste zu den Schwimmhilfen Typ 50 (Mindestauftrieb: 50 Newton)
- Guter Bewegungsspielraum für die Arme zum Schwimmen
- Bergegurt mit Panikverschluss zum Befestigen der Seilsicherung (engl.: QRHS „Quick Release Harness System“)
- Taschen zum Verstauen der Signalpfeife und EH-Pack
- Optimal mit Rucksacktasche für den persönlichen Wurfsack
- Möglichkeit zur Befestigung des Kappmessers
- Signalfarbe

**Hinweis:** Für einen Einsatz mit technischem Gerät oder für die Luftrettung muss die Weste in Kombination mit dem Sitz- und Brustgurt zu tragen sein. Westen für die Luftrettung dürfen darüber hinaus keinen Reißverschluss haben.

Der geforderte Mindestauftrieb von 50N ist in Kombination mit einem Neoprenanzug ausreichend.

**Achtung:** Diese Wildwasserwesten bieten keine Ohnmachtsicherheit, sind aber im Gegensatz zu Rettungswesten wesentlich besser zum aktiven Schwimmen geeignet!

## 5. Helm

Er bietet gemäß EN1385 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, eng anliegende 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:** *Feuerwehrlhelme mit breiten Krempe oder Schutzgläsern sind in der Strömung äußerst gefährlich und können Halswirbelverletzungen verursachen!*

### **Anmerkung und Empfehlung zur Farbwahl:**

Rotes Licht ist bei schlechter Witterung (z.B. auch Nebel) durch seine Wellenlänge weiter sichtbar als andere Farben. Gelb hat eine ähnlich gute Signalwirkung, scheint aber im Sommer eine anziehende Wirkung auf lästige Insekten zu haben.

Grundsätzlich wird ein roter Helm (mit gelber Aufschrift „DLRG“) für den Strömungsretter empfohlen, um ein einheitliches Erscheinungsbild im Einsatz zu erreichen. Ein gelber Helm soll eine Führungsfunktion (z.B. Trupp- / Gruppenführer oder Ausbilder) kennzeichnen.

## 6. Messer

Ein Messer oder Seilkapper dient der Selbstrettung bei Verfangen des Seiles im Wildwasser und zur schnellen Befreiung von anderen Truppmitgliedern. Es sollte gut mit beiden Händen greifbar in Schulternähe angebracht sein und das Seil mit einem kräftigen Schnitt kappen können!

**Hinweis:** Es sind die geltenden Waffengesetze bei Springmessern oder automatischen Klappmessern zu beachten. Nicht jedes im Handel angebotene Messer darf auch in Deutschland verwendet werden! Bewährt haben sich robuste, einfache Messer mit Wellenschliff ohne Spitze, wie sie auch beim Tauchen verwendet werden. Bei Klappmessern sollte auf die Möglichkeit der Einhandbedienbarkeit geachtet werden.

## 7. Pfeife

Eine Trillerpfeife an der Weste dient der Kommunikation am tosenden Gewässer oder über weite Strecken. Im Notfall können damit Warnsignale gegeben werden.

## 8. Wurfsack

Den persönlichen Wurfsack kann man zur PSA zählen, weil er nur im Notfall zur Selbst- und Partnerrettung gedacht ist. Natürlich kommt er auch als Rettungsgerät zum Einsatz. Wurfsäcke (oder Wurfleinen) bestehen aus einem länglichen Beutel, der an der Spitze einen Auftriebskörper beinhaltet. Je nach Größe werden 15 bis 35 m Leine hineingestopft, bis nur noch ein Griffende herauschaut. Der Beutel wird von einem Schnür-, Klett- oder einem Druckknopfverschluss zugehalten.

**Hinweis:** Als persönlicher Wurfsack wird ein kleineres, leichteres Modell empfohlen, das in die Rucksacktasche der Wildwasserweste passt. Somit ist er immer „am Mann“ und behindert nicht beim Schwimmen oder bei der Seilarbeit.

## 9. Persönliches EH-Pack

Jeder Strömungsretter sollte bei Einsätzen ein persönliches Erste-Hilfe-Pack (in einem wasserdichten Beutel in der Westentasche) für Sofortmaßnahmen am Unfallort mitführen.

Empfohlener Inhalt:

- Einmalhandschuhe
- 1 – 2 Rettungsfolien
- Verbandpäckchen

## 10. Schwimmbrille / Schutzbrille

Optional je nach Einsatzart kann eine Schwimmbrille oder Schutzbrille getragen werden. Bei einem längeren Einsatz an und im Fließgewässer ist eine bequeme Schwimmbrille (z.B. AQUASPHERE Seal, MARES Cyborg oder CRESSI Galileo) zu bevorzugen.

**Tipp für Brillenträger:** Einige Schwimmbrillen, wie z.B. die CRESSI Galileo oder TABATA kann man mit optischen Gläsern ausstatten lassen. Als Alternative bieten sich Kontaktlinsen an.

Weitere Informationen erhält man in der „DLRG Ausbildungsunterlage Strömungsrettung“ – zu beziehen über die DLRG Materialstelle (Best.Nr. 13708750).