



Leitlinien für die praktische Ausbildung im Rettungsschwimmen

# Praxisanleitungen Rettungsschwimmen

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>4</b>
<b>Retten mit einem Hilfsmittel zur Rettung</b>	<b>5</b>
PA 1 - Anschwimmen an Betroffene	5
PA 2 - Transport mit dem Gurtretter	7
PA 3 - Transport mit der Rettungsboje	9
<b>Transport- und Schleppgriffe</b>	<b>10</b>
PA 4 - Retten - Achselschleppgriff	10
PA 5 - Transportschwimmen -Schieben	11
<b>Abwehr von Umklammerungen und Befreiungsgriffe</b>	<b>12</b>
PA 6 - Abwehr von Umklammerungen	12
PA 7 - Befreiung aus dem Halswürgegriff von hinten	14
PA 8 - Befreiung aus der Halsumklammerung von hinten	16
PA 9 - Standardfesselschleppgriff	18
<b>Retten aus dem Wasser</b>	<b>20</b>
PA 10 - Anlandbringen über den Beckenrand	20

## Download der Fotos:



<https://cloud.zivillian.de/index.php/s/KoPJYswfrDPKpgg>

**Passwort: WW2024-PA-R-Fotos!**

## Download der Videos:



<https://cloud.zivillian.de/index.php/s/HktSQnwFifJMiig>

**Passwort: WW2024-PA-R-Videos!**



# Vorwort

Rettungsschwimmen ist eine zentrale Kompetenz der Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) und spielt eine entscheidende Rolle in der Sicherheit und Rettung im Wasser. Die Praxisanleitungen wurden entwickelt, um die Inhaberinnen und Inhaber des Lehrscheins „Rettungsschwimmen“ dabei zu unterstützen, Rettungsschwimmtechniken einheitlich, fachgerecht und praxisorientiert zu vermitteln. Sie stellen eine verbindliche Grundlage dar, die die einzelnen Schritte der Rettungsschwimmtechniken detailliert beschreiben und durch Visualisierungen unterstützt. Die Anleitungen sollen als Leitlinien dienen, das im Rahmen der Ausbildung eine einheitliche Lehrmeinung sichert und die Qualität der Vermittlung auf hohem Niveau hält.

Um die didaktische Vermittlung weiter zu optimieren, stehen ergänzend zu den Praxisanleitungen Videos auf dem Lerncampus zur Verfügung, die jede Technik in bewegten Bildern veranschaulichen und im Einklang mit den schriftlichen Inhalten erläutern. Diese Videomaterialien bieten eine zusätzliche visuelle Unterstützung und sollten in der Ausbildung zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) integriert werden. Sie ermöglichen den Auszubildenden, die Techniken nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch nachvollziehen zu können.

Die Erstellung dieser Praxisanleitungen erfolgte auf Initiative des Bundesbeauftragten für Rettungsschwimmen und wurde in enger Abstimmung mit den Landesbeauftragten Rettungsschwimmen durchgeführt. Dabei wurde das Ziel verfolgt, eine einheitliche und moderne Grundlage für die Ausbildung im Rettungsschwimmen zu schaffen, die die unterschiedlichen Lehrmeinungen harmonisiert und eine hohe Qualität der Ausbildung gewährleistet. Diese Praxisanleitungen stellen den aktuellen Stand der Lehrmeinung dar und ersetzen frühere Veröffentlichungen, wie den Leitfaden Rettungsschwimmen, in den entsprechenden Bereichen.

Die Praxisanleitungen werden regelmäßig überprüft und aktualisiert, um den Anforderungen und Entwicklungen im Rettungsschwimmen gerecht zu werden. Sollten sich Änderungen in der Lehrmeinung ergeben, werden diese in einer neuen Version veröffentlicht. Die Anwendung dieser Anleitungen sind für alle Lehrscheininhaberinnen und -inhaber verbindlich und bilden die Grundlage für eine einheitliche und qualitätsgesicherte Ausbildung im Rettungsschwimmen.

Berlin, im Oktober 2024  
Björn Eckstein  
Bundesbeauftragter Rettungsschwimmen



# Sicherheitshinweise

Vor Beginn jeder Übung sollte eine sorgfältige Gefährdungsbeurteilung durchgeführt werden, um Gefahrenquellen frühzeitig erkennen zu können und durch den Einsatz von geeigneten Hilfsmitteln (wie z.B. einer rutschfesten Unterlage beim Anlandbringen über den Beckenrand) anzupassen. Auf diese Weise wird ein sicherer Ablauf der Übungen gewährleistet und Unfälle können vermieden werden.

Zum Schutz vor Verletzungen und zur Vermeidung von Störungen während den Übungen muss sämtlicher Schmuck vor Beginn abgelegt werden. Hierzu zählen insbesondere Ringe, Ketten, Armbänder, Ohrringe und andere Gegenstände, die während der Übung ein Verletzungsrisiko darstellen könnten.

Es wird empfohlen, dass Teilnehmende mit möglichst ähnlichem Körpergewicht und gleicher Größe zusammenarbeiten. Dies erleichtert die Durchführung der Übungen und sorgt für ein sicheres Miteinander, da körperliche Disparitäten zu einem Ungleichgewicht führen und das Verletzungsrisiko erhöhen können.

Wenn möglich und unter Berücksichtigung der Übungsumstände sollten Teilnehmer des gleichen Geschlechts zusammenarbeiten. Diese Praxis kann helfen, eventuelle Hemmschwellen zu verringern und eine reibungslose Zusammenarbeit zu fördern.

Bei allen Übungen unter Wasser muss sichergestellt sein, dass immer eine Eins-zu-Eins-Betreuung durch Auszubildende von außen erfolgt. Die Auszubildenden sollten die Übung aufmerksam und ununterbrochen beobachten, um im Bedarfsfall sofort eingreifen zu können. Dies stellt sicher, dass im Notfall rasch reagiert werden kann.

Bei der Durchführung von Befreiungsgriffen ist es essenziell, vorab ein klares Sicherheitssignal zu vereinbaren. Dieses Signal dient beiden Übenden als eindeutiger Hinweis darauf, dass die Übung sofort abgebrochen wird, falls eine gefährliche Situation entsteht oder einer der Teilnehmenden die Übung nicht weiterführen kann.

Beim Heben von Personen oder Gegenständen über den Beckenrand besteht eine erhöhte Rutschgefahr aufgrund der nassen Oberflächen in der Schwimmhalle.

Diese Sicherheitsvorkehrungen sind entscheidend, um die Übungen sicher, effizient und ohne Zwischenfälle durchführen zu können.

# Retten mit einem Hilfsmittel zur Rettung

## PA 1 - Anschwimmen an Betroffene

Das Anschwimmen an gefährdete Personen stellt für die Rettenden stets eine besondere Gefährdungssituation dar. Damit ein Angriff an den Hals der Rettenden vermieden werden kann, sollte stets mit einem Hilfsmittel zur Rettung angeschwommen werden. Hierbei wird die Distanz zwischen der gefährdeten Person und der rettenden Person erhöht und das Gefahrenpotential minimiert.

### Anleitung zum Anschwimmen an gefährdete Personen

1. Die Rettung beginnt mit einem für die Rettung geeigneten Hilfsmittel zur Rettung (z.B. mit einer Rettungsboje oder einem Gurtretter).

*Sofern das Hilfsmittel zur Rettung eine Schlaufe besitzt, kann diese diagonal über den Oberkörper der rettenden Person befestigt werden.*

2. Die rettende Person schwimmt zügig mit Blickrichtung zur gefährdeten Person an, um die aktuelle Situation jederzeit einschätzen zu können.

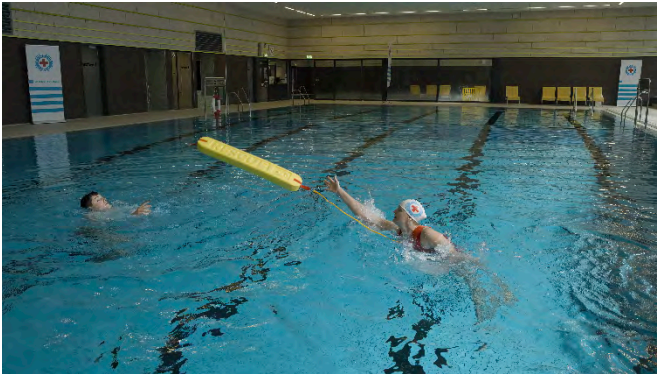
*Das Anschwimmen kann mittels Wasserball-Kraul oder Brustschwimmen erfolgen. In beiden Schwimmarten ist der Kopf dauerhaft über Wasser zu halten.*

3. Sobald die rettende Person ca. 5 Meter von der gefährdeten Person entfernt ist, wird das Anschwimmen beendet. Es muss ein Sicherheitsabstand eingehalten werden. Die rettende Person spricht die gefährdete Person mit lauter Stimme an und erläutert die nachfolgenden Schritte.

*So kann der Eigenschutz gewahrt und beruhigend auf die gefährdete Person eingewirkt werden.*

4. Sollte das Hilfsmittel zur Rettung mittels einer Schlaufe am Oberkörper der rettenden Person befestigt sein, wird diese Schlaufe nun abgenommen und auf einer Schulter gesichert.





5. Anschließend kann das Hilfsmittel zur Rettung der gefährdeten Person zugeworfen werden.

*Das Anreichen ist zu unterlassen, da dies den Sicherheitsabstand nicht gewährleistet und in einer Angriffssituation die Reaktionszeit für den Eigenschutz zu gering ist.*

6. Wenn sich die gefährdete Person beruhigt hat, kann sich die rettende Person ihr langsam nähern und diese entsprechend den beschriebenen Praxisanleitungen für den Transport in Richtung Land bringen.
7. Kommt es zu einem Angriff durch die gefährdete Person, dann steht der Eigenschutz im Vordergrund und muss schnellstmöglich gewährleistet werden. Hierfür muss die rettende Person die Schritte zur „Abwehr von Umklammerungen“ sofort ausführen.

## PA 2 - Transport mit dem Gurtretter

Der Transport mit dem Gurtretter ist sowohl für Bewusstlose als auch für Menschen, die bei Bewusstsein sind, gut geeignet.

### Anleitung zum Transport mit dem Gurtretter

1. Nach dem Zuwerfen des Gurtretters fordert die rettende Person die gefährdete Person auf, ihr den Rücken zuzudrehen.

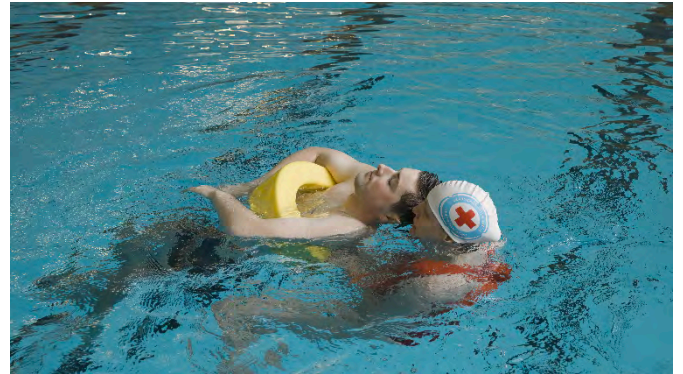
*Dadurch kann auch sichergestellt werden, dass sich die gefährdete Person beruhigt hat und die Gefahr des Ertrinkens mit Abwehrreaktion sehr gering ist.*



2. Die rettende Person greift den Gurtretter an beiden Enden und umschließt damit den Körper der gefährdeten Person. *Wenn die gefährdete Person bei Bewusstsein ist, muss eine ständige Kommunikation aufrechterhalten werden. Beim Anlegen des Gurtretters kann es zu einem beengenden Gefühl kommen.*



3. Der Gurtretter wird durch das Verbinden des Karabiners mit einer der Ösen geschlossen.



4. Für den Transport in Richtung Land greift die rettende Person mit einer Hand in den geschlossenen Verschluss am Gurtretter am Rücken der gefährdeten Person. Dadurch kann das Gewicht der Person aufgenommen und verlagert werden.

5. Mit der zweiten Hand greift die rettende Person (analog zum Standardfesselschleppgriff) an das Kinn der gefährdeten Person und fixiert dieses auf der eigenen Brust. Durch den Griff an das Kinn der gefährdeten Person können zudem die Atemwege bei bewusstlosen Menschen freigehalten werden, indem der Kopf nackenwärts gebeugt wird. Außerdem ist eine stabile Körper- und Wasserlage möglich.

*Der Gurt, der beim Anschwimmen genutzt wurde, darf nicht wieder über den Oberkörper der rettenden Person gelegt werden. Er bleibt auf einer Schulter liegen. (siehe PA1.4)*



6. Die rettende Person transportiert die gefährdete Person mittels kräftigen Beinbewegungen in Rückenlage in Richtung Land.



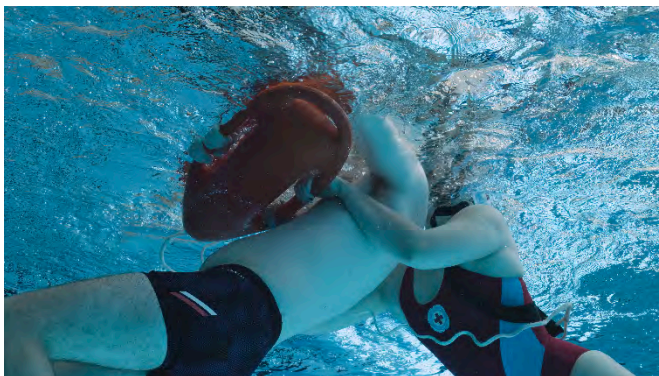
## PA 3 - Transport mit der Rettungsboje

Die hier beschriebene Technik eignet sich vorrangig für die Rettung von Menschen, die bei Bewusstsein sind. Die Rettung mit einer Rettungsboje von Bewusstlosen ist möglich, erfordert aber mehr Training und sollte daher nicht in Kursen zum Erlernen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens gelehrt werden.

### Anleitung zum Transport mit der Rettungsboje

1. Nach dem Zuwerfen der Rettungsboje fordert die rettende Person die gefährdete Person auf, ihr den Rücken zuzudrehen.

*Dadurch kann auch sichergestellt werden, dass sich die gefährdete Person beruhigt hat. Eine ständige Kommunikation muss aufrecht erhalten bleiben, um die einzelnen Schritte erläutern zu können.*



2. Die gefährdete Person legt beide Arme über die Boje und hält sich so an ihr fest. Die rettende Person greift mit beiden Armen unter den Armen der gefährdeten Person hindurch an die Boje und hält diese fest.

*Sollte sich die gefährdete Person nur an den Griffen festhalten und die Arme nicht über der Boje liegen, greift die rettende Person die Boje an den hinteren Griffen und dreht diese einmal.*

3. Die rettende Person bringt die gefährdete Person in Rückenlage und transportiert diese mittels kräftigen Beinbewegung in Rückenlage in Richtung Land.

*Eine vollständige Atemwegssicherung kann nicht sichergestellt werden, da ein Nackenwärts-Beugen des Kopfes nicht möglich ist.*



# Transport- und Schleppgriffe

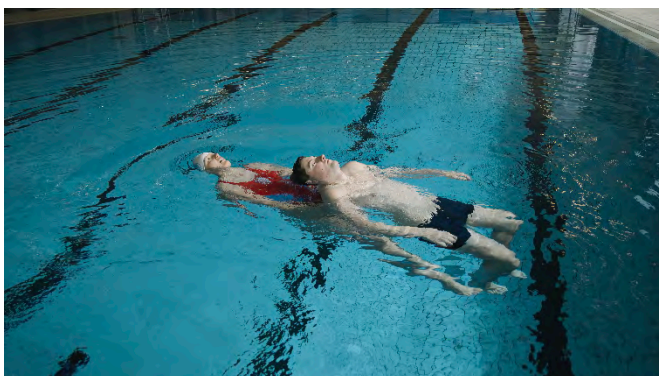
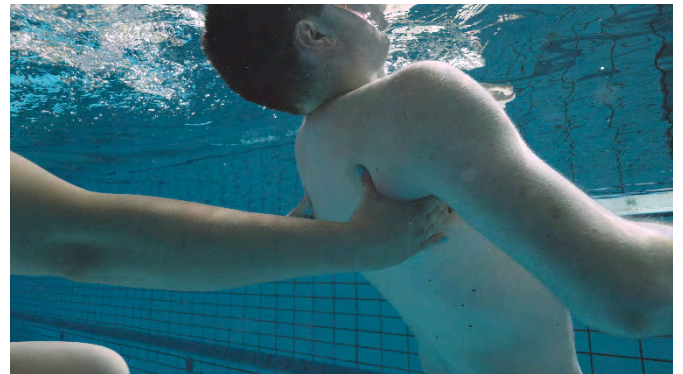
Transport- und Schleppgriffe sind eine Möglichkeit, gefährdete Personen im Wasser zu helfen. Dabei ist eine stetige Kommunikation mit den Betroffenen wichtig, um diese zu beruhigen.

## PA 4 - Retten - Achselschleppgriff

Der Achselschleppgriff bietet die Möglichkeit, eine bewusstlose Person an der Wasseroberfläche zu halten. Dabei kann eine gerichtete Bewegung in Rückenlage in Richtung Land erfolgen.

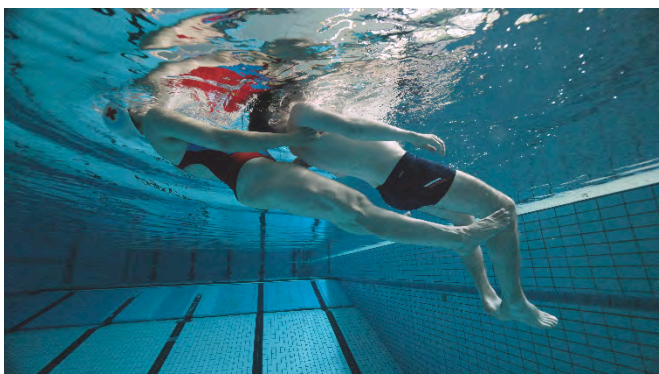
### Anleitung des Achselschleppgriff

1. Die rettende Person greift der gefährdeten Person von hinten mit flachen Händen so unter die Achseln, sodass die Daumen auf ihren Schulterblättern aufliegen.



2. Im nächsten Schritt streckt die rettende Person die Arme und transportiert die gefährdete Person mittels kräftigen Beinschlags in Rückenlage.

*Der Kopf der gefährdeten Person muss ständig über Wasser bleiben. Die gefährdete Person ist während des Transportes ständig zu beobachten.*



## PA 5 - Transportschwimmen - Schieben

Das Schieben bietet sich an, um eine erschöpfte Person (bei Bewusstsein) nach einem Krampf oder Überbelastung in Richtung Land zu transportieren. Dieser Griff darf nur angewendet werden, wenn keine Anzeichen von Panik bei der gefährdeten Person erkennbar sind. Es ist eine intensive Kommunikation mit der gefährdeten Person notwendig, um die Maßnahmen für den Transport zu erläutern.

### Anleitung für das Schieben

1. Die rettende Person schiebt die gefährdete Person, die sich in Rückenlage befindet, mittels Brustschwimmtechnik vor sich her.
2. Dafür legt die gefährdete Person ihre Hände mit gestreckten Armen auf beide Schultern der rettenden Person.

*Finger und Daumen der gefährdeten Person müssen auf den Schultern der rettenden Person aufliegen, um eine Umklammerung des Halses zu vermeiden.*



3. Die gefährdete Person streckt ihre Beine rechts und links am Körper der rettenden Person vorbei, sobald diese mit Brustschwimbewegungen beginnt.

*Durch diese Körperhaltung der gefährdeten Person kann sich die rettende Person besser bewegen.*

4. Während des Schiebens ist die Kommunikation zwischen der gefährdeten Person und der rettenden Person aufrechtzuerhalten, um der gefährdeten Person Orientierung und Sicherheit geben zu können und ggf. aufkommende Panik zu vermeiden.



# Abwehr von Umklammerungen und Befreiungsgriffe

## PA 6 - Abwehr von Umklammerungen

Die Abwehr von Umklammerungen stellt einen zentralen Ausbildungsinhalt in jeder Rettungsschwimmausbildung dar. Sie dient dem Eigenschutz und sollte mit Abschluss der Rettungsschwimmprüfung beherrscht werden. Jede Einsatzkraft muss diese Techniken kennen und situationsbedingt anwenden können. Um die Gefahr einer Umklammerung vermeiden zu können, sollte immer ein Hilfsmittel zur Rettung genutzt werden.

### Anleitung zur Abwehr von Umklammerungen

Für die Wahrung des Eigenschutzes wird beim Anschwimmen durch die rettende Person ein Sicherheitsabstand von ca. 5 m zur gefährdeten Person gewahrt. Wenn sich die gefährdete Person der rettenden Person nähert, nimmt dieser die nachfolgende Schutzposition ein. Falls es zu einem Körperkontakt kommt, kann sich die rettende Person mit den Füßen vom Oberkörper der gefährdeten Person abstoßen.

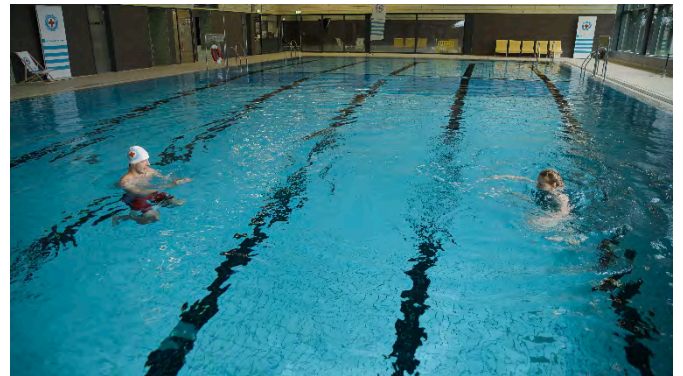
1. Die rettende Person wechselt die Schwimmlage in Rückenlage und entfernt sich mittels kräftiger Beinschläge. Dabei soll eine maximal platschende Wasserbewegung erzeugt werden. Das Wasser schäumt dadurch auf und die gefährdete Person wird in ihrem Annäherungsversuch gehindert.



2. Nun taucht die rettende Person mit dem Gesäß nach unten ab und streckt die Arme und Beine der gefährdeten Person entgegen.

3. Die rettende Person taucht von der gefährdeten Person in sicherem Abstand weg.

*Optimalerweise taucht die rettende Person erst hinter der gefährdeten Person wieder auf. Die rettende Person gewinnt ihren Sicherheitsabstand zurück und bewertet die Situation neu.*



## PA 7 - Befreiung aus dem Halswürgegriff von hinten

Mit dem Halswürgegriff klammert sich die gefährdete Person in seiner Panik mit beiden Händen an den Hals der rettenden Person. In Übungssituationen muss darauf geachtet werden, dass die Hände nicht nur leicht auf den Schultern aufliegen. Die Übungssituation sollte so realistisch wie möglich durchgeführt werden, ohne die rettende Person sowie die gefährdete Person zu verletzen. Zur Steigerung der Sicherheit während der Übung zur Befreiung aus dem Halswürgegriff von hinten muss vor dem Üben zwingend ein Sicherheitssignal abgesprochen werden.

### Anleitung der Befreiung

1. Sofort nachdem die gefährdete Person den Hals der rettenden Person berührt, zieht diese reflexartig die Schultern hoch, senkt das Kinn auf die Brust und taucht ab (Schutzreflex).

Dadurch kann die rettende Person nicht fester gewürgt werden und der Kehlkopf wird geschützt. Die gefährdete Person wird der rettenden Person wahrscheinlich nicht nachtauchen, da sie über Wasser bleiben möchte.



2. Unter Wasser orientiert sich die rettende Person, dreht eine Schulter nach hinten und greift mit der gegengleichen Hand das Handgelenk von oben auf der nach hinten gedrehten Schulter.

Die Orientierungsphase ist wichtig, da nur so in der Ruhe die nachfolgende Befreiung schnell und kräftig durchgeführt werden kann. In einer Paniksituation besteht die Gefahr von zusätzlichen Fehlern. Durch die Drehung entsteht etwas mehr Spielraum und auch kleinere Personen können einfacher an das Handgelenk greifen.

3. Die rettende Person greift mit ihrer freien Hand von unten den Ellenbogen der gefährdeten Person und umfasst diesen mit festem Griff.

Der Griff am Ellenbogen sollte festsitzen, da hierdurch Stabilität gewährleistet wird und im Anschluss ein Arm-Hand-Hebel ausgeführt werden kann.



4. Das gegriffene Handgelenk wird auf die Schulter der rettenden Person gedrückt.

*Durch die Fixierung des Handgelenkes auf der Schulter der rettenden Person entsteht ein Fixpunkt für den Arm-Hand-Hebel. Die Fixierung auf der Brust wird erst gelöst, wenn der Ellenbogen über den Kopf der rettenden Person gelangt ist.*



5. Nun wird der umfasste Ellenbogen der gefährdeten Person schnell und kräftig nach oben gedrückt und die Arm-Hand-Hebelwirkung genutzt.

6. Im gleichen Moment taucht die rettende Person nach unten unter dem fixierten Arm der gefährdeten Person hindurch und schiebt sie dabei nach vorn. Die auf der Schulter der rettenden Person fixierte Hand der gefährdeten Person wird dadurch gelöst.



7. Die Fixierung am Ellenbogen der gefährdeten Person kann gelöst werden, wenn ihre Hand an dessen Rücken ist. Die gefährdete Person wird mittels Standardfesselschleppgriff gesichert.

## PA 8 - Befreiung aus der Halsumklammerung von hinten

Mit einer Halsumklammerung von hinten versucht die gefährdete und in Panik geratene Person Halt der rettenden Person zu finden. Die rettende Person muss sich so schnell wie möglich aus dieser Umklammerung befreien, um nicht selbst in Lebensgefahr zu geraten.

*In Übungssituationen muss darauf geachtet werden, dass die Umklammerung nicht nur leicht ausgeführt wird. Die Übungssituation sollte so realistisch wie möglich durchgeführt werden, ohne die rettende Person sowie die gefährdete Person zu verletzen. Zur Steigerung der Sicherheit während der Übung zur Befreiung aus der Halsumklammerung von hinten muss vor dem Üben zwingend ein Sicherheitssignal abgesprochen werden.*

### Anleitung der Befreiung

1. Sofort nachdem die gefährdete Person den Hals der rettenden Person berührt, zieht diese reflexartig die Schultern hoch, senkt das Kinn auf die Brust und taucht ab (Schutzreflex).

*Dadurch kann die rettende Person nicht fester umklammert werden und der Kehlkopf wird geschützt. Die gefährdete Person wird der rettenden Person wahrscheinlich nicht nachtauchen, da sie über Wasser bleiben möchte.*

2. Unter Wasser orientiert sich die rettende Person und sucht mit beiden Händen den unteren Arm der gefährdeten Person, ohne dabei die eigenen Arme zu kreuzen.

*Die Orientierungsphase ist wichtig, da nur so in der Ruhe die nachfolgende Befreiung schnell und kräftig durchgeführt werden kann. In einer Paniksituation besteht die Gefahr von zusätzlichen Fehlern.*



3. Mit der seitengleichen Hand greift die rettende Person von oben in das Handgelenk des untenliegenden Armes der gefährdeten Person und umschließt es.

*Das Handgelenk kann dabei freiliegen oder durch den obenliegenden Arm „eingeschlossen“ sein. Falls dies zutrifft, muss die rettende Person bewusst nachgreifen und das Handgelenk umschließen.*



4. Mit der anderen Hand umgreift die rettende Person seitengleich von unten den Ellenbogen der gefährdeten Person, indem sie mit dem Daumen in die Ellenbeuge drückt und mit der Handinnenfläche das Ellenbogengelenk umfasst.

*Die Positionierung der Hand und des Daumens dient zur Vermeidung des Abrutschens und ist für die anschließende Hebelwirkung notwendig.*

5. Das gegriffene Handgelenk wird auf die Brust der rettenden Person gedrückt.



*Durch die Fixierung des Handgelenkes auf der Brust der rettenden Person entsteht ein Fixpunkt für den Arm-Hand-Hebel. Die Fixierung auf der Brust wird erst gelöst, wenn der Ellenbogen über den Kopf der rettenden Person gelangt ist.*

6. Nun dreht die rettende Person den eigenen Kopf mit Blickrichtung zur umgriffenen Hand der gefährdeten Person und drückt den umgriffenen Ellenbogen schnell und kräftig nach oben (Arm-Hand-Hebel). Gleichzeitig taucht die rettende Person weiter ab und führt dabei den Ellenbogen der gefährdeten Person über den eigenen Kopf, sodass dieser vor den Körper der rettenden Person geführt wird.

*Die Blickrichtung ist relevant, da bei der Anwendung des Arm-Hand-Hebels andernfalls das Kinn oder die Nase der rettenden Person im Weg sind.*



7. Die Fixierung am Ellenbogen der gefährdeten Person kann gelöst werden, wenn ihre Hand an dessen Rücken ist. Die gefährdete Person wird mittels Standardfesselschleppgriff gesichert.

## PA 9 - Standardfesselschleppgriff

Der Standardfesselschleppgriff wird angewandt, um Personen zu retten, deren Bewusstseinszustand unklar oder panisch ist. Auch bewusstlose oder ansprechbare Betroffene können mittels dieses Fesselschleppgriffes gerettet werden. Der Vorteil liegt darin, dass Rettende durch die erzeugte Fesselwirkung eine gute Steuerung und Kontrolle über die Betroffenen erhalten. Zudem können Betroffene in eine flache Rückenlage gedrückt werden, was die Rettung erleichtert.

### Anleitung zum Standardfesselschleppgriff

1. Zunächst umfasst die rettende Person mit seiner gegengleichen Hand von unten das Handgelenk der gefährdeten Person hinter ihrem Rücken.

*Wichtig ist dabei die Herstellung des Griffes über Kreuz, wodurch niemals die seitengleiche Hand (rechts auf rechts bzw. links auf links) gegriffen wird. Andernfalls entsteht keine Fesselwirkung.*



2. Das gegriffene Handgelenk wird oberhalb des Gesäßes auf dem Rücken der gefährdeten Person fixiert. Das Handgelenk wird gegen ihren Rücken nach oben gedrückt. Dabei erlangt die rettende Person einerseits Kontrolle über die gefährdete Person und kann sich zugleich Platz für die nachfolgenden Schwimmbewegungen schaffen.



3. Mit der freien Hand greift die rettende Person an das Kinn der gefährdeten Person und beugt dieses nackenwärts. Zeigefinger und Mittelfinger liegen am Kinn, der Daumen fixiert am Kiefer in der Nähe des Ohrs. Hals, Mund und Nase der gefährdeten Person müssen frei bleiben, um eine Atmung zu gewährleisten.

4. Die rettende Person zieht die gefährdete Person zu sich heran und legt ihren Oberkörper und Kopf auf die eigene Schulter, die der fixierenden Hand am Kinn entgegengesetzt ist. Zur Erhöhung der Stabilität und Fixierung kann der Ellenbogen der rettenden Person auf den Oberkörper der gefährdeten Person gedrückt werden.

*Die entgegengesetzte Schulter ist wichtig, da die seitengleiche Schulter ein Gefährdungspotential darstellt und eine Abwehrreaktion einfacher möglich ist.*



5. Die rettende Person schwimmt in Rückenlage mit kräftigem Brustbeinschlag, wobei die Fixierung nicht gelöst werden darf. Falls es zu einer Abwehrreaktion und einer Umklammerung des Kopfes der rettenden Person kommt, kann sich diese aus dem Standardfesselschleppgriff herausdrehen und eine Abwehr von Umklammerungen einleiten.

# Retten aus dem Wasser

## PA 10 - Anlandbringen über den Beckenrand

Nachdem eine gefährdete Person im Wasser transportiert wurde, muss diese an Land gebracht werden. In einem See oder am Meer erfolgt dies mittels Rettungsgriff. Bei einer Rettung im Schwimmbad oder Kanälen muss die Rettung über einen Rand erfolgen.

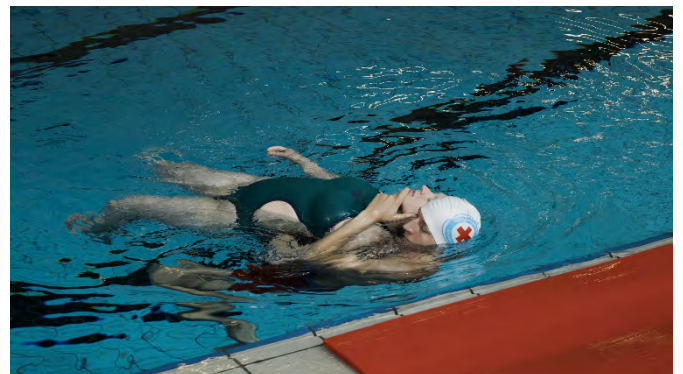
Diese Praxisanleitung ist für den Fall einer flachen (ebenerdigen) Kante geschrieben. Bei anderen Beckenrändern oder Kanälen muss das Anlandbringen entsprechend den Gegebenheiten vor Ort angepasst werden, um die verunfallte Person nicht zusätzlich zu verletzen. Wichtig ist in jedem Fall, dass der Kopf der gefährdeten Person bei der Rettung nie unter Wasser gerät.

Die Rettung über die flache Kante kann dabei sowohl allein als auch mit Hilfe einer zweiten Person erfolgen. In der Rettungsschwimmbildung ist das Anlandbringen entsprechend den Sicherheitsvorschriften (z.B. Anpassungen nach der Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung, v.a. Rutschgefahr beachten) durchzuführen.

### Anleitung für das Anlandbringen

1. Die rettende Person schwimmt in Rückenlage mit der gefährdeten (bewusstlosen) Person im Standardfesselschleppgriff so nah wie möglich an den Beckenrand an.

*Die Seite der rettenden Person, die den Kopf überstreckt, muss die dem Beckenrand zugewandte Seite sein.*

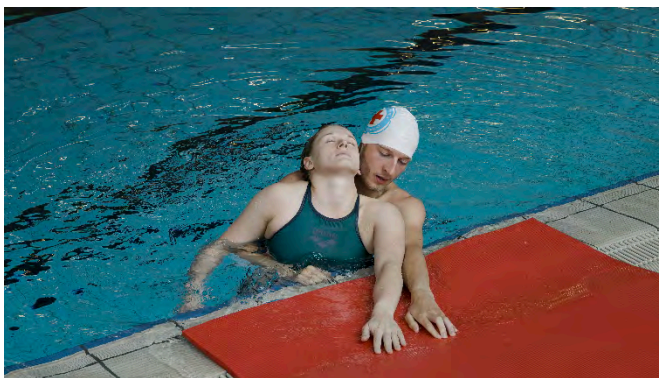
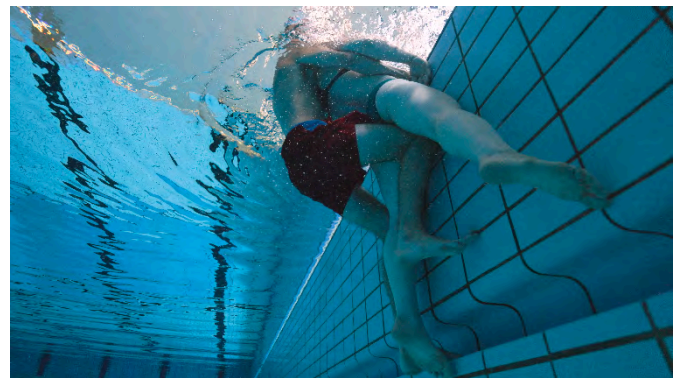


2. Die Fixierung am Kinn wird gelöst und durch die seitengleiche Achsel der gefährdeten Person an den Beckenrand gegriffen.

*Der Kopf der gefährdeten Person liegt auf derselben Schulter der rettenden Person wie beim Standardfesselschleppgriff. Der Kopf ist dadurch automatisch nackenwärts gebeugt, so dass die Atemwege frei sind.*

3. Die gefährdete Person wird durch die rettende Person so gedreht, dass ihr Bauch an den Beckenrand gedrückt werden kann. Hierfür wird die Fixierung durch den Standardfesselschleppgriff gelöst. Die rettende Person greift unter die seitengleiche Achsel der gefährdeten Person hindurch, um mit dem zweiten Arm an den Beckenrand zu greifen.

*Zur Unterstützung kann das Knie der rettenden Person unter das Gesäß der gefährdeten Person gestellt werden. Je höher das Knie gestellt wird, desto besser ist die Position der gefährdeten Person im Wasser. Der Kopf der gefährdeten Person darf beim Drehen aus der Rückenlage an den Beckenrand nicht unter Wasser gelangen.*

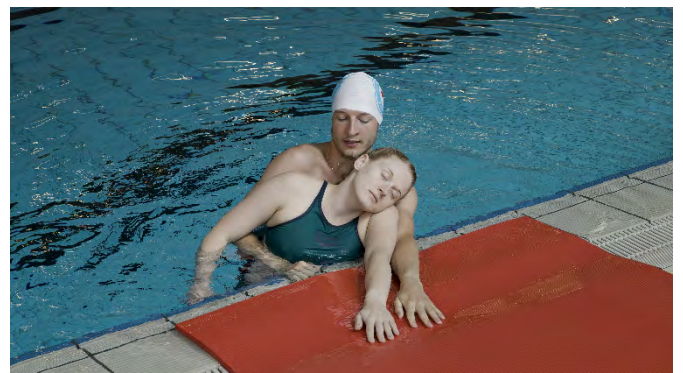


4. Ein Arm wird mit Hilfe des seitengleichen Arms der rettenden Person lang diagonal vor dem Körper auf dem Beckenrand abgelegt.

*Der Arm der rettenden Person liegt parallel zum Arm der gefährdeten Person.*

5. Der Kopf der gefährdeten Person wird auf dem soeben abgelegten Arm platziert.

*Dabei muss weiter darauf geachtet werden, dass Mund und Nase nicht unter Wasser geraten.*



6. Der zweite Arm der gefährdeten Person wird stark überkreuz direkt vor deren Gesicht auf dem Beckenrand abgelegt. Dadurch kann verhindert werden, dass die gefährdete Person wieder in das Wasser rutscht. Außerdem sind ihr Mund und Nase vor der Aspiration von Wasser geschützt.



7. Die rettende Person fixiert den oben liegenden Arm an der Hand kontinuierlich und steigt neben der gefährdeten Person aus dem Wasser.

*Die Fixierung ist notwendig, da durch die fehlende Körperspannung die gefährdete Person absinken könnte.*

8. Die rettende Person greift seitengleich die über Kreuz liegenden Arme der gefährdeten Person. Sie wird so gedreht, sodass ihr Rücken am Beckenrand anliegt und die Hände der rettenden Person seitengleich die Handgelenke umgreifen.

*Es ist dabei auf einen stabilen Stand zu achten. Kleinere Rettende müssen weiter unten in Richtung Ellenbogen fassen. Dadurch verringert sich der Höhenunterschied zum Heben über den Beckenrand.*



9. Die rettende Person stellt sich leicht breitbeinig und stabil an den Beckenrand. In einer kräftigen Aufwärtsbewegung zieht sie die gefährdete Person aus dem Wasser und setzt sie direkt am Beckenrand ab.

*Beim Schwungholen müssen die Atemwege der betroffenen Person kontinuierlich über Wasser bleiben. Beim Heben über den Beckenrand muss zwingend auf einen geraden Rücken der rettenden Person geachtet werden. Die rettende Person bleibt direkt hinter der gefährdeten Person am Beckenrand stehen, damit sie nicht kippen kann.*

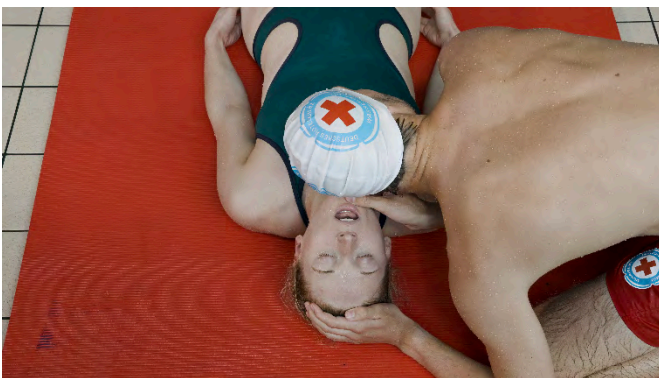


10. Die gefährdete Person wird mittels Rettungsriff vom Beckenrand weg transportiert. Dabei greift die rettende Person zwischen den Armen durch die Achseln der gefährdeten Person und umfasst mit beiden Händen einen Unterarm.

*Finger und Daumen müssen dabei nach vorn zeigen (Kammgriff), um die gefährdete Person nicht zu verletzen.*

11. Zum Ablegen der gefährdeten Person geht die rettende Person auf die Knie und führt die eigenen Hände und Arme auf ihren Rücken. Die rettende Person rutscht vorsichtig nach hinten und achtet darauf, dass der Kopf der gefährdeten Person stets auf den Armen aufliegt und zuletzt durch die Hände abgelegt wird.

*Dadurch wird ein plötzliches Aufschlagen des Kopfes auf dem Boden vermieden.*



12. Anschließend kann die Atmung kontrolliert und gemäß aktueller Richtlinie „Auffinden einer bewusstlosen Person nach Wasserrettung“ (aktuelle ERC-Guidelines, <https://cprguidelines.eu>) gehandelt werden.

*Für die Prüfung zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen wird davon ausgegangen, dass die gefährdete Person bei der Kontrolle der Atmung nicht mehr atmet. Alle weiteren Maßnahmen werden im Folgenden am Phantom durchgeführt.*



Aktuelle ERC-Guidelines zum Ertrinken:  
European Resuscitation Council  
Guidelines 2021: Cardiac arrest in  
special circumstances  
Kapitel Ertrinken („Drowning“) ab S. 169



## Impressum

**Praxisanleitungen Rettungsschwimmen**  
**Hrsg.: Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuz**  
**Stand: 27.10.2024**

**Herausgeber**

Deutsches Rotes Kreuz e.V.  
Wasserwacht  
Bundesarbeitsgruppe Rettungsschwimmen  
Generalsekretariat  
Carstennstr. 58, 12205 Berlin

In gemeinschaftlicher Kooperation mit der Wasserwacht des Bayerischen Roten Kreuz

**Fachverantwortung**

Björn Eckstein  
Bundesbeauftragter Rettungsschwimmen

**Titelfoto**

Peter Pohl, DRK

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nur zu dienstlichen Zwecken der Wasserwacht erlaubt.

© 2024 Wasserwacht