

Im Jahre 2004 erschien der DRK-Foliensatz Rettungsschwimmen für die Kapitel 1-8 des aktuellen DRK-Leitfadens Rettungsschwimmen. Auch die Baderegeln („Verstöße gegen Verhaltensregeln am und im Wasser“) wurden im Jahre 2004 grundlegend überarbeitet und erweitert. Dieser Artikel soll allen bereits ausgebildeten Wasserwachtlern eine Wiederholungen der Baderegeln - möglicherweise sogar eine Vertiefung deren Inhalte - geben. Den Ausbildern Rettungsschwimmen sollen inhaltliche Verknüpfungen zu den Inhalten der Ausbildung R stichpunktartig aufgezeigt werden (anhand Nennung der Folie des DRK-Foliensatzes R). Diese Abbildungen und das zugehörige Baderegelposter sollen die DRSA-Ausbildung mit dem DRK-Leitfaden R (Artikelnr. 831500) und DRK-Foliensatz R (Artikelnr. 831510 bzw. 831511 als CD) unterstützen, dessen Kapitel 6 die „Menschlichen Ursachen von Badeunfällen“ behandelt.

Im Jahr 2008 blickt das Deutsche Rote Kreuz auf „125 Jahre Wasserrettung in Deutschland“ und somit auf unzählige Rettungen von verunfallten Personen seitens der Wasserwacht und deren engagierter Helfer zurück und weist auf dieses Jubiläum mit einem ansprechendem Logo hin. Dieses Ereignis wird sowohl auf dem aktualisierten Baderegelposter als auch auf dem aktuellen Eisregelposter gewürdigt.



**Achte auf die Wassertemperatur!** Die Wassertemperatur kann horizontal (→ Folie 2-3 „Kalte Strömungen“) und vertikal (→ Folie 2-4 „Temperaturunterschiede“) stark variieren. Daher sollte, insbesondere bei unbekanntem Gewässern z. B. im Urlaub, fachkundiger Rat bzgl. der Gewässereigenheiten eingeholt werden. Eine Prüfung der Wassertemperatur sollte an mehreren Stellen am Ufer (und auch fortlaufend beim Schwimmen) durchgeführt werden. Im Uferbereich mindestens 50 cm tief messen („reinlaufen bis mindestens Kniertiefe“).



**Springe nie erhitzt ins Wasser! Kühle dich vorher ab!** Zum Verständnis ist eine Erläuterung der Wärmeregulation des Körpers unerlässlich (Weit- und Engstellung der Blutgefäße der Körperschale). In dieses Gebiet fällt auch die Wirkung von Nikotin (Gefäßengstellung) und Alkohol (Gefäßweitstellung), siehe dazu auch die Baderegel „Gehe nicht unter Alkoholeinfluss ins Wasser“. Diese Thematik ist ebenso bei Ausflügen mit dem (Schlauch-)Boot relevant (plötzliches oder ungewolltes Springen oder „Geschubst werden“ vom Boot ins Wasser → Folie 3.4 „Besondere Gefahrensituationen I: Klein-, Segel- und Motorboote“). Auch die Gefahren eines langen Sonnenbades auf der Luftmatratze im Wasser können hier erläutert werden: bei undurchsichtigen Matratzen mit nicht licht-reflektierenden Boden erfolgt von unten Kälteeinwirkung auf den Körper (Wassertemperatur!), von oben dagegen starke Wärmeeinwirkung auf den Körper (Sonnenstrahlung!) → starke Kreislaufbelastung → öfters während des Sonnenbadens auf der Luftmatratze mit Wasser abkühlen bzw. auf der Luftmatratze nicht lange Sonnenbaden!



**Bade nicht mit vollem Magen!** Thematisch kann hinsichtlich des Verständnisses des Blutkreislaufes an die vorherige Baderegel angeknüpft werden. Die Blutmenge von ca. 5 -7 Litern (beim Erwachsenen) bzw. der Blutkreislauf kann nicht alle Körperfunktionen gleichzeitig bedienen. Wird zum Verdauen einer üppigen Mahlzeit der Kreislauf stark beansprucht (Verdauung: Pfortaderkreislauf!), so müssen andere Körperfunktionen zurückstecken. Daher fühlt man sich nach dem Essen oft müde oder hinsichtlich der Reaktionsfähigkeit eingeschränkt (→ Baderegel: „Gehe nicht übermüdet ins Wasser“). Auch können die Muskeln beim sportlichen Schwimmen möglicherweise nicht optimal mit ausreichend Sauerstoff (ausreichender Blutfluss) versorgt werden → Verkrampfungsfahr (→ Folie 6-6 und 6-7 „Krampflösungen I + II“). Auch sollte bedacht werden, dass bei vollem Magen die Gefahr von Übelkeit und Erbrechen nicht vernachlässigbar ist. Diese Baderegel untersagt nicht ausreichendes Trinken von Mineralwasser an warmen Sommer-Badetagen! Auch eine maßvolle Ernährung, um bei Kräften zu bleiben, wird durch diese Baderegel nicht verboten! Ausbildungsprofis können hier die Verdauungszeiten von diversen Mahlzeiten (Wurstbrot, Müsliriegel, Joghurt ... bis hin zu Schweinshaxe mit Pommes) nennen!



**Gehe nicht übermüdet ins Wasser!** Ein übermüdeteter und somit „geschwächter“ Körper ist nicht nur hinsichtlich seiner Reaktionsfähigkeit (z. B. beim Surfen oder Wassersport) geschwächt, sondern auch hinsichtlich der Fähigkeit, als Schwimmer Gefahren schnell und richtig einzuschätzen bzw. darauf zu reagieren (andere Wassersportler, aufziehendes Gewitter, ...). Da der Blutkreislauf und dessen Funktionen nicht zu 100% belastbar sind, steigt die Gefahr z. B. von Unterkühlung und Muskelkrämpfen.



**Schwimme oder tauche nie im Bereich von Sprunganlagen!** Die Gefahr ist offensichtlich: Verletzungen insbesondere von Kopf und Wirbelsäule durch den Aufprall des Springers auf den Schwimmer. Hier ist nicht nur der „Schwimmer unter einer Sprunganlage“ gefährdet, sondern auch der Springer selbst. Selbst bei Ausbleiben von „chirurgischen Verletzungen“ kann der getroffene Schwimmer (und auch der Springer) durch den Aufprall bewusstlos werden und so ertrinken. Somit folgen aus dieser Baderegel weitere Verhaltensregeln für den Springer: vor dem Sprung vergewissern, dass die Wasserfläche „unten“ frei ist; nach dem Sprung selbst das Gebiet schnell verlassen. Zu den Sprunganlagen im Sinne dieser Baderegel zählen nicht nur hohe Sprungtürme, sondern auch „kleinere Sprungtürme“ wie z. B. Startblöcke, unter denen man auch nicht tauchen sollte! Siehe ferner auch die Baderegel „Stoße nie andere ins Wasser!“.



**Unterlasse das Rennen am Beckenrand!** Gefahren sind Verletzungen aller Art beim Sturz auf die harten Schwimmbadfliesen. Auch die Gefahren des Ausrutschens mit anschließendem Sturz ins Wasser sind zu erwähnen. Besonderes Augenmerk gilt rennenden Kindern (evtl. noch mit Schwimmflügeln) am Beckenrand, da hier noch keine Schwimmfertigkeiten vorausgesetzt werden können (fatal ist dies bei einem Sturz von rennenden Nichtschwimmern ins Wasser aufgrund von „Fangen-Spielen“ am Beckenrand).



**Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst! Trockne dich nach dem Bade gut ab!** Die Wärmeleitfähigkeit von Wasser ist 23 mal größer als die von Luft. Daher kühlt ein menschlicher Körper im Wasser deutlich schneller aus als „an Land“. Doch auch an Land kühlt ein nasser Körper daher schneller aus als ein trockener, wobei hier die Wirkung des Windes nicht vernachlässigt werden darf. Bei den ersten Anzeichen von Kälteempfinden soll sofort an Land geschwommen werden (oder z. B. ein Schlauchboot angeschwommen werden), da sich aus dem anfänglichen Kälteempfinden schnell eine leichte Unterkühlung entwickeln kann (mit den bekannten Gefahren, u. a. Müdigkeit, siehe obige Baderegel).



**Stoße nie andere ins Wasser!** Neben der offensichtlichen Gefahr von chirurgischen Verletzungen (siehe Baderegel „Schwimme .. nie im Bereich von Sprunganlagen“) besteht auch die Gefahr von Kreislaufschwäche als Reaktionen auf den unerwarteten Sturz ins kalte Wasser (siehe Baderegel „Springe nie erhitzt ins Wasser“; die dort genannten Fakten gelten natürlich auch für „ins Wasser gesprungen werden“). Hier kann auch erwähnt werden, dass diese Gefahr möglicherweise aufgrund vorheriger Mahlzeit weiter erhöht ist (oder wer fragt schon, bevor er jemanden ins Wasser stößt, wann er zuletzt etwas gegessen hat?). Insbesondere die Gefahr, dass ein Nichtschwimmer ins Wasser gestoßen wird, muss angesprochen werden. Eine weitere Gefahr besteht vor allem auch für die Schwimmer in der Nähe des Beckenrandes, für die analog die Gefahren gelten wie bei der Baderegel „Schwimme .. nie im Bereich von Sprunganlagen“ bereits erläutert wurde: Personen, die am Beckenrand ins Wasser gestoßen wurden (oder selbst vom Beckenrand verbotenerweise ins Wasser gesprungen sind), können auf andere Schwimmer stürzen und so sich selbst und insbesondere den Schwimmer schwer verletzen. Nicht umsonst steht daher bei vielen Schwimmbädern am Beckenrand die Anordnung „Nicht vom Beckenrand ins Wasser springen!“.



**Verlasse bei Sturm, Gischt oder Gewitter das Wasser!** Die Gefahren bei Wind oder Sturm sind vor allem das Abtreiben vom Ufer, die „windbedingte“ Gefahr einer Unterkühlung und die erhöhte Erschöpfungsgefahr (höhere Wellen → Wasser-schlucken; Wind und Wellen → Schwimmen ist anstrengend). Diese Gefahren gelten für Schwimmer gleichermaßen wie für Surfer und Segler (→ Folie 3-5 „Besondere Gefahrensituationen II - Surfer“, Folie 4-3 „Wind“). Am Ufer ist ein „Windwarnzeichen“ abgebildet: an vielen Binnengewässern (u. a. den bayerischen Seen) sind orangene Funkellichter angebracht, die bei Sturmvorwarnung oder Sturmwarnung mit unterschiedlicher Blinkfrequenz warnen. Am Meer ist dagegen dieser Hinweis (Sturmvorwarnung bzw. Sturmwarnung) mit dem Setzen von ein oder zwei Tonnen an der Wachstation oder der Wach-Flagge üblich. Die Gefahr des durch Wind oder Regen (oder Wellen) aufgepeitschten Wassers, der Gischt, liegt zusätzlich vor allem im erschwerten Atmen bis hin zum Stimmritzenkrampf. Ein Gewitter ist generell für einen Schwimmer gefährlich. Die verbreitete Meinung, dass ein Blitz IMMER in den höchsten Punkt einschlägt, ist FALSCH. So besteht im Freibad in allen Becken Blitzeinschlaggefahr, auch wenn ein separates Springerbecken mit 10m-Sprungturm existiert. Gefahr droht auch bei einem entfernten Gewitter, da die Wirkung eines Blitzeinschlages an einem entfernten Punkt im See weiträumig ist und somit nicht auf den unmittelbaren Ort des Blitzeinschlages begrenzt ist (vgl. den Spannungstrichter bei einem Hochspannungskabel, das den Erdboden berührt). Die Gefahr eines Blitzes ist nicht auf Schwimmer begrenzt, sondern gilt auch für Surfer oder Bootsbesatzungen. Ein Einsatzleiter einer SEG ist daher gut beraten, den Einsatz seiner Einsatzkräfte (insbesondere Taucher) bei herannahendem Gewitter aufgrund des Spannungstrichter-Effektes zu überdenken (→ Folie 2-2 „Gewitter-Platzregen-Hagel“).



**Gehe nicht unter Medikamenten-, Alkohol oder Drogeneinfluss in Wasser!** Die Baderegel zeigt bewusst vier Gegenstände nur schematisch, um die Diskussionsmöglichkeiten der auszubildenden Personengruppe anzupassen:

**Rauchen:** Zigarette (→ Gefäßengstellung) oder „Joint“ (→ weitere Gefahren, u. a. hinsichtlich falscher Gefahreinschätzung oder Selbstüberschätzung).

**Trinken:** Alkohol (→ Gefäßweitstellung, berauschende Wirkung) oder Aufputschgetränk (→ eine Übermüdung und deren Gefahren sollte man nicht mit viel Koffein hinauszuzögern versuchen) oder „vermeintlich heilende Getränke“ (→ Hustensaft, Erkältungsdrinks → nicht mit Erkältung tauchen!) oder vermeintlich kraftspendende Drinks (→ verleihen beim Ertrinken z. B. aufgrund Selbstüberschätzung leider keine zusätzlichen Kräfte oder gar Schwimm-Flügel).

**Tablettenglas:** Ecstasy-Pillen (→ Aufputsch- und Wachhaltungswirkung führen u. a. zu Selbstüberschätzung) oder normale Medikamente (→ Kreislaufmittel, Grippemittel, ... : Rücksprache des Patienten mit Arzt erforderlich, inwiefern verschriebene Medikamente eine Gefahr hinsichtlich des Schwimmsportes bedeuten können).

**Spritze:** Drogen (→ Wirkung siehe Ecstasy-Pillen) oder ärztliche Maßnahme (z. B. Insulin → daran sollte Wachpersonal bei erschöpften Patienten denken / oder z. B. eine erfolgte Impfung: → Rücksprache des Patienten mit Arzt erforderlich, inwiefern der gespritzte Wirkstoff eine Gefahr hinsichtlich des Schwimmsportes bedeuten kann). Bewusst wurde die Spritze im Sand steckend abgebildet. Kinder sollten auf die Gefahr hingewiesen werden, derartige Fundstücke am Strand (wie beim Sandkasten auf dem Spielplatz) einem Erwachsenen (oder der Badeaufsicht) zu melden.



**Benutze als Nichtschwimmer NIE aufblasbare Schwimmkörper als Schwimmhilfe!** Bei dieser Baderegel ist das Wort „NIE“ besonders markiert, da diese Gefahr von vielen (insbesondere Kindern und leider auch deren Eltern) nicht erkannt wird.

Gerade Nichtschwimmer fühlen sich mit einer aufblasbaren Schwimmhilfe oft sicher. Zu diesen Schwimmhilfen gehören neben dem abgebildeten Schwimmreifen auch Luftmatratzen, Schlauchboote und Schwimmflügel. Gefahr besteht einerseits durch langsame Luftentweichung (aufgrund einer porösen Stelle oft an Nähten oder am Ventil bzw. eines kleinen Loches) oder aber auch durch schnelle Luftentweichung (aufgrund eines großen Loches, einer geplatzten Naht oder eines defekten bzw. nicht korrekt verschlossenen Ventils;

dies geschieht oft durch aktive oder unbewusste Gewalteinwirkung wie Rammen eines Schlauchbootes oder Wegstoßen eines Schlauchbootes mit einem scharfkantigem Paddel oder aber Kontakt mit scharfkantigem Untergrund/Steinen).

Als Vorsichtsmaßnahme sollten Luftmatratzen / Schlauchboote mit möglichst vielen separaten Luftkammern, guter Verarbeitung und versenkbaren Ventilen gewählt werden. Doch auch qualitativ hochwertige Schwimmhilfen geben keine absolute Sicherheit! Kindern (oder Nichtschwimmern) angelegte Schwimmflügel entbinden die Eltern nicht von ihrer Aufsichtspflicht!



**Springe nie in unbekanntes oder trübes Gewässer!** Das Bild stellt eine durchaus realistische Situation dar und spricht für sich (→ Folie 2-1 „Unterwasserhinder-nisse“). Neben den teils scharfkantigen Gegenständen als Verletzungsursache sollte auch ein möglicherweise schlammiger Boden und dessen Gefahren erwähnt werden. Auch wenn ein klares Gewässer die im Bild gezeigten Gefahren ggf. ausschließen kann, muss eine möglicherweise sehr kalte Wassertemperatur in 2-3 Meter Wassertiefe erwähnt werden (→ Folie 2-4 „Temperaturunterschiede“). Oft wird in unmittelbarer Nähe zu einem alten verfallenen Steg ein neuer Steg gebaut. Dies zeigt der „Stumpf eines alten Steges“ im Bild. Daher sollte ein Tauchen im Bereich von Stegen unterbleiben (hier gilt natürlich auch die Baderegel „Schwimme oder tauche nie im Bereich von Sprunganlagen“). Die Problematik von alten „Stegstümpfen“ neben einem existierenden (neuen) Steg gibt die Möglichkeit, zu den Gefahren von Bühnen am Meer überzuleiten (→ Folie 4-4 „Bühnen“: Bühnen sind keine stegähnlichen Einsprungmöglichkeiten!).



**Beachte Warnhinweise, Begrenzungen, Bojen und Absperrungen!** Die abgebildete Situation ist realistisch: gerade Baggerseen oder andere künstlich erzeugte Weiher haben einen flachen Uferbereich (Nichtschwimmerbereich), der dann treppenartig an tiefes Wasser angrenzt. Daher ist ein durch Schilder oder Bojen abgegrenzter Nichtschwimmerbereich strikt zu beachten! Nicht immer ist nur tieferes Wasser der Grund für eine Abgrenzung. Auch auf den ersten Blick nicht erkennbare Fakten wie Strömungen, Schifffahrtsrinnen oder ausgewiesene Zonen für Wassersport (z. B. Wasserski) können der Grund für Begrenzungen und Absperrungen sein. Oft grenzen derartige Absperrungen insbesondere im Ausland „lediglich“ den Bereich eines Strandes oder Badeweiher ab, der von der Wachstation der zuständigen Wasserrettungsorganisation einsehbar ist. Die Farben dieser Warnhinweise wurden in Anlehnung an die internationale Farbgebung des Wasserrettungsdienstes rot-gelb gewählt (→ Folie 4-8 „Badezonenkennzeichnung“), auch wenn die tatsächlichen Abgrenzungsbojen meist nicht diese Farben haben.



**Tauche nicht mit beschädigtem Trommelfell oder Erkältung!** Zwischen Trommelfell bzw. Mittelohr und Mund-/Rachenraum gibt es eine Verbindung, die „Eustachische Röhre“. Ist diese Verbindung angeschwollen (z. B. durch Erkältungskrankheiten), ist der Druckausgleich beim Tauchen nicht oder nur erschwert möglich. Ebenfalls soll mit Trommelfellschaden nicht geschwommen oder getaucht werden, da durch die Druckzunahme beim Tauchen das Trommelfell weiter geschädigt werden kann oder aber Wasser ins Mittelohr eindringen kann. Die frühere Formulierung dieser Baderegel „Tauche nicht mit Trommelfellschaden“ wurde auf Erkältungskrankheiten erweitert. Denn bei einer Erkältung ist meist nicht nur die Eustachische Röhre geschwollen, sondern auch die anderen „schleimhautüberzogenen Verbindungen“ zwischen dem Mund-/Rachenraum und den knöchernen Nebenhöhlen des Kopfes (Stirnhöhlen, ...). Bei einer Erkältung ist so der Druckausgleich in diesen Nebenhöhlen ebenfalls nicht möglich, was u. a. zu Kopfschmerzen führen kann. Bei der Ausbildung sollte hier auch auf die Wirkung von schleimhautabschwellenden Nasensprays eingegangen werden. Diese können - vor dem Schwimmen verwendet - die Verbindungen im Kopf zwischen den einzelnen Nebenhöhlen nur eine begrenzte Zeit im abgeschwollenem Zustand halten. Daher sollte auf Tauchen generell verzichtet werden, falls erkältungsbedingt derartige Nasensprays verwendet werden. Die Erkältung soll im Bild durch die rote Nase verdeutlicht werden.

**Hinweis für Ausbilder R:** Teil F des Leitfadens Rettungsschwimmen enthält den „Leitfaden Schnorchel-schwimmen“, für den die anfangs geplanten Ausbildungsunterlagen in Form von Folien noch nicht vorliegen. Anbei eine hier relevante Auswahl der Folien im derzeitigen Entwurf. Ein Teil dieser geplanten Lehrfolien - aufbauend auf die DRK-Lehrunterlage Tauchen - kann bei der Ausbildung dieses Themas zukünftig hilfreich sein. Diese Folien sind auf der CD-ROM „Informationen und Ausbildungsmaterialien Rettungsschwimmen“ (Vertrieb durch ODM, Augsburg) zu finden. Alternativ kann auf den DRK-Foliensatz Rettungstauchen aus dem Jahr 2003 zurückgegriffen werden (CD-ROM, Artikelnr. 831520).

Wasserwacht

### Druckausgleich



- die Nase durch Zusammendrücken mit Daumen und Zeigefinger schließen
- bei geschlossenem Mund Luft in den Nasen-/Rachenraum drücken
- der so erzeugte Überdruck kann das durch den Außendruck nach innen gewölbte Trommelfell wieder in seine normale Lage zurückdrücken

**Tauchverbot bei nicht funktionierendem Druckausgleich !**

© Deutsches Rotes Kreuz + Schnorchelschwimmen Folie 6

Wasserwacht

### Mittelohr und Wasserdruck




vor dem Abtauchen

beim Tauchen ohne Druckausgleich (bereits bei geringen Wassertiefen !)

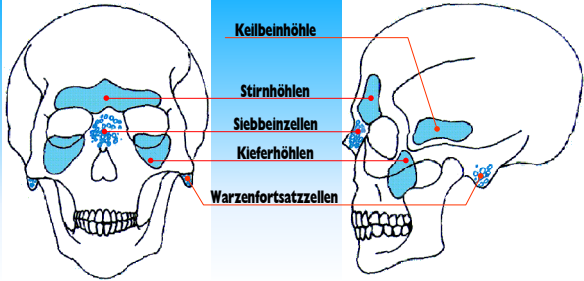
beim Tauchen nach Druckausgleich

**Während des Abtauchens mehrmals den Druckausgleich wiederholen !**

© Deutsches Rotes Kreuz + Schnorchelschwimmen Folie 7

Wasserwacht

### Schädelhöhlen

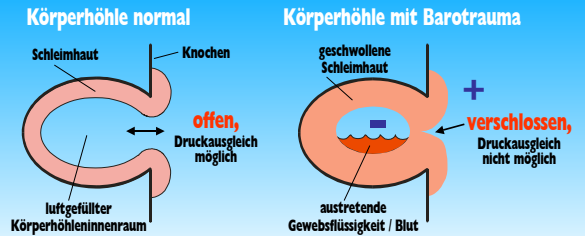


Keilbeinhöhle  
Stirnhöhlen  
Siebbeinzellen  
Kieferhöhlen  
Warzenfortsatzzellen

© Deutsches Rotes Kreuz + Schnorchelschwimmen Folie 9

Wasserwacht

### Barotrauma



Körperhöhle normal

Körperhöhle mit Barotrauma

Schleimhaut Knochen

geschwollene Schleimhaut +

offen, Druckausgleich möglich

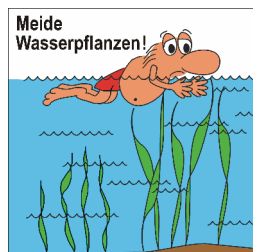
verschlossen, Druckausgleich nicht möglich

luftgefüllter Körperhöhleninnenraum

austretende Gewebsflüssigkeit / Blut

**Entwicklung eines Kompressions-Barotraumas in einer starren Körperhöhle**

© Deutsches Rotes Kreuz + Schnorchelschwimmen Folie 10



**Meide Wasserpflanzen!** Die Wasserpflanzen wurden in zwei Wuchshöhen skizziert. Die rechte Pflanzengruppe reicht bis fast zur Wasseroberfläche, die linke ist niedriger. So sieht man, dass man sich beim Schwimmen in einem See beim ersten Kontaktes mit Wasserpflanzen bereits mitten im Wasserpflanzenbereich befinden kann. Daher sollte man sich vor dem Schwimmen in unbekanntem Gewässer nach Gebieten von Wasserpflanzen erkundigen oder beim Schwimmen auf erste Anzeichen (treibende Blätter, aufsteigende kleine Luftblasen, Geruch, ...) achten.



**Meide Wehre und Strudel!** In diesem Bild sind die Gefahren von künstlichen Bauwerken im fließenden Gewässer dargestellt. Der linke Bereich zeigt die Entstehung eines Strudels und dessen Gefahr (→ Folie 2-5 „Wirbel-Strudel“). Typisches Beispiel dafür ist der Wasserablauf in einer Schleuse (→ bayerischer Ergänzungsfoliensatz „Schleusen“). Bei der Darstellung von Wehren wird meist nur die Gefahr der Wasserwalze genannt (→ Folie 2-6 „Wehre“). Jedoch besitzen Wehre oft auch im Unterwasser-Bereich Öffnungen, die die Entstehung eines Strudels bewirken.



**Bade nie allein! Schwimme lange Strecken nie ohne Bootsbegleitung!** Die frühere Formulierung „Schwimme lange Strecken nie allein“ wurde hinterfragt und ergänzt. Die Abbildung macht klar, dass eine zweite begleitende Person einige 100 m vom Strand entfernt z. B. im Falle eines Schwächeanfalls des ersten Schwimmers nur schwer helfen kann (der aktive Wasserwachtler weiß, wie anstrengend das Abschleppen einer Person im Fesselgriff bereits bei einer Strecke von 50 m ist). Eine verlässlichere Hilfestellung ist dagegen ein begleitendes Boot. Für kleine Entfernungen zum Ufer bzw. Strand gilt jedoch die uneingeschränkt Empfehlung „Bade nie allein“, da hier ein begleitender Schwimmer in vielen Fällen (Schwächeanfall, Krampf, Übelkeit) sehr gut helfen kann.



**Rufe im Notfall rechtzeitig laut um Hilfe!** Dieses Bild soll die Diskussion provozieren, was ein Wassernotfall ist. Auf dem ersten Blick könnte die Abbildung auch den Text „Rufe niemals grundlos oder aus Spaß um Hilfe, sonst glaubt man dir im wirklichen Notfall vielleicht nicht!“ tragen. Die gewählte Abbildung soll Diskussionsgrundlage für unterschiedliche Themenkomplexe bieten: a) „chirurgischer verletzungsbedingter Notfall“ → Risswunden aufgrund scharfer Steine oder Glasscherben am Boden (oder eben die unwahrscheinlicheren Bisswunden durch Krebse). Hier kann auch die Funktion der Blutgerinnung unter Wasser diskutiert werden! b) „internistischer Notfall“ → allergische Reaktion aufgrund Berührung von z. B. Quallen oder lediglich Kreislaufschwäche aufgrund des erfahrenen Schrecks oder empfundenen Ekels. c) Notfälle aufgrund erkennbarer oder nicht erkennbarer Gefahren von Gewässern → als erkennbare Gefahren können hier z. B. Wasserpflanzen genannt werden (siehe Regel „Meide Wasserpflanzen“ und zugehörige Abbildung), die sicherlich einen sofortigen Hilferuf rechtfertigen. Auch nicht erkennbare Gefahren wie Wasserverunreinigung (→ Folie 3-1 „Wasserverunreinigung“) können zu Unwohlsein im Wasser führen und einen Hilferuf rechtfertigen!



**Beachte die besonderen Gefahren am und im Meer!** Oft werden Haie für die größte Gefahr im Meer gehalten. Diese Baderegel soll dies richtigstellen und auf die allgemeinen Gefahren hinweisen. Nach Nennung von Quallen (allergische Reaktionen) und Seeigeln (schmerzhafte Verletzungen) kann anhand der großen Welle zu folgenden Gefahren übergeleitet werden: „Wellenbewegung-Brandung“ (Folie 4-1), „Strömungen“ (4-2), „Ebbe und Flut“ (Folie 4-5), „Priele“ (Folie 4-6) und „Gefahren im Watt“ (Folie 4-7).



**Bleibe weg von Schiffen und Wasserfahrzeugen!** Angefangen bei „kleineren Wasserfahrzeugen“ kann zuerst die Gefahr erläutert werden, die z. B. von unachtsamen Surfern ausgeht (Folie 3-6: „Besondere Gefahren III - Verletzungen durch Surfer“). Gedankliche Verknüpfung hierzu stellt der unachtsame Segelbootsmann dar. Hauptsächlich beinhaltet die Abbildung jedoch die eingeschränkte Sicht von Bootsführern auf Schwimmer vor dem Boot aufgrund des „toten Blickwinkels“ (→ Folie 3-3 „Wasserfahrzeuge“). Diese Gefahr gilt ebenso für kleine Ruderboote vor einem großen Schiff! Ergänzend können weitere Gefahren durch größere Wasserfahrzeuge, insbesondere die Berufsschiffahrt erläutert werden: Sogwirkung am Schiffsrumpf hin zur Schiffsschraube (→ Folie 3-3), langer Bremsweg insbesondere bei Fahrtrichtung des Schiffes in Fließrichtung des Wassers, mangelnde Ausweichmöglichkeit aufgrund von ausgebaggerten Schiffahrtsrinnen (→ bayerischer Ergänzungsfoliensatz „Sonstige Gefahren am Wasser“, Gefahren durch Berufsschiffahrt I - III).

### **Ergänzendes Material zur Information und Unterstützung bei der Ausbildung**

- ) Übersicht über die DRK-Ausbildungsfolien Rettungsschwimmen: DRK\_Folien\_R\_Uebersicht.pdf
- ) Übersicht über die Ergänzungsfolien Rettungsschwimmen der WW Bayern: BRK\_Erg\_R\_Uebersicht.pdf
- ) Übersicht über den Foliensatz Schnorchelschwimmen (Entwurf): Folien\_Schnorchel\_Entwurf\_Uebersicht.pdf
- ) Baderegelposter (Format „hoch“ und „quer“): Baderegeln071117.pdf, Baderegeln071117quer.pdf
- ) Eisregelposter inkl. Einweisung: Eisregeln071117.pdf, Einweisung\_Eisregeln071117.pdf