



## Kennntnis der Selbstrettung

### Verhalten bei Erschöpfungszuständen

Aufgrund von Selbstüberschätzung, Leichtsinn oder durch überraschend auftretende gesundheitliche Probleme kann man schnell in eine gefährliche Notsituation kommen. Dabei sind folgende Maßnahmen zu beachten:

- Ruhe bewahren
- Alle Möglichkeiten des kräftesparenden Überwasserhaltens nützen:
  - Einnehmen der Rückenlage und kräfteschonende auftriebsfördernde Bewegungen mit Armen und Beinen
  - Wassertreten -> in aufrechter Position mit beiden, leicht schräggestellten Handflächen Hin- und Herbewegungen knapp unter der Wasseroberfläche vornehmen und die Füße im Wechsel auf und ab bewegen
  - In regelmäßigen Abständen durch Hilferufe und durch gleichzeitiges Auf – und Abschlagen der beiden Arme (internationales Notzeichen – „Müde Fliege“) auf sich aufmerksam machen

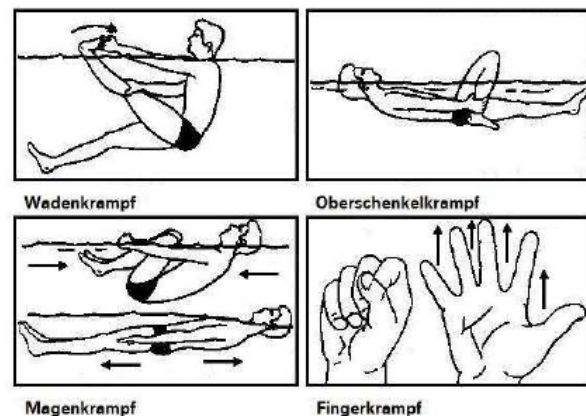
### Krämpfe

Krämpfe entstehen in erster Linie durch kälteres Wasser oder durch Überanstrengung nach langem Schwimmen. In beiden Fällen kommt es zu einem Zusammenziehen einzelner Muskeln oder ganzer Muskelgruppen. Dieses unwillkürliche Zusammenziehen ist mitunter sehr schmerzhaft, erhärtet den Muskel und löst beim Schwimmer oft Angstreaktionen aus. Erste Gegenmaßnahmen sind:

- Rückenlage einnehmen, ruhig atmen und versuchen zu entspannen
- Massieren, Lockern, vorsichtiges Dehnen der betroffenen Muskelgruppen
- weiter Richtung Ufer schwimmen mit möglichst wenig Betätigung des vom Krampf befallenen Körperteils

### Verhalten bei Krämpfen:

- Wadenkrampf  
Bein an den Zehen ergreifen und durchstrecken, zweite Hand am Knie; betroffene Stelle lockern/massieren
- Oberschenkelkrampf  
den Unterschenkel gegen den Oberschenkel und die Ferse gegen das Gesäß drücken; betroffene Stelle lockern/massieren
- Magenkrampf  
in Rückenlage beide Beine anhocken, die Unterschenkel mit beiden Händen umfassen und Knie zur Brust pressen, anschließend Beine wieder durchstrecken
- Fingerkrampf  
Finger mithilfe der anderen Hand strecken und dehnen bzw. massieren



*Diese Lernunterlagen wurden in Anlehnung an das Buches „Retten Schwimmen Tauchen“, herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft für das Österreichische Wasserrettungswesen im Sportministerium (ARGE OWRW) erstellt.*



# Österreichische Wasserrettung

## LANDESVERBAND WIEN

### Referat Schwimmen und Rettungsschwimmen

Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien  
Telefon: +43 1 504 56 79  
schwimmen@w.owr.at · <http://w.owr.at>  
ZVR: 573969811 · DVR: 4011122



## Selbstrettung bei versinkendem Kraftfahrzeug

- Kraftfahrzeuge sollten zum ehestmöglichen Zeitpunkt verlassen werden.
- Die Sicherheitsgurte sind nach dem Aufprall sofort zu lösen.
- Da die Türen sofort nach dem Aufprall durch den Wasserdruck blockiert sind, Seitenscheiben herunterkurbeln. Auch elektrische Fensterheber funktionieren noch in den meisten Fällen. Ein griffbereiter Nothammer kann sonst hier helfen.
- Rasch rücklings durch das Seitenfenster aussteigen, Kopf voraus, Finger an der Regenrinne oder am Gepäckträger. Sind zwei Fahrzeuginsassen auf den Vordersitzen, dann möglichst gleichzeitig aussteigen.
- Insassen auf den Rücksitzen verlassen das Fahrzeug ebenfalls rücklings. Können die Scheiben nicht heruntergekurbelt werden, müssen die Heckpassagiere versuchen, zu den Vordersitzen zu steigen und dort auszusteigen. Auch die Möglichkeit, das Auto durch ein eventuell vorhandenes Schiebedach zu verlassen, kann in Betracht gezogen werden.

Sinkt das Auto sehr schnell und das Aussteigen an der Wasseroberfläche gelingt nicht, wird ein Öffnen der Türen erst möglich sein, wenn auch der Innenraum fast vollständig mit Wasser gefüllt ist (Druckunterschied).

## Bootsunfälle

Wenn ein Boot kentert, sollte man darauf achten, möglichst schnell ein Stück vom Boot wegzuschwimmen oder wegzutauchen, damit man nicht vom kippenden Boot selbst oder von herausfallenden Gegenständen getroffen und dabei verletzt wird bzw. unter Umständen auch dadurch bewusstlos werden kann.

Nach dem Auftauchen sollen alle Bootsinsassen versuchen, sich am Boot festzuhalten, weil jedes gekenterte Boot oder auch ein Boot, das voll Wasser gelaufen ist, noch immer eine gewisse Tragfähigkeit besitzt. Dann ist festzustellen, ob alle Bootsinsassen wieder beim Boot sind. Nichtschwimmer sind von Schwimmern an das Boot heranzubringen. Beim Kentern eines Segelbootes, was wesentlich gefährlicher ist, muss sofort nach dem Auftauchen die Anzahl der Mitfahrer überprüft werden, weil diese unter Umständen nicht mehr aussteigen konnten und dann beim Kentern unter das Segel gekommen sind. Auch unter Wasser treibende Leinen stellen eine beträchtliche Gefahr dar, da man sich beim Fall ins Wasser leicht darin verheddern und dadurch am Auftauchen gehindert werden kann. Suchaktionen nach Vermissten sollten aus diesem Grund ebenso nicht überstürzt und unbedacht gestartet werden, vor allem in trübem Wasser.

*Diese Lernunterlagen wurden in Anlehnung an das Buches „Retten Schwimmen Tauchen“, herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft für das Österreichische Wasserrettungswesen im Sportministerium (ARGE OWRW) erstellt.*



## Eisunfälle

Kaum sind die zahlreichen Seen und Teiche zugefroren, zieht es viele Menschen auf die so entstandenen Eisflächen. Wichtig ist dabei, darauf zu achten, dass nur Flächen betreten werden, die ausdrücklich freigegeben wurden. Sollte es trotz aller Warnungen zu einem Unfall kommen:

### Selbstrettung bei Eisunfällen

Ein Eiseinbruch kündigt sich meist bereits vorher durch Absenken der Eisfläche oder knacksende Geräusche an. Hört man diese Vorboten, sollte man:

- sich langsam auf das Eis legen, mit dem Gesicht in die Richtung, aus der man gekommen ist und
- den Körper mit größtmöglicher Auflagefläche bei Vermeidung schneller Bewegungen zurück zum Ausgangspunkt schieben, weil dort das Eis gerade noch tragfähig war.

Bricht das Eis jedoch sofort ohne die erwähnten Vorzeichen ein, sollte man:

- sofort die Arme ausbreiten und sich nach vorne fallen lassen, um ein Untertauchen und Gleiten unter die Eisdecke zu vermeiden.
- Ruhe bewahren – nicht mit den Armen herumschlagen.
- versuchen, durch kräftige Grätschstöße der Beine und Gewichtsverlagerung des Oberkörpers wieder auf das Eis in die Richtung, aus der man gekommen ist, zu gelangen.

Bricht das Eis immer wieder ein, soll es eingeschlagen werden, bis ein tragfähiges Eis gegeben ist. Ist es gelungen, auf das Eis zu kommen, soll man nicht sofort aufstehen, sondern den Körper - flach auf dem Eis liegend - in Richtung der dickeren Eisschicht schieben. Erst wenn die Gewissheit besteht, dass das Eis wieder genügend Tragfähigkeit hat, langsam aufstehen. Hilfe rufen und darauf achten, dass der/die Helfer nicht in aufrechter Haltung und ohne Hilfsmittel (Brett, Leine usw.) zu nahe an die Einbruchsstelle kommt/kommen.

### Hilfe bei Eisunfällen

Retter, die einem Eingebrochenen zu Hilfe eilen wollen, dürfen dies nie in aufrechter Stellung (gehen, laufen) durchführen. Sie sollen sich dem Eingebrochenen auf dem Bauch kriechend nähern. Dieses Kriechen darf aber auch nicht ganz bis zur Einbruchsstelle erfolgen, weil das Eis dort brüchig ist und der Retter selbst einbrechen kann. Die verbleibende Distanz muss mit einem Rettungsmittel überbrückt werden – Jackenärmel zuwerfen, Stock, Seil, Leiter, ... - um nicht zu nahe an die Einbruchsstelle heranzukommen und von einem sicheren Standort aus die Rettungsaktion durchführen zu können.