

2.5 Selbstrettung

Die Ursachen des Ertrinkungstodes müssen nicht immer in den besonderen Gefahren der Gewässer liegen oder durch leichtfertiges Verhalten begründet sein. Auch gute Schwimmer können ertrinken! Denn häufig führen gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Selbstüberschätzung zum Ertrinken.

2.5.1 Erschöpfungszustände

Bei der Erschöpfung kann der Schwimmer durch kraftsparendes Verhalten seine Überlebenschance deutlich erhöhen. Die Ermüdungserscheinungen werden gemindert, wenn der Kräfteverbrauch durch Erholungspausen im Wasser vermindert wird. Alle Möglichkeiten des Überwasserhaltens zur Überbrückung von Erschöpfungszuständen erfordern vom Erschöpften hohe Konzentration. Die erste Variante ist das Ausruhen in der Rückenlage (toter Mann). Diese Variante ist aus der Anfängerschwimmausbildung bekannt.

Tabelle 2-9: Verhalten bei einer Erschöpfung

- Der Erschöpfte legt sich flach ausgestreckt auf den Rücken;
- Der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen;
- Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für das Gleichgewicht und unterstützen gleichzeitig den durch die Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb.

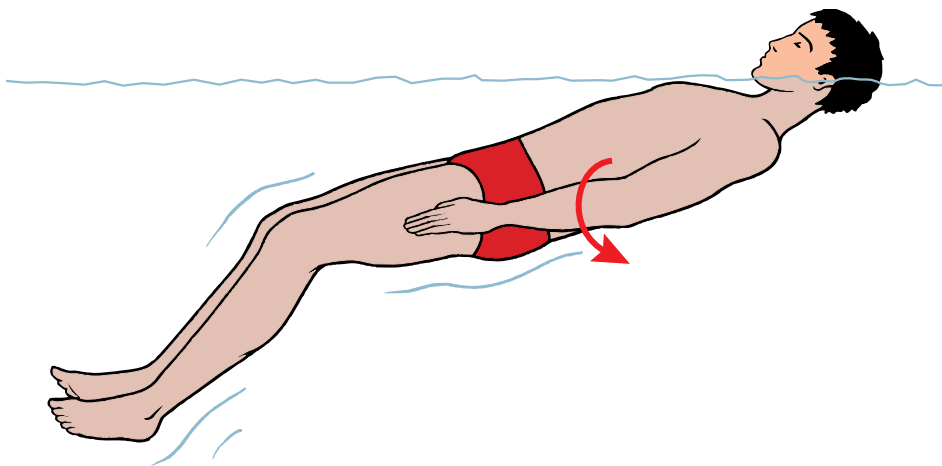


Abbildung 2-32: Ausruhen in Rückenlage

Bei der kraftsparenden Überlebenslage liegt der Schwimmer in Bauchlage mit gegrätschten Beinen entspannt im Wasser. Das Gesicht liegt im Wasser. Der Schwimmer atmet ruhig und langsam in das Wasser aus und hebt lediglich zur Einatmung den Mund kurz über die Oberfläche.

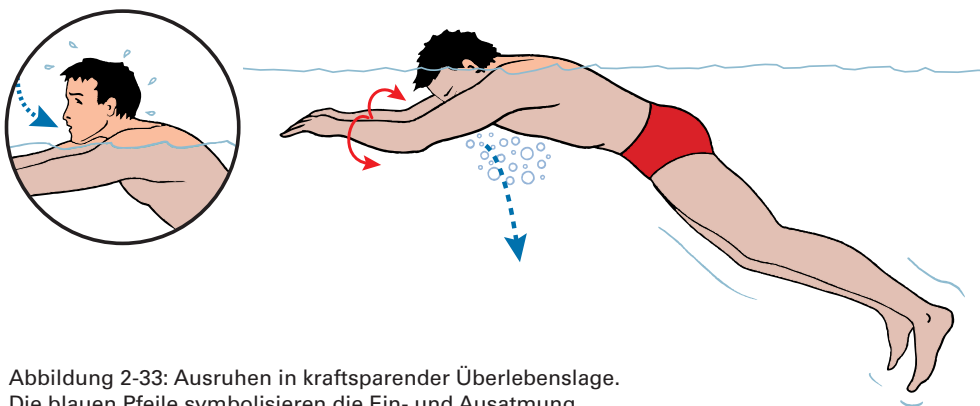


Abbildung 2-33: Ausruhen in kraftsparender Überlebenslage.
Die blauen Pfeile symbolisieren die Ein- und Ausatmung.

Diese Lage ist immer dann zu bevorzugen, wenn aufgrund der bewegten Wasseroberfläche das Ausruhen in Rückenlage nicht möglich ist und wenn z. B. die Gefahr besteht, dass Wasser unerwartet ins Gesicht gespült wird.

Verhalten bei Krämpfen:**Ruhe bewahren!****Zum Ufer/Rand
schwimmen!****Muskel dehnen, ggf.
bereits im Wasser!****2.5.2 Krämpfe**

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser wegen Unterkühlung und Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen.

Der Schwimmer muss unbedingt die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann versucht werden, den Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels zu lösen. Die Anspannung und Entspannung wird so lange wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

Wadenkrampf: Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst die Fußspitze und zieht sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt knapp oberhalb der Kniescheibe auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.



Abbildung 2-34: Wadenkrampf

Oberschenkelkrampf: Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst den Unterschenkel am Fußgelenk und zieht den Fuß zum Gesäß hin.

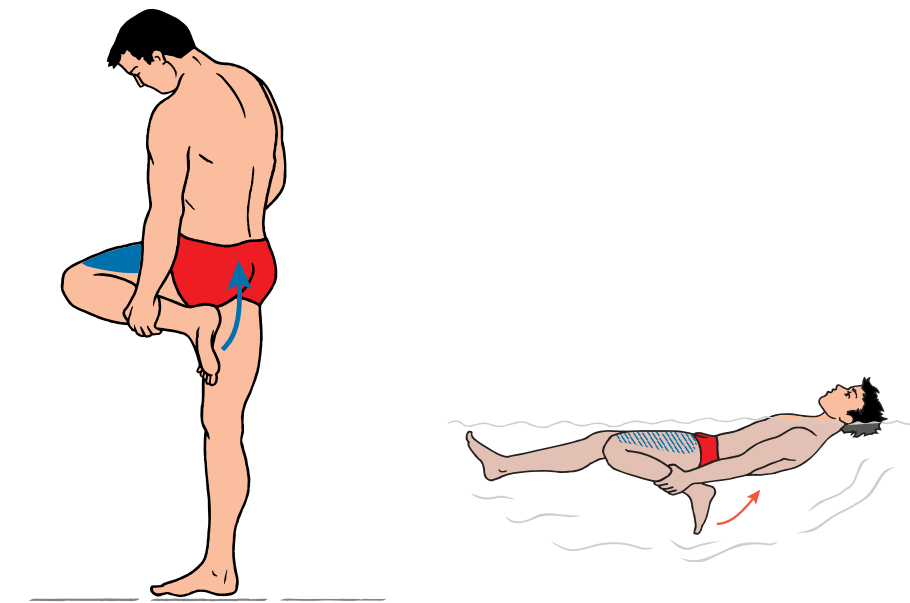


Abbildung 2-35: Oberschenkelkrampf

Fingerkrampf: Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt.

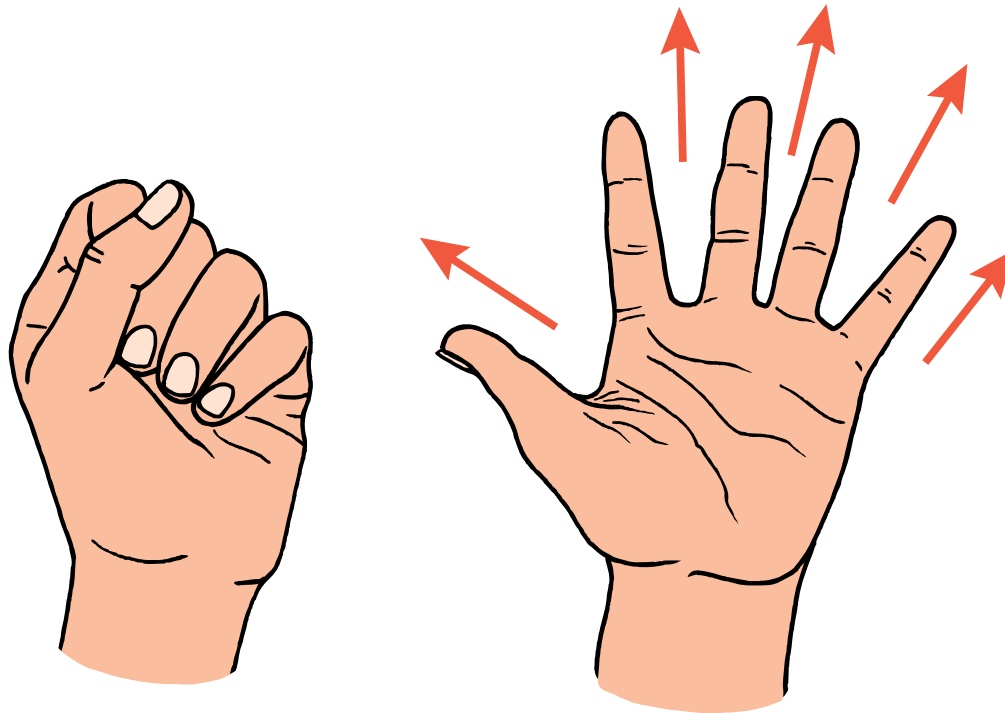


Abbildung 2-36: Fingerkrampf

Nachbehandlung von Krämpfen: Nach Lösung des Krampfes soll der Rettungsschwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land kann die verkrampfte Muskulatur massiert und gedehnt werden, damit sie wieder erwärmt und gut durchblutet wird. Es sollte am gleichen Tag nicht mehr geschwommen werden!

Eisdicken	
Dicke [cm]	Belastung
6-8	Einzelne Person
10-15	Personengruppen
20-25	Fuhrwerke (Pferdekutschen)
>30	Kraftfahrzeuge

2.5.3 Selbstrettung bei Eisinfällen

Kaum sind Seen und Teiche zugefroren, werden sie ohne Rücksicht auf die Eisdicke zu einer Attraktion. Schlittschuhlaufen, Eisstockschießen und Eishockey erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Zahlreiche Eiseinbrüche – häufig mit tödlichem Ausgang – beweisen, wie trügerisch das Eis ist und wie unbesonnen Menschen sich manchmal verhalten. Das Eis kann aufgrund verschiedener äußerer Einflüsse trotz vermeintlich ausreichender Dicke nur eine unzureichende Tragkraft aufweisen:

Tabelle 2-10: Ursachen für unzureichende Tragkraft von Eis

- In flachen Gewässern durch die **unterschiedliche Bodentemperatur**.
- In fließenden Gewässern durch die **unterschiedlichen Strömungsverhältnisse** unter dem Eis.
- Über schlammigen Grund durch den **Einschluss von Gasbläschen**, die eine poröse Eisdecke verursachen.
- Bei Industriegewässern durch die **Zufuhr warmer Abwässer**.
- **Einmündungen von Flüssen und Bächen**.

Besonders häufig werden Kinder von Eisinfällen betroffen. Darum sollten sie in der Schule bei Beginn der Frostperiode frühzeitig über die Gefahren aufgeklärt und mit der Möglichkeit der Rettung vertraut gemacht werden. Auf jeden Fall gilt es die folgenden Punkte zu beachten:

Tabelle 2-11: Allgemeines Verhalten auf dem Eis

- Informiere dich örtlich über die Eisdicke!
- Überzeuge Dich vorsichtig von der Tragfähigkeit des Eises!
- Wenn du eingebrochen bist, bewahre die Ruhe und rufe um Hilfe!
- Versuche, dich mit ausgebreiteten Armen vor- oder rückwärts zum Ufer hin zu bewegen. Brich das dünne Eis ab. Wenn es wieder trägt, dann schiebe oder rolle dich flach in Bauch- oder Rückenlage auf die Eisfläche und krieche zum Ufer.

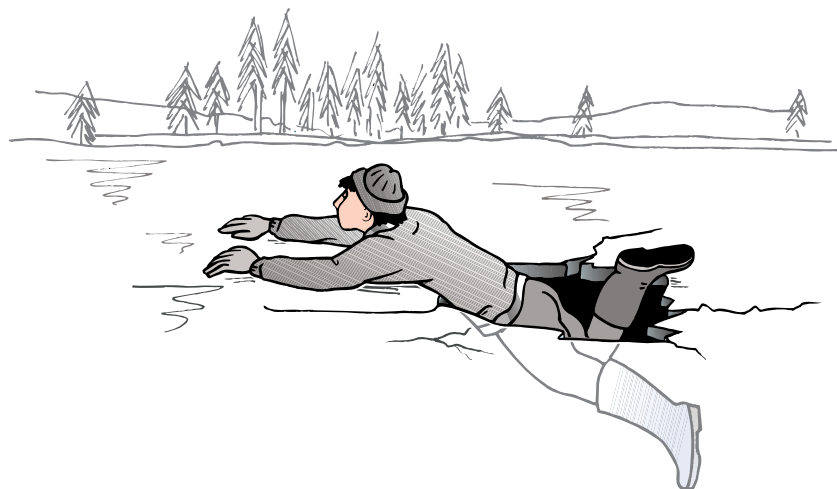


Abbildung 2-37: Selbstrettung bei einem Eiseinbruch

2.5.4 Selbstrettung bei Bootsunfällen

Der steigende Trend zum Wassersport erhöht auch die Anzahl der Unfälle im Bereich der Sportschiffahrt:

Tabelle 2-12: Ursachen für Bootsunfälle

- Boote werden überladen.
- Durch Leichtsinn schlagen Boote mit Wasser voll.
- Es findet ein unüberlegter Platzwechsel statt.
- Segler segeln mit „zu dichten Segeln“ oder setzen zu große Segel – dies führt unter Umständen zur Kenterung.
- Surfer beherrschen ihr Gerät nur unzureichend.
- Auf Binnenschiffahrtsstraßen werden Schleppzüge gekreuzt.
- Auf Schaulust bedachte Motorbootfahrer verhalten sich rücksichtslos in der Nähe der Badezone oder gegenüber anderen Wassersportlern.
- Schwimmer belästigen durch Enterversuche Ruderboote.
- Kollisionen bei Regatten.
- Fehlverhalten durch Alkohol- und Drogeneinfluss.

**Für alle Bootsinsassen gilt:
Rettungswesten tragen!**

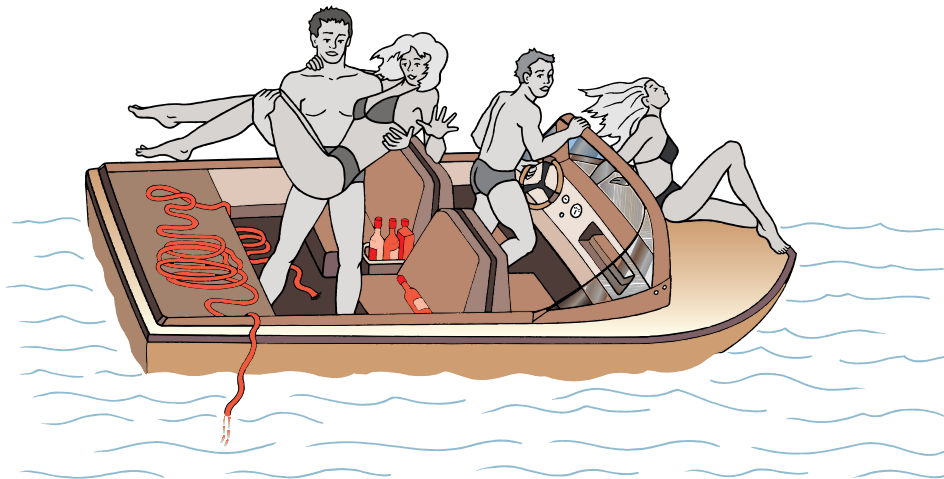


Abbildung 2-38: Fehlverhalten an Bord von Booten

Kommt es zu einer Bootskenterung, sollten die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten, sofern dieses nicht untergeht. Die Entfernung zum Ufer darf hierbei nicht unterschätzt werden.

Tabelle 2-13: Verhalten nach einer Bootskenterung

- Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren!
- Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand.
- Es muss kontrolliert werden, dass niemand unter das Boot geraten ist! Das gilt insbesondere für die Segel! Insassen zählen!
- Der Versuch das Boot wieder aufzurichten darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden!

2.5.5 Selbstrettung aus sinkenden Fahrzeugen

Dass ein Fahrzeug von der Straße abkommt und in ein tiefes Gewässer stürzt, kommt öfter vor als angenommen wird. Dann hilft nur noch schnelles Handeln! Schon aus 10 Metern Wassertiefe gibt es normalerweise kein Entrinnen mehr.

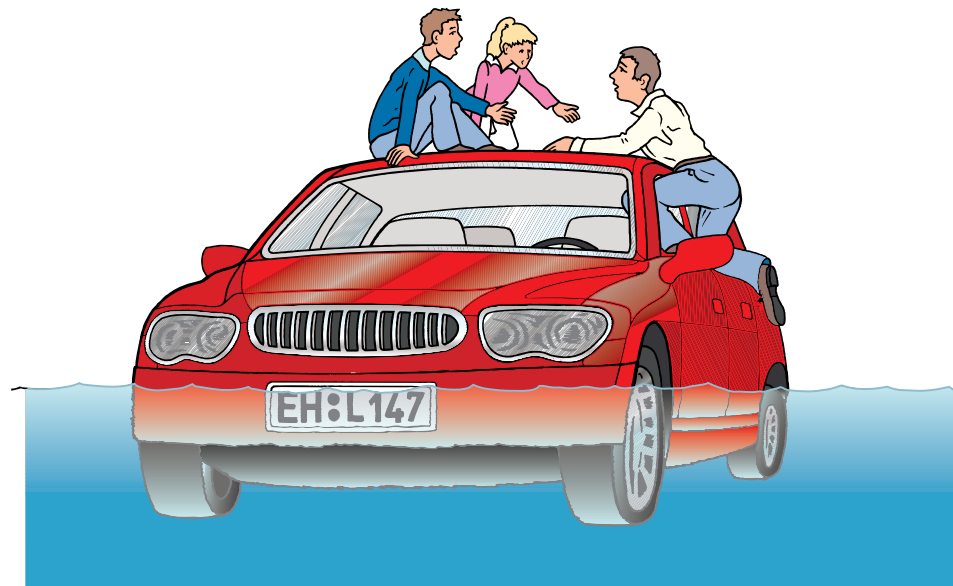


Abbildung 2-39: Selbstrettung aus sinkenden Fahrzeugen

Wenn ein Fahrzeug ins Wasser stürzt, kann Folgendes passieren:

Tabelle 2-14: Vorgänge nach der Wasserung eines Fahrzeuges

- Je nach der **Geschwindigkeit des Fahrzeuges**, der **Fallhöhe** und dem Aufschlagwinkel prallt dieses mehr oder weniger hart auf die Wasseroberfläche auf und taucht dann tiefer oder nur ein Stück weit ein.
- In der nächsten Phase **schwimmt das Fahrzeug** – außer bei bestimmten schweren Unfällen – **auf dem Wasser**, meist sogar aufrecht, d.h. mit den Rädern nach unten. Einige wenige Minuten kann das Fahrzeug an der Wasseroberfläche bleiben.
- Durch Löcher und Spalten in der Karosserie dringt Wasser ein. Das Fahrzeug beginnt zu **sinken**. Fahrzeuge mit Frontmotor neigen sich nach vorn, solche mit Heckmotor nach hinten.
- **Während des Sinkens** können völlig unberechenbare Dreh- und Trudelmovements einsetzen. Ihr Ausmaß hängt von einer Vielzahl von Faktoren wie Gewichtsverteilung im Fahrzeug, Strömungen, Wassertiefe usw. ab.
- Meist trifft der Wagen infolge des **Motorgewichtes** senkrecht auf den Grund auf und kippt dann um oder wird – je nach Strömung – weitergespült. Insassen können hierbei leicht die Orientierung verlieren und kaum sinnvoll handeln.
- Im **Fahrzeuginneren** bildet sich kaum eine nutzbare Luftblase. Die restliche Luft sammelt sich oftmals im Kofferraum und ist somit den Insassen nicht hilfreich. Je nach Konstruktion kann es passieren, dass der Wasserdruck das Dach eindrückt.

Wie sollen sich Autofahrer verhalten, wenn das Fahrzeug ins Wasser gestürzt ist? Nachfolgend ein paar Verhaltensregeln:

- **Aufprall dank Sicherheitsgurt „entschärft“:** Stürzt ein Auto ins Wasser, taucht es zunächst unter und tritt unmittelbar danach wieder an die Oberfläche. Wenn davon ausgegangen wird, dass die Insassen den unter Umständen harten Aufschlag dank richtig getragener Sicherheitsgurte heil überstehen, ist der Augenblick gekommen, das Fahrzeug sogleich durch die Türen zu verlassen. Können diese wegen des Gegendrucks bereits nicht mehr geöffnet werden, empfiehlt sich die Flucht durch das Fenster, und zwar Kopf voran. Sollten sich zwei Personen auf den Vordersitzen befinden, steigen

sie gleichzeitig durch die beiden vorderen Fenster aus. Auf gar keinen Fall dürfen Türen – auch wenn sie sich noch leicht öffnen ließen – zum Aussteigen benutzt werden, wenn sich auf den hinteren Sitzen Personen befinden. Durch offene Türen dringt das Wasser so schnell ein, dass Rücksitzpassagieren kaum mehr eine Chance bliebe.

- **Nicht in die Falle gehen:** Am gefährlichsten in solchen Situationen sind zweitürige Autos mit Frontmotor, bei denen sich die hinteren Seitenfenster nicht öffnen lassen. Solche Wagen kippen in der Regel nach vorne ab. Die Insassen sollen nicht nach hinten flüchten, wo sich die Luftblase bildet – sie sitzen sonst in der Falle. Sie müssen auf den Vordersitzen verbleiben, bis es Ihnen gelingt, die Tür zu öffnen oder durch das Fenster zu entkommen.
- **Gegenseitige Hilfe:** Ähnlich dem Schiffsführer obliegt dem Autofahrer mindestens eine moralische Verantwortung für seine Begleiter. Solange er dazu in der Lage ist, soll er vor allem den hinten sitzenden Personen durch Ziehen und Schieben helfen, so rasch wie möglich durch die Fensteröffnung auszusteigen. Das Umlegen der Rückenlehnen kann dabei hilfreich sein. Eine den Umständen entsprechend geradezu ideale Fluchtmöglichkeit sind Schiebedächer. Es sollte auf jeden Fall versucht werden, das Auto vor dem Untergehen zu verlassen! Misslingt der Ausstieg, solange das Auto an der Oberfläche schwimmt, bleibt nur noch eine kleine Hoffnung, dass es bald festen Grund erreicht. Sind die Insassen dann noch bei Bewusstsein, können sie mindestens zu diesem Zeitpunkt durch die Tür den Weg ins Wasser und an die Oberfläche finden.
- **Vorbereitet sein:** Weil Angst leicht in Panik umschlägt, müssen sich die Autofahrer mit dem Gedanken eines möglichen Sturzes ins Wasser rechtzeitig auseinandersetzen und die Rettung mehrmals im Geiste durchexerzieren. Denn nur so haben sie eine Chance, im Ernstfall genau das Richtige tun.