



**Teilnehmerbroschüre
Juniorretter**

dlrg.de

DLRG

1. Einführung

2 - Gefahren am und im Wasser

- 2.1 Frei-, Hallen- und Erlebnisbäder
- 2.2 Stehende Gewässer
- 2.3 Fließende Gewässer
- 2.4 Küstengewässer

3 - Maßnahmen der Selbstrettung

- 3.1 Einleitung Selbstrettung
- 3.2 Erschöpfung
- 3.3 Muskelkrämpfe

4 - Grundverhalten bei der Fremdrettung

- 4.1 Rettungsschwimmen und Anschwimmen
- 4.2 Rettungsgeräte
- 4.3 Einführung Transportieren und Schleppen
- 4.4 Transportieren
- 4.5 Schleppen
- 4.6 Sichern des Geretteten an Land

1. Einführung

Der Junior-Retter ist ein Abzeichen der DLRG zur Vorbereitung auf das Rettungsschwimmen. Kinder und Jugendliche ab dem 10. Lebensjahr, die das Deutsche Jugendschwimmabzeichen (DJSA) in Gold erworben haben, können mit der Ausbildung zum Junior-Retter beginnen. Die Ausbildung beinhaltet Elemente der allgemeinen Grundausbildung in Selbst- und einfacher Fremdrettung.

Da die Ausbildung zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) Bronze erst frühestens mit 12 Jahren begonnen werden darf, überbrückt dieses Abzeichen den Zeitraum zwischen dem Abschluss der Schwimmbildung (DJSA Gold) und dem Beginn der Rettungsschwimmbildung.

2. Gefahren am und im Wasser

Die Baderegeln kennst du bereits. Allerdings lauern darüber hinaus weitere Gefahren in Schwimmbädern, stehenden und fließenden Gewässern sowie an der Küste.

Beachte bitte in allen Bereichen die Verbotsschilder!

2.1 Frei-, Hallen- und Erlebnisbäder

In Schwimmbädern gibt es jede Menge Spaß und Freude für dich. Allerdings gibt es auch einige Gefahren.

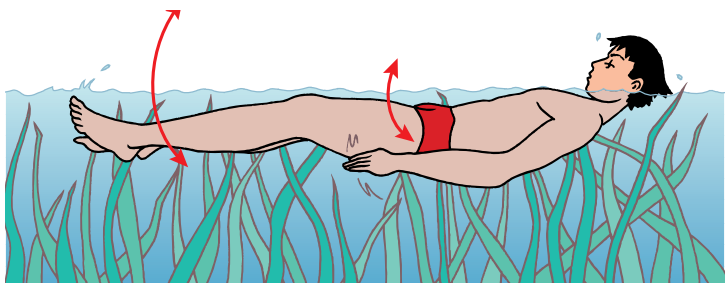
Das sind zum Beispiel:

- Du kannst auf glatten Böden ausrutschen,
- Du kannst dich an Leitern verletzen,
- Du kannst andere oder dich verletzen, wenn du beim Toben, Rutschen oder Springen nicht aufpasst!

Auch Wellenbäder und Strömungskanäle solltest du nicht unterschätzen. Wenn du also immer aufmerksam bist und auf dich und andere achtest, kannst du fast gefahrlos den Spaß genießen.

2.2 Stehende Gewässer

Stehende Gewässer sind zum Beispiel Naturseen oder ehemalige Kiesgruben. Hier musst du besonders aufpassen, da



die oft steilen Ufer leicht abrutschen können. Halte dich nicht in diesen Bereichen auf.

Wenn du in schlammigen Boden gerätst, bleibe ruhig und mache keine hektischen Bewegungen. Befreien kannst du dich am besten durch ruhige, kräftige Schwimmszüge mit den Armen.

In Bereichen, wo Wasserpflanzen sind, besteht die Gefahr, dass du dich in ihnen verfangst. Lege dich auf den Rücken und befreie dich mit leichten Paddelbewegungen der Hände aus dem Gebiet. Schwimme dabei in die Richtung zurück, aus der du gekommen bist. Außerdem solltest du auf Hindernisse Unterwasser achten, wie z.B. Pfähle, Felsen oder spitze und scharfe Gegenstände. Diese kannst du oft von der Wasseroberfläche nicht sehen.

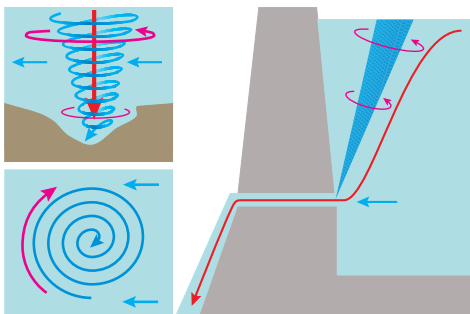
2.3 Fließende Gewässer

In fließenden Gewässern, das sind z.B. Bäche oder Flüsse, gibt es Strömungen und es können Wirbel und Walzen entstehen. Besonders gefährlich sind Schifffahrtswege, Buhnen, Wehre, Schleusen und Brückenpfeiler.

Du weißt ja von den Baderegeln schon, dass man dort nicht schwimmen darf.

Gründige Wirbel

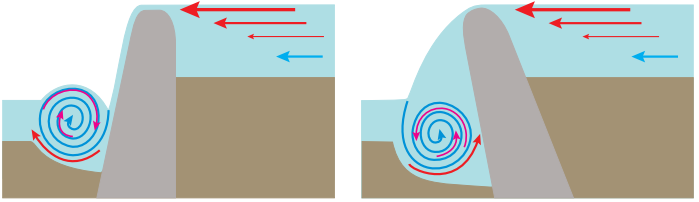
Das ist ein Wirbel, in dem das Wasser nach unten gezogen wird, also dem Grund entgegen. Er kann bei plötzlichen Vertiefungen oder an einem Abfluss wie z.B. einer Staumauer entstehen.



Einen harmlosen gründigen Wirbel kennst du bestimmt. Dieser entsteht am Abfluss der Badewanne oder Dusche. Hier wird das Wasser in den Abfluss gezogen. Ist dieser Wirbel deutlich größer, kannst du dir bestimmt vorstellen, dass dieser gar nicht mehr so ungefährlich ist. Wenn du in einen Wirbel gerätst, kämpfe nicht dagegen an. Lasse dich nach unten ziehen und versuche dann seitlich wegzutauchen.

Walzen

Walzen entstehen an Wehren und Wasserfällen. Sie bedeuten höchste Lebensgefahr!



2.4 Küstengewässer

An der Küste herrschen oft sehr starke und unterschiedliche Strömungsverhältnisse und starke Winde. Hier kannst du leicht in Not geraten und ins offene Meer abgetrieben werden. Mache dich daher bei der nächsten Rettungswache schlau, ob eventuell ein Badeverbot besteht und wo das Schwimmen erlaubt ist. Orientieren kannst du dich auch an den gehissten Flaggen.

Die **rot-gelbe Flagge** sagt dir, dass an diesem Strandabschnitt ein Rettungsschwimmer im Dienst ist. **Die gelbe Flagge** bedeutet, allgemeine Gefahr; du solltest besser nicht schwimmen gehen. Die **rote Flagge** heißt Badeverbot für alle!



3. Maßnahmen der Selbstrettung

3.1 Einleitung Selbstrettung

Hattest du beim Schwimmen schon mal das Gefühl, dass es dir nicht gut geht? Welche Gründe gab es? Wenn wir diese sammeln würden, hätten wir sicher eine lange Liste. Deswegen wollen wir in diesem Kapitel zeigen wie ein Junior-Retter sich verhalten sollte. Wir schauen uns Beispiele zur Erschöpfung und zum Lösen von Krämpfen an.

3.2 Erschöpfung

Wenn du beim Schwimmtraining keine Kraft mehr hast, ist es meist leicht eine Pause zu machen: Du kannst dich am Beckenrand festhalten oder sogar das Becken verlassen. Doch wie ist es draußen auf einem See, in einem Fluss oder im Meer? Weil man im kalten Wasser schneller müde wird, solltest du dir dort deine Kräfte besonders gut einteilen.

Du solltest auf keinen Fall alleine weit hinausschwimmen. Doch wie hilfst du dir selbst, wenn keiner in der Nähe ist und deine Kräfte versagen? Es gibt zwei Ruhelagen, die dir helfen können Kräfte zu sparen: der „Seestern“ und die „Froschhaltung“. In beiden Lagen solltest du stets das Ufer im Auge behalten und versuchen dort hin zu kommen.

Ausruhen in Rückenlage

Seestern: Lege dich flach ausgestreckt auf den Rücken. Dein Hinterkopf muss bis zu den Ohren ins Wasser tauchen und dein Kinn leicht zur Brust gezogen werden. Damit du nicht das Gleichgewicht verlierst, mache mit deinen Händen und Beinen leichte Paddelbewegungen im Wasser.

Ausruhen in kraftsparender Überlebenslage

Froschhaltung: Lege dich in Bauchlage auf das Wasser. Dein Gesicht lässt du entspannt im Wasser liegen und atmest in das Wasser aus. Um Luft zu holen, nimmst du das Gesicht bis zum Mund aus dem Wasser und atmest ein. Dann kannst du das Gesicht wieder in das Wasser legen und in das Wasser ausatmen.

Tipp: Teste beide Lagen, zunächst in Badekleidung und dann in leichter Freizeitkleidung. Bei der Junior-Retter-Prüfung sollst du 4 Minuten in Freizeitkleidung als Seestern auf dem Wasser liegen können.

3.3 Muskelkrämpfe

Wenn dein Körper sich zu sehr anstrengt kann es sein, dass sich einer deiner Muskeln verkrampft. Aber auch bei zu langem Aufenthalt im kalten Wasser kann es zu einer Muskelverkrampfung kommen. Das ist immer sehr schmerzhaft und kann dazu führen, dass du in Panik gerätst, wodurch der Schmerz noch verstärkt werden kann.

Wenn du einen Krampf hast, versuche Ruhe zu bewahren und ans Ufer zu kommen. Tut es zu sehr weh, lege dich in die Seestern-Rückenlage und versuche, den Krampf durch Strecken des verkrampften Muskels zu lösen!

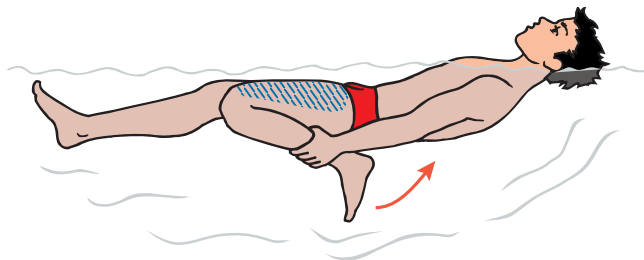
Am häufigsten treten Verkrampfungen an den Waden, am Oberschenkel und am Oberarm auf. Wie du einen Krampf löst, sollen dir die folgenden Bilder zeigen:

Waden- und Fußkrampf

Lege dich auf den Rücken, fasse die Zehe des verkrampften Beins und versuch, sie zum Körper hin zu ziehen. Mit der anderen Hand drückst du gegen dein Knie, um das Bein zu strecken.

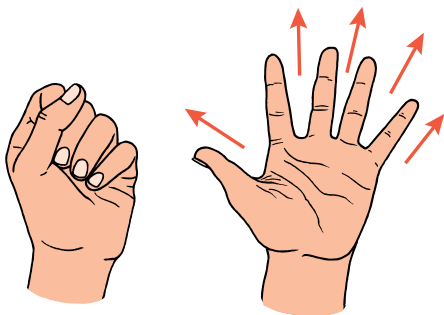
Oberschenkelkrampf

Fasse mit einer Hand an den Unterschenkel des verkrampten Beines und ziehe ihn zu dir ran. Drücke nun noch gegen den Oberschenkel, dann löst sich der Krampf bestimmt schnell.



Fingerkrampf

Balle mit deinen Fingern eine Faust und strecke sie dann ruckartig auseinander. Wenn du das mehrfach wiederholst, löst sich der Fingerkrampf sehr bald.



4. Grundverhalten bei der Fremdrettung

Sicher möchtest du auch, dass jemand dir hilft, wenn du einmal in Not geraten bist. In Deutschland ist jeder dazu sogar verpflichtet zu helfen, wenn man sich nicht selbst in Gefahr bringt. Geh also mit gutem Beispiel voran und helfe anderen, die in Not geraten sind. Schon allein mit dem Rufen nach Hilfe kannst du jemandem das Leben retten.

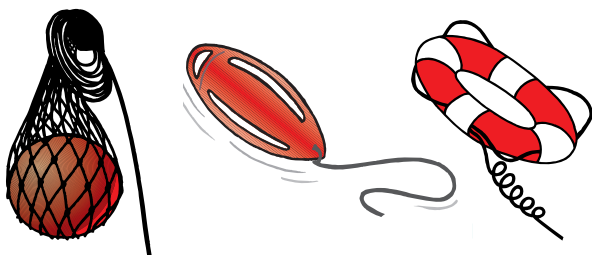
4.1 Rettungsschwimmen u. Anschwimmen

Wenn du einmal in die Situation kommen solltest zu helfen, achte auf deine eigenen Grenzen. Schwimme den Verunfallten stets von vorne an und halte genügend Sicherheitsabstand. Am Besten du reichst ihm ein Rettungsgerät.

4.2 Rettungsgeräte

Rettungsgeräte sind Hilfsmittel, die dich bei einer Rettung unterstützen. Nutzen kannst du hierfür die abgebildeten Rettungsgeräte oder alles andere, was einen Auftrieb besitzt, also im Wasser nicht untergeht. Wenn du das nächste Mal ins Schwimmbad gehst, schau mal, ob du dort Rettungsgeräte siehst. In der Regel findest du einen Rettungsball oder einen Rettungsring.

Als Beispiel haben wir hier einen Rettungsball, eine Rettungsboje und einen Rettungsring abgebildet.



Rettungsball • Rettungsboje • Rettungsring

4.3 Einführung Transportieren u. Schleppen

Wenn du gerade kein Rettungsgerät findest, gibt es auch die Möglichkeit jemanden durch Transportieren oder Schleppen sicher ans Ufer zu bringen. Das erfordert allerdings etwas Übung. Außerdem musst du aufpassen, dass du dich nicht selber in Gefahr bringst. Wenn jemand zu sehr in Panik geraten ist und um sich schlägt, halte lieber Abstand und versuche ihn durch gutes Zureden zu beruhigen.

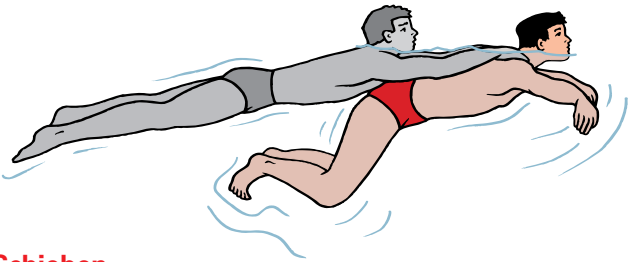
4.4 Transportieren

Beim Transportieren leihst du ermüdeten Schwimmern, die nicht mehr aus eigener Kraft an Land kommen, deine Kraft. Hierbei wird zwischen Ziehen und Schieben unterschieden.

Ziehen

Beim Ziehen hält sich der ermüdete Schwimmer mit ausgestreckten Armen an deinen Schultern fest.

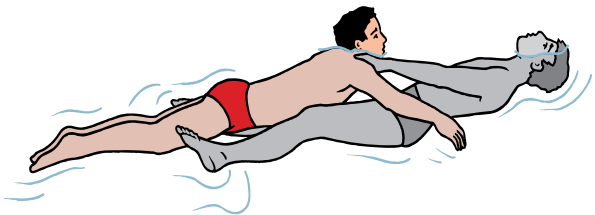
Du schwimmst ganz einfach in Brustlage zum Ufer. Passe aber auf, dass er nicht auf einmal los lässt oder dich würgt.



Schieben

Beim Schieben liegt der ermüdete Schwimmer vor dir in Rückenlage im Wasser und hält sich mit ausgestreckten Armen an deinen Schultern fest. Er soll die Beine leicht grätschen, damit du in Brustlage ans Ufer schwimmen kannst.

Beim Schieben hast du Blickkontakt zu dem ermüdeten Schwimmer. Passe auch hier auf, dass er dich nicht würgt.



4.5 Schleppen

Wenn eine Person bewusstlos ist und sich nicht mehr selber festhalten kann, musst du sie schleppen. Hierzu eignen sich am besten der Achsel- und Kopfschleppgriff. Achte darauf, dass sich das Gesicht der zu rettenden Person über Wasser befindet, damit diese atmen kann.

Achselschleppgriff: Du hältst die zu rettende Person mit beiden Armen unter den Achseln fest. Schwimme dann mit ausgestreckten Armen in Rückenlage in Richtung Ufer.



Kopfschleppgriff: Du hältst die zu rettende Person mit beiden Armen am Kopf fest. Lasse dabei die Ohren frei, damit er sich orientieren kann, wenn er aufwacht. Passe aber auf, dass du ihn nicht am Hals würgst. Schwimme dann mit ausgestreckten Armen in Rückenlage in Richtung Ufer.



4.6 Sichern des Geretteten an Land

Wenn du eine gerettete Person zum Ufer gebracht hast, hältst du sie gut fest und rufst um Hilfe, damit dir jemand hilft, sie an Land zu bringen.

Prüfungsbedingungen Junior-Retter

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon:
 - ↳ 25 m Kraulschwimmen
 - ↳ 25 m Rückenkraulschwimmen
 - ↳ 25 m Brustschwimmen
 - ↳ 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
- Kombinierte Übung in leichter Kleidung zur Selbstrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - ↳ Fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
 - ↳ 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
 - ↳ 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens 4x die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitlage); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Kombinierte Übung zur Fremdrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - ↳ 15 m zu einem Partner in Bauchlage an schwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
 - ↳ Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
 - ↳ sichern des Geretteten durch festhalten am Ufer/ Beckenrand
- Kenntnisse über:
 - ↳ Maßnahmen der Selbstrettung
 - ↳ Grundverhalten für die Fremdrettung
 - ↳ elementare „Erste-Hilfe“

Herausgeber:

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

In Niedernfeld 1-3 | 31542 Bad Nenndorf

Telefon: 05723 955 - 0 | Telefax: 05723 955 - 509

E-Mail: info@dlrg.de | dlrg.de