

Ausbildungsvorschrift

AV 403

Schwimmen in fließenden Gewässern





WICHTIG!

Diese PDF-Datei ist sowohl zur elektronischen Nutzung als auch zum Erstellen von doppelseitigen Ausdrucken bzw. für den Broschürendruck optimiert.

Die PDF-Datei ist so voreingestellt, dass sie für die **elektronische Nutzung** automatisch in der **Zweiseitenansicht mit Deckblatt** geöffnet wird. Dies ist daran zu erkennen, dass das Deckblatt als Einzelseite dargestellt wird und alle folgenden Seiten als Doppelseite.

Sollte es im genutzten PDF-Viewer nicht wie oben beschrieben dargestellt sein, so ist unbedingt die Ansicht manuell auf diese Darstellung anzupassen, um die fachbereichsübergreifende, einheitliche Aufteilung der Ausbildungsvorschrift in Ausbilderseite (links) und zugehörigem Lehrinhalt (rechts) in Kapitel 2 zu gewährleisten.

AUSBILDUNGSVORSCHRIFT

AV 403

Schwimmen in fließenden Gewässern

3. AUFLAGE - STAND 17. Juni 2019

Impressum

Herausgeber

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. - Präsidium

Im Niedernfeld 1-3, 31542 Bad Nenndorf

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Kein Teil dieser Ausgabe darf ohne schriftliche Genehmigung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, in irgendeiner Form - durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren - reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache übertragen werden. Auch die Rechte der Wiedergabe durch Vortrag, Funk-/Fernsehsendung, im Magnettonverfahren oder auf ähnlichem Weg bleiben vorbehalten.

Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder benutzte Kopie dient gewerblichen Zwecken und verpflichtet zu Schadensersatz, der gerichtlich festzustellen ist. Ein Nachdruck ist - auch auszugsweise - nur mit Genehmigung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, gestattet.

Der Ausdruck für verbandsinterne Zwecke ist den Mitgliedern der DLRG erlaubt.

Bezugsquelle

DLRG-Materialstelle
Im Niedernfeld 1-3
31542 Bad Nenndorf
Tel.: 05723/955600
Fax: 05723/955699

Dokumenten-Download:
www.dlrg.net (ISC)

Bestell-Nr. 14708134

Anmerkungen und Kritik bitte an:

wrd@dlrg.de

Hinweis

Wenn in der vorliegenden Ausbildungsvorschrift nur die männliche oder weibliche Form Verwendung findet, so dient dies ausschließlich der Lesbarkeit und Einfachheit. Es sind stets Personen des jeweils anderen Geschlechts mit einbezogen, sofern nicht ausdrücklich anders erwähnt.

Diese Ausbildungsvorschrift ersetzt den bisherigen Ausbildungsrahmenplan.

Ältere Versionen dieser Ausbildungsvorschrift verlieren mit der Veröffentlichung dieser Auflage ihre Gültigkeit.

Literatur/Quellen

Literatur und Quellen sind beim jeweiligen Ausbildungsabschnitt angegeben.

Vorwort

Die Retter der DLRG sind ausgebildete Spezialkräfte, die teilweise mit Spezialausrüstung ausgestattet sind. Diese Ausrüstung schützt den Rettungsschwimmer vor Verletzungen und unterstützt ihn bei seinen Aufgaben. Allerdings reicht eine Spezialausrüstung alleine nicht aus, wenn die Einsatzkraft nicht weiß, wie und wann diese eingesetzt wird.

In diesem Modul werden grundlegende Inhalte, die fachübergreifend im Bereich der Ausbildung zum Wasserretter, zum Strömungsretter und zum Einsatztaucher benötigt werden, vermittelt. Hierbei geht es nicht darum, jede Einsatzkraft zum Strömungsretter zu machen, sondern darum, zu vermitteln, dass in speziellen Einsatzsituationen eine spezielle Ausrüstung vorteilhaft ist.

Autoren

- Alexander Holletzek
- Alexander Lustig
- Andreas Hasse
- Andreas Johann
- Björn Nicklaus
- Boris Bongartz
- Cedric Götze
- Daniel Müller
- Dirk Brümmer
- Dr. med. Ulrich Jost
- Eike Breustedt
- Fikret Sisman
- Gabriele Puhl
- Gerhard Scholz
- Günter Benke
- Heiko Altendorf
- Helge Wittkowski
- Henning Otto
- Jan Hattwig
- Jens Bothe
- Juliane Otto
- Jürgen Rieser
- Kai Rippel
- Karl Weilharter
- Karsten Klick
- Knut Kirchwehm
- Lutz Sacher
- Mareike Bögge
- Martin Brandenburg
- Michael Hochhäuser
- Oliver Keil
- Patrik Flügel
- Philipp Pijl
- Ralf Böhm
- Roman Weber
- Sabine Künneth
- Sabine Spinde
- Selina Keil
- Silke Höhne
- Simon Nichterlein
- Simon Schauder
- Thilo Künneth
- Thomas Nordhoff
- Thomas Reim
- Thomas Rippel
- Tobias Wagner
- Viktoria Kleineberg

Inhaltsverzeichnis

Impressum	1
Hinweis.....	2
Literatur/Quellen	2
Vorwort	3
Autoren.....	4
Inhaltsverzeichnis.....	5
TEIL 1 - AUSBILDUNGSORGANISATION.....	6
1.1 Bestimmungen	6
1.2 Beschreibung der Lernzielstufen	8
1.2.1 Lernzielstufen im Gefühls-/Wertebereich (LZW)	8
1.2.2 Lernzielstufen im Erkenntnisbereich (LZE)	9
1.2.3 Lernzielstufen im Handlungs- und Verhaltensbereich, Praxis (LZH)	10
1.3 Zeitlicher Ablauf	11
1.4 Benötigtes Material	11
1.5 Lehrgangsorganisation.....	12
1.5.1 Lehrgangseinstieg.....	12
1.5.2 Lehrgangsabschluss	13
TEIL 2 - AUSBILDUNGSINHALT	14
2.1 Die persönliche Schutzausrüstung (PSA) beim Strömungsschwimmen... ..	14
2.2 Schwimmen im fließenden Gewässer	18
TEIL 3 - LERNERFOLGSKONTROLLE.....	24
TEIL 4 - ANLAGEN	24
4.1 Absicherung praktischer Übungen im Fließgewässer.....	24

TEIL 1 - AUSBILDUNGSORGANISATION

1.1 Bestimmungen

Zielgruppe

Interessierte Rettungsschwimmer, die als Wasserretter, Strömungsretter oder Einsatztaucher tätig werden möchten.

Ziele

Höhere Qualifizierung für den Wasserrettungsdienst, die Strömungsrettung oder das Einsatztauchen.

Voraussetzungen

- Mindestalter von 12 Jahren
- Teilnahme an der Basisausbildung Einsatzdienste (401)
- Mitgliedschaft in der DLRG
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze (151)

Ausbildungsplan

Die verantwortliche Lehrkraft erstellt einen Ausbildungsplan. Die in Teil 2 dieser Ausbildungsvorschrift genannten Lernziele und Themen/Inhalte sind Mindestanforderungen und müssen übernommen werden. Regional- oder landesspezifische Ergänzungen sind möglich.

Zeitansatz

siehe Nr. 1.3

Bildungsträger

alle DLRG-Gliederungen

Verantwortliche Lehrkraft

Berechtigt zur Ausbildung sind Inhaber einer Lizenz

- Ausbilder Wasserrettungsdienst (481)
- Lehrtaucher (682)
- Ausbilder Strömungsrettung (1081)

mit gültigem Lehrauftrag und im speziellen Auftrag der Gliederung bzw. des Bundesverbandes.

Die Nennung des Ausbilders schließt auch den jeweils zugehörigen Multiplikator mit ein.

Lernerfolgskontrollen

Die erfolgreiche Absolvierung der Qualifizierung wird nach regelmäßiger Teilnahme und aktiver Mitarbeit bescheinigt. Spezielle Lernerfolgskontrollen sind nicht vorgesehen.

Beurkundung

Die Ausstellung und Registrierung der Teilnahmebescheinigung erfolgt durch den Bildungsträger. Die Qualifikation ist unter der Nummer ../403/... mit bundeseinheitlichem Nummernschlüssel zu registrieren.

Einheitliche ATN und Teilnahmebescheinigungen werden in der Seminar-App im Internet-Service-Center (ISC) unter www.dlrg.net bereitgestellt.

Gültigkeit

Das Aufbaumodul „Schwimmen in fließenden Gewässern“ ist unbegrenzt gültig.

Äquivalente Qualifikationen

keine

Ergänzende Hinweise

Ergänzend zu den gemeinsamen Bestimmungen in der Prüfungsordnung ist sicherzustellen, dass bei allen Übungen im Freigewässer geeignete Sicherungsmaßnahmen getroffen werden.

1.2 Beschreibung der Lernzielstufen

Lernziele beschreiben, welche zielgerichteten Verhaltensweisen und Leistungen Lehrgangsteilnehmer am Ende des jeweiligen Ausbildungsabschnittes aufweisen müssen.

Lernziele werden daher im Ressort Einsatz einheitlich unterteilt in:

- Lernziele im Erkenntnisbereich - was sollen die Teilnehmer wissen, verstehen, anwenden und beurteilen können?
- Lernziele im Handlungsbereich - welche praktischen Fertigkeiten sollen Teilnehmer erlangen, wie sollen sie handeln oder sich verhalten?
- Lernziele im Gefühls-/Wertebereich - welche Einstellungen sollen die Teilnehmer erlangen?

1.2.1 Lernzielstufen im Gefühls-/Wertebereich (LZW)

Lernziele des Gefühls-/Wertebereichs werden nicht weiter unterteilt. Ziel ist es, eine innere Einstellung und Wertevorstellung beim Teilnehmer zu erreichen, sowie die Zusammenarbeit und Teambildung zu fördern.

1.2.2 Lernzielstufen im Erkenntnisbereich (LZE)

Innerhalb des Erkenntnisbereiches lassen sich 4 Lernzielstufen wie folgt unterscheiden:

Lernzielstufe 1 (LZE 1): Wissen, im Sinne von „nennen können“

Unterrichtsmethode: mindestens Lehrvortrag; bei ausreichender Zeitvorgabe auch Unterrichtsgespräch

Formulierungen: muss nennen können / muss wiedergeben können

Lernzielstufe 2 (LZE 2): Verstehen, im Sinne von „mit eigenen Worten beschreiben bzw. erklären können“

Unterrichtsmethode: Unterrichtsgespräch, Gruppen- und Partnerarbeit

Formulierungen: muss erklären können / muss beschreiben können

Lernzielstufe 3 (LZE 3): Anwenden, im Sinne von „das einmal Verstandene auf ähnliche Situationen übertragen können“

Unterrichtsmethode: Gruppenarbeit, Partnerarbeit, Planübung, Rollenspiel, Lehrübung

Formulierungen: muss Gelerntes auf ähnliche Situationen übertragen und anwenden können

Lernzielstufe 4 (LZE 4): Bewerten, im Sinne von „über neue Situationen den Wert von Material, Methoden und Verfahren für bestimmte Situationen beurteilen können“

Unterrichtsmethode: Gruppenarbeit, Planübung, Rollenspiel, Projektarbeit, Lehrprobe

Formulierungen: muss Gelerntes beurteilen können / muss Maßnahmen ableiten können

1.2.3 Lernzielstufen im Handlungs- und Verhaltensbereich, Praxis (LZH)

Wird durch die Ausbildung ein Lernziel im Bereich des Handelns und Verhaltens angestrebt, unterscheidet man ebenfalls 4 Lernzielstufen:

Lernzielstufe 1 (LZH 1): Nachmachen, im Sinne von „Tätigkeiten, die durch den Ausbilder vorgemacht werden, Handgriff für Handgriff nachmachen zu können“

Unterrichtsmethode: praktische Unterweisung (Motivation, Orientierung, Vormachen (lassen))

Formulierungen: muss Handlungen nachmachen können

Lernzielstufe 2 (LZH 2): Selbstständiges Handeln, im Sinne von „in der Lage sein, Tätigkeiten selbstständig auszuführen“

Unterrichtsmethode: praktische Unterweisung (Nachmachen), Stationsarbeit

Formulierungen: muss gesamte Handlungsabläufe ohne Anweisungen durchführen oder anwenden können

Lernzielstufe 3 (LZH 3): Präzision, im Sinne von „befähigt sein, Tätigkeiten nicht nur selbstständig und richtig, sondern darüber hinaus zügig und exakt ausführen zu können“

Unterrichtsmethode: praktische Unterweisung (Üben - bis hin zum Üben von Techniken unter erschwerten Praxisbedingungen), Stationsarbeit

Formulierungen: muss fachlich richtig und selbstständig gesamte Handlungsabläufe durchführen und erklären können

Lernzielstufe 4 (LZH 4): Automatisierung des Handelns, im Sinne von „Tätigkeiten in jeder Situation schnell, fehlerfrei und absolut sicher ausführen zu können“

Unterrichtsmethode: praktische Unterweisung (Üben - bis hin zum Üben von Techniken unter erschwerten Praxisbedingungen), Stationsarbeit, Einsatzübungen, Planübungen

Formulierungen: muss Handlungsabläufe in jeder Situation beherrschen

1.3 Zeitlicher Ablauf

Der zeitliche Ablauf stellt eine Übersicht der Qualifikation im Idealfall ohne die Zeiten für Organisation, Transfer, Pausen und Nahrungsaufnahme dar.

Die Zeitansätze sind ggf. der Zielgruppe und ihrer Vorbildung sowie den Möglichkeiten am Ausbildungsort anzupassen:

Kapitel	Thema	Zeit in Minuten
1.5.1	Lehrgangseinstieg	40
2.1	Die persönliche Schutzausrüstung (PSA) beim Strömungsschwimmen	15
2.2	Schwimmen im fließenden Gewässer	80
1.5.2	Lehrgangsabschluss	40
	Zeitansatz Gesamt-Lehrgang	175
		Stunden
		~3 ~4UE

1.4 Benötigtes Material

Die Aufstellung des Materials stellt eine Empfehlung zur Lehrgangsplanung dar und orientiert sich auch an den örtlichen Gegebenheiten:

Allgemein

- Material für Kennenlernspiel, Plakate mit Lehrgangsorganisation und -regeln
- 1 x PSA für Strömungsretter komplett gem. DLRG Merkblatt SR-01 „Persönliche Schutzausstattung (PSA) für Strömungsretter“ oder entsprechendes Demonstrationsmaterial
- Sicherungsmaterial: z.B. Motorrettungsboot, Raft, Wurfsäcke, Rettungsgurt/-boje (gem. Gefährdungsbeurteilung)

Zusätzlich pro Teilnehmer

- geeignete PSA je Teilnehmer (gem. Gefährdungsbeurteilung)

1.5 Lehrgangsorganisation

1.5.1 Lehrgangseinstieg

Feinlernziel

Der Teilnehmer fühlt sich im Lehrgang willkommen. Der Teilnehmer kennt die anderen Teilnehmer und die Lehrkräfte. Der Teilnehmer kennt die Lehrgangsorganisation sowie die Lehrgangsregeln und wendet diese an.

Lernzielstufe

LZW

Empfehlung Lehrmethode

Unterrichtsgespräch, Kennenlernspiel

Empfehlung Medien/Material

Material für Kennenlernspiel, Plakate mit Lehrgangsorganisation und -regeln

Empfehlung Dauer

40 Minuten

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Die Lehrkraft begrüßt die Teilnehmer. Die Teilnehmer und die Lehrkräfte stellen sich vor. Diese präsentieren dabei ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit dem Lehrgangsthema.

Die Lehrkraft präsentiert die Lehrgangsorganisation:

- ggf. Getränke
- ggf. Verpflegung
- ggf. geplante Pausenregelung
- sanitäre Einrichtungen
- Ausbildungs- und Verbrauchsmaterial
- Teilnehmerunterlagen

Die Lehrkraft präsentiert die Lehrgangsregeln:

- Zeittreue
- geeignete Kleidung (ggf. Einsatzkleidung)
- aktive Mitarbeit
- Umgang mit Kritik
- Wertschätzung anderer Teilnehmer
- gemeinsames Aufräumen
- Umgang mit persönlichen elektronischen Geräten (Mobiltelefone, Computer usw.)

Die Lehrkraft präsentiert die Inhalte und den Ablauf der Qualifizierung.

1.5.2 Lehrgangsabschluss

Feinlernziel

Die Inhalte werden abschließend noch einmal zusammengefasst. Der Teilnehmer reflektiert den Lehrgang aus seiner persönlichen Sicht und die Teilnehmer erhalten Feedback von der Lehrkraft. Der Teilnehmer erhält seinen Qualifikationsnachweis.

Lernzielstufe

LZW

Empfehlung Lehrmethode

Unterrichtsgespräch, Feedbackrunde

Empfehlung Medien/Material

Die im Laufe der Schulung erstellten bzw. verwendeten

Empfehlung Dauer

40 Minuten

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

- Zusammenfassung
- Ausgabe der Nachweise
- Feedback
- Verabschiedung

TEIL 2 - AUSBILDUNGSINHALT

2.1 Die persönliche Schutzausrüstung (PSA) beim Strömungsschwimmen

Feinlernziel

Der Teilnehmer kennt die Bestandteile und Besonderheiten der PSA für das Strömungsschwimmen.

Lernzielstufe

LZE 1

Empfehlung Lehrmethode

Vorführung am echten Material

Empfehlung Medien/Material

1x PSA für Strömungsretter komplett gem. DLRG Merkblatt SR-01 „Persönliche Schutzausstattung (PSA) für Strömungsretter“ oder entsprechendes Demonstrationsmaterial

Empfehlung Dauer

15 Minuten

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Hier sollen die Komponenten der PSA besprochen werden. Eine Erklärung am realen Objekt ist dabei der theoretischen Abhandlung vorzuziehen. Die Vertiefung der Kenntnisse zur PSA kann dann durch Anwendung im Laufe der praktischen Übungen im Lehrgang erfolgen.

Die aktuellen Vorgaben zur PSA Strömungsretter sind im DLRG Merkblatt SR-01 „Persönliche Schutzausstattung (PSA) für Strömungsretter“ zu finden.

Neoprenanzug

Der von der DLRG-Materialstelle angebotene Neoprenoverall „Rescue“ ist speziell für den Strömungs- und Luftrettungseinsatz entwickelt worden. Durch die Kombination verschiedener Neoprenstärken gewährleistet er optimale Bewegungsfreiheit bei guter Wärmeisolierung.

Wildwasserweste

Die Bestandteile der Weste, der korrekte Verschluss und Sitz sind zu erläutern.

Jeder Teilnehmer muss die Überprüfung des korrekten Anlegens der Weste lernen. Siehe auch BGR112-201:

<http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/112-201.pdf>

Inhalt

Der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) muss vor allem bei Einsätzen in der Strömung größte Beachtung geschenkt werden. Spätestens an einem schnell fließenden Fluss ist der Rettungsschwimmer in Badehose nicht mehr einsetzbar. Zu groß ist die Gefahr der Verletzung an Hindernissen und durch Treibgut.



Achtung!

Bei einer Strömungsgeschwindigkeit über 2 m/s ist ein schwimmerischer Einsatz nur für spezialisierte Einsatzkräfte (Strömungsretter) möglich.

Die zusätzliche PSA ist im DLRG Merkblatt SR-01 „Persönliche Schutzausstattung (PSA) für Strömungsretter“ beschrieben und besteht mindestens aus:

Neoprenanzug

Der Neoprenanzug dient als Schutz vor Kälte und Verletzungen. Die Dicke des Neoprenanzugs sollte dabei dem Einsatzgebiet (kalter Gebirgsbach vs. warmer Rhein im Sommer) und der Jahreszeit angepasst werden. Er sollte mindestens 3 mm, bei kaltem Wasser 5 – 7 mm stark sein. Als positiver „Nebeneffekt“ gibt ein Neoprenanzug - zusätzlich zur Wildwasserweste - noch extra Auftrieb.

Anm.: Bei einem Halbtrockenanzug besteht bei langen Einsätzen im Sommer (Hochwasser, Canyoning, Rafting) die Gefahr der Dehydrierung durch starkes Schwitzen! Deshalb wird ein Nassanzug ohne Dichtmanschetten empfohlen.

Der von der DLRG-Materialstelle erhältliche Neoprenoverall „Rescue“ ist speziell für den Strömungs- und Luftrettungseinsatz entwickelt worden. Durch die Kombination verschiedener Neoprenstärken gewährleistet er optimale Bewegungsfreiheit bei guter Wärmeisolierung.

Handschuhe

Sie dienen sowohl als Kälteschutz als auch als Schutz vor Verletzungen (wie z.B. an scharfkantigen Steinen). Für jegliche Seilarbeit sind Handschuhe zu tragen.

Schuhwerk

Feste Schuhe sind für die Arbeit am z.T. glitschigen, unwegsamen Ufer und im Flussbett Voraussetzung. Sie sollten robust, aber leicht sein und das Fußgelenk stabilisieren.

Empfohlen werden Neoprenstiefel mit fester, rutschfester Sohle, Trekkingstiefel oder hohe Turnschuhe mit Neoprensocken. Im Handel werden mittlerweile spezielle Canyoningstiefel (Kombination aus Neopren- und Trekkingstiefel) angeboten, die sich für den Strömungsrettereinsatz bewährt haben.

Wildwasserweste

Für den schwimmerischen Einsatz in der Strömung sind spezielle Wildwasserwesten (engl. „Personal Flotation Device“ - PFD) zu tragen. Folgende Anforderungen müssen für den Einsatz in und an schnell fließenden Gewässern erfüllt werden:

- gemäß DIN EN ISO 12402-5 zählt die Wildwasserweste zu den Schwimmhilfen Stufe 50 (Mindestauftrieb: 50 Newton)
- guter Bewegungsspielraum für die Arme zum Schwimmen
- Bergegurt mit Panikverschluss zum Befestigen der Seilsicherung (engl.: QRHS „Quick Release Harness System“). Es wird dafür eine Prüfung nach DIN EN ISO 12402-6 („Rettungswesten für besondere Einsatzzwecke“) empfohlen.
- Taschen zum Verstauen der Signalpfeife und EH-Pack
- optimal mit Rucksacktasche für den persönlichen Wurfsack
- Möglichkeit zur Befestigung des Kappmessers
- Signalfarbe

Helme

Sie bieten Schädel, Schläfen und Ohren Schutz vor Treibgut und Gegenständen im Wasser, sowie gegen Steinschlag bei Rettung in Klammern und Schluchten. Der Helm muss mit Strömungsschlitzen oder genügend Öffnungen ausgestattet sein, damit das Wasser ungehindert durchströmen kann. Anm.: Sehr gut sitzende, enganliegende Helme mit wenig Strömungswiderstand sind auch ohne Strömungsschlitze zulässig!

Es wird ein Helm in Signalfarbe rot oder gelb empfohlen, um eine optimale Erkennbarkeit im Wasser zu gewährleisten.



Achtung!

Feuerwehrhelme mit breiten Krempe oder Visieren sind in der Strömung äußerst gefährlich und können Halswirbelerkrankungen verursachen! Sie sind daher für diesen Einsatzzweck verboten.

Quellen/Nachweise

DLRG Merkblatt SR-01 „Persönliche Schutzausstattung (PSA) für Strömungsretter“ (in aktueller Fassung)

2.2 Schwimmen im fließenden Gewässer

Feinlernziel

- a) Der Teilnehmer kann die besonderen Schwimmtechniken für fließende Gewässer nennen.
- b) Der Teilnehmer kann die besonderen Schwimmtechniken im fließenden Gewässer selbstständig anwenden.

Lernzielstufe

- a) LZE 1
- b) LZH 2

Empfehlung Lehrmethode

- a) Lehrvortrag mit Hilfe von Lehrvideos
- b) Vormachen – Erklären – Nachmachen – Üben (VENÜ)

Empfehlung Medien/Material

geeignete PSA je Teilnehmer und Sicherungsmaterial gemäß unten genannten Bedingungen / Anforderungen

Empfehlung Dauer

- a) 5 Minuten
- b) 75 Minuten

Gesamtzeit: 80 Minuten (Vorbereitung/Anziehen PSA: 30 Minuten, Einweisung/Sicherheit: 15 Minuten, Schwimmen: 30 Minuten)

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Die Ausbildung sollte im fließenden Gewässer stattfinden. Es muss auf geeignete PSA (Kälteschutz und Auftriebsmittel) und auf geeignete Absicherungsmaßnahmen (Sicherungsstellen usw.) geachtet werden.

Vor Beginn der praktischen Ausbildung ist deshalb das Gewässer mit Hilfe einer Gefährdungsanalyse zu beurteilen. Hierbei ist besonders auf die Strömungsgeschwindigkeit, Treibgut und die Uferbeschaffenheit zu achten.

Schon bei einer Fließgeschwindigkeit von 1,5 m/sek sollte von einem ungesicherten Schwimmereinsatz abgesehen werden. Ein Taucheinsatz ist ab 2,5 m/sek nicht mehr gefahrlos möglich und lt. DGUV R 105-002 - außer zur akuten Lebensrettung - nicht mehr zugelassen!

Für die Prüfung zum DRSA Gold wird eine Schwimmgeschwindigkeit von 1m/s vorausgesetzt.

Inhalt

Folgende Grundtechniken muss der Rettungsschwimmer für das sichere Bewegen im Fließgewässer beherrschen:

Passives Schwimmen

In der auch „defensiven“ oder „Grundposition“ genannten Lage lässt sich der Schwimmer mit der Strömung auf dem Rücken liegend flussabwärts treiben.

Die Knie sind leicht angewinkelt und die Füße zeigen nach vorne, um sich im Notfall an Hindernissen abstoßen zu können. In dieser Position werden die Arme dicht am Körper oder auf der Brust verschränkt, um möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten.

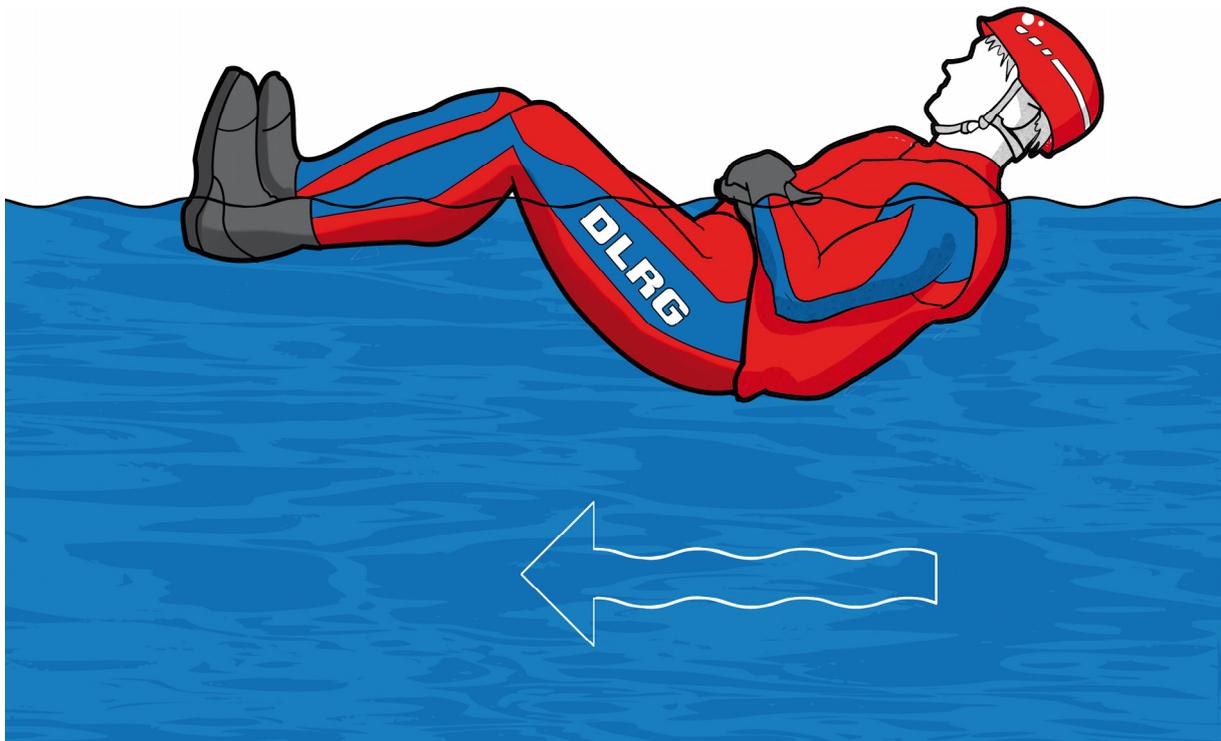


Abbildung: Passives Schwimmen

Vorteil

- Hindernisse/Gefahren gut im Blick
- weniger Verletzungsgefahr durch geringere Angriffsfläche
- Abstoßen an Hindernissen möglich

Nachteil

- der Strömung „ausgeliefert“
- Richtungssteuerung nicht möglich
- langsam

Bei der praktischen Übung ist auf eine entsprechende Mindestabsicherung zu achten.

Absicherungsmöglichkeiten **unter** 2 m/s:

- begleitendes Motorrettungsboot
- begleitende Rettungsschwimmer
- Rettungsgurt/-boje

Absicherungsmöglichkeiten **über** 2 m/s:

- Sicherungstrupp flussabwärts (Downstream-Sicherung)
- begleitende Strömungsretter/Raft
- Oberstromsicherung (Upstream-Spotter)

Aktives Schwimmen

Auch „offensives“ Schwimmen genannt. Hier bewegt sich der Schwimmer in Bauchlage mit Brustkraul vorwärts. Von Vorteil ist der „Rettungskraul-Stil“, bei dem das Gesicht immer aus dem Wasser bleibt, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Hier kommt es oft auf kraftvolles Schwimmen auf kurzen Strecken an, um z.B. eine gefährliche Strömung verlassen oder einen Fluss mit nur wenig Abdrift überqueren zu können.

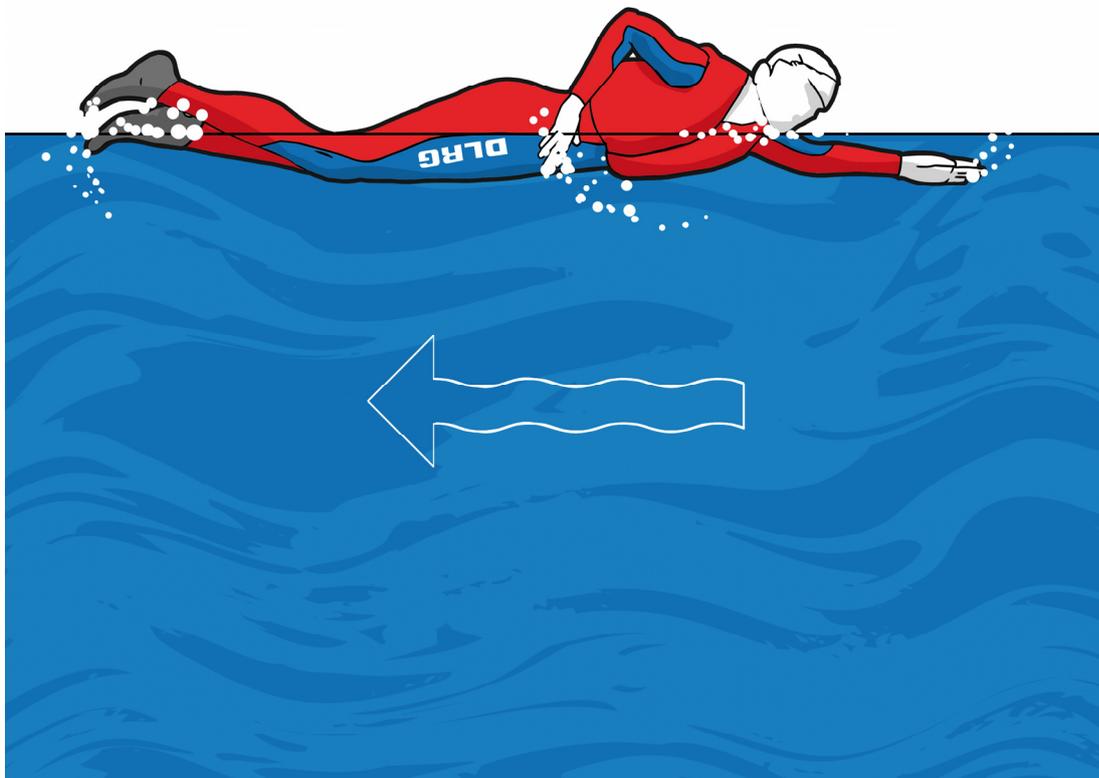


Abbildung: Aktives Schwimmen

Vorteil

- Richtungssteuerung möglich
- relativ schnell
- Ausweichen vor Hindernissen oder Erreichen von sicheren Kehrwassern möglich

Nachteil

- sehr hoher Kraftaufwand (vor allem mit Neoprenanzug und Weste)
- Verletzungsgefahr an Knien, Beinen, Lenden und Bauch durch Hindernisse oder in flacheren Stellen

Das aktive Schwimmen muss im Fluss/Wildwasser oft angewendet werden, um

- einen Fluss bei starker Strömung zu überqueren
- einen Verunfallten zu verfolgen
- in Kehrwasser ein- und auszuschwimmen
- einer Gefahr auszuweichen
- mit einem Seil den Fluss zu queren

Das richtige Queren eines Flusses

Um mit möglichst wenig Abdrift einen Fluss mit starker Strömung schwimmend zu überqueren, kommt es auf die richtige Technik an.

Optimal ist ein Winkel von 45° gegen den Strömungsvektor (siehe Grafik). Der Winkel wird auch als „Transportwinkel“ bezeichnet, weil so durch die schräge Angriffsfläche des Körpers der Schwimmer zusätzlich in die gewünschte Richtung geschoben wird (Anm.: Das Prinzip ist ähnlich wie beim Segeln das Kreuzen gegen den Wind).

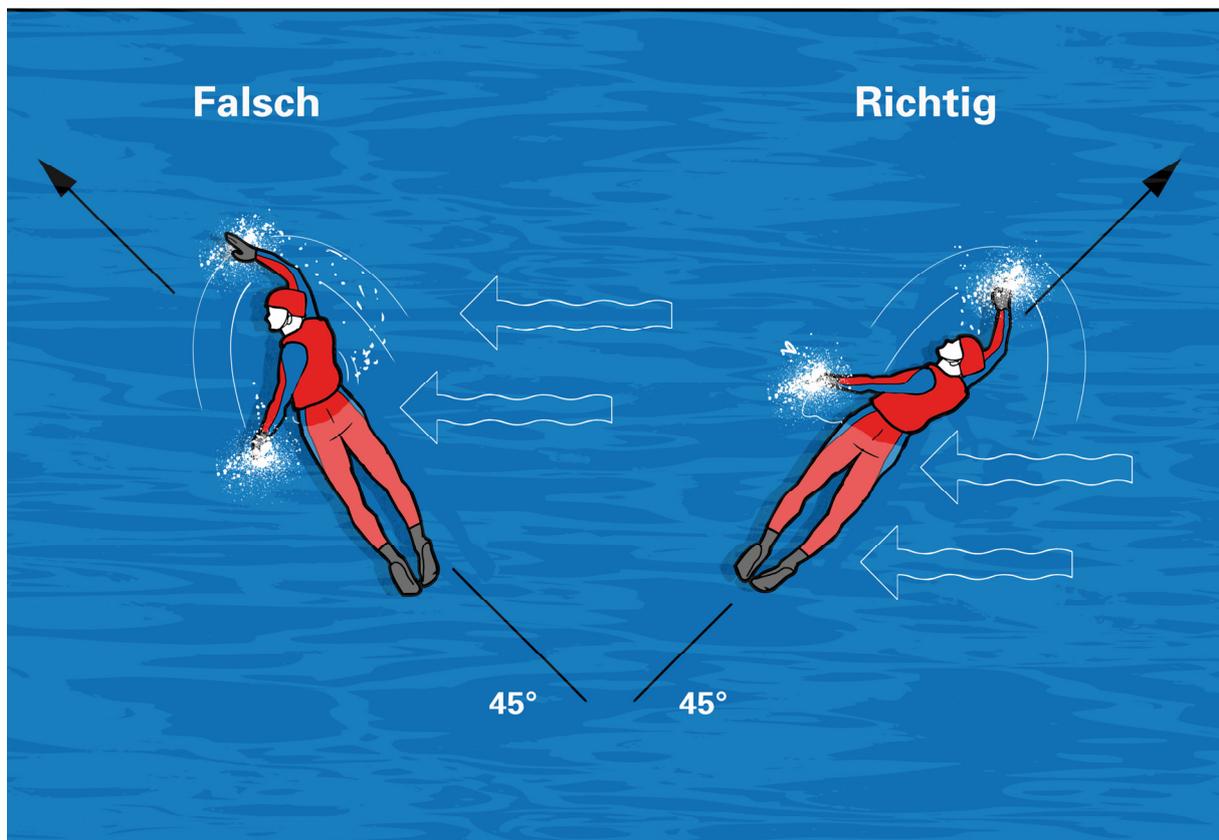


Abbildung: Richtig Queren im 45° Winkel gegen die Strömung

Quellen/Nachweise

Fischer, Künneth, Vorderauer: Taschenbuch für Wasserretter, 3. Überarbeitete Auflage, Bad Nenndorf, 2015.

Ausbildungsvorschrift Strömungsretter 1 AV1011, 1. Auflage Stand Februar 2017

TEIL 3 - LERNERFOLGSKONTROLLE

Spezielle Lernerfolgskontrollen sind nicht vorgesehen.

TEIL 4 - ANLAGEN

4.1 Absicherung praktischer Übungen im Fließgewässer

Die praktische Ausbildung soll in einem geeigneten fließenden Gewässer stattfinden. Das Gewässer muss dabei jederzeit gefahrlos zu schwimmen sein. Hier ist vor allem auf mögliche Verblockungen, Einbauten und Beeinträchtigungen durch Schifffahrt oder Sportboote zu achten.



Bei allen praktischen Übungen in der Strömung muss eine entsprechende Absicherung gewährleistet sein!

Absicherungsmöglichkeiten können sein:

- Downstream-Sicherung (Sicherungstrupp flussabwärts durch erfahrene Hilfsausbilder)
- Upstream-Spotter (Oberstromsicherung: Beobachtung des Gewässers und Alarmierung des Lehrgangs bei Gefahr / treibenden Hindernissen)
- Begleitung der Teilnehmer durch einen/mehrere erfahrene Strömungsschwimmer
- begleitendes Motorrettungsboot (auf Großflüssen)
- begleitendes Raft oder Rettungsbrett

Die Wahl der Absicherungsmöglichkeit obliegt hierbei dem Lehrgangsführer/Ausbilder vor Ort nach der Gefahrenanalyse!

