

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 64 (1955)
Heft: 6

Artikel: Jugend! Was weisst du über die Rettung von Ertrinkenden?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-548076>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

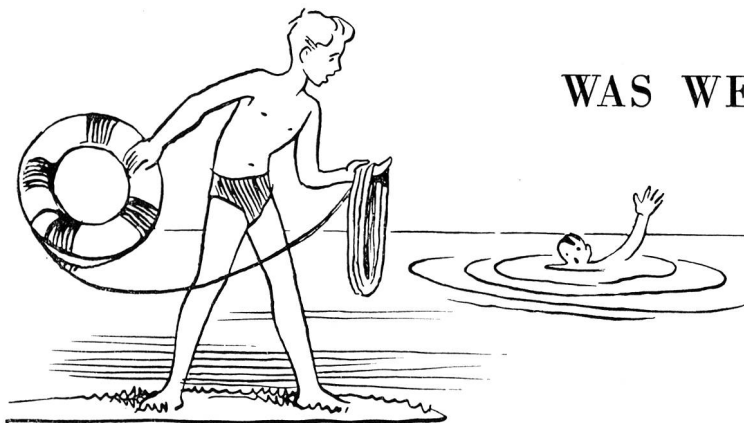
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



JUGEND!

WAS WEISST DU ÜBER DIE RETTUNG VON ERTRINKENDEN?

So wirft man einem um Hilfe rufenden Ertrinkenden einen Rettungsring zu. Alle Skizzen dieses Artikels stammen aus der Feder von Hans Beutler, Büren a. d. A.

Es ist für dich Jugendlicher viel schwieriger, als du es dir in der Regel vorstellst, einen Ertrinkenden — selbst wenn du ein guter Schwimmer bist — zu retten.

Vorerst: bist du fähig, dir selber zu helfen?

Bevor du daran denken darfst, einen Kameraden zu retten, musst du dir selbst in jeder Situation, in die dich das Baden und Schwimmen führen kann, zu helfen wissen. Selbst wenn du gut schwimmen kannst, bist du Unfällen ausgesetzt: Krampf, Sturz, Gleiten in schnellfließende Strömungen — zum Beispiel im Meer, Sturz von einem Schiff ins Wasser, Unwohlsein, Algen usw.

Lerne und übe deshalb:

- Dich im Wasser auszuziehen.
- Deinen Körper auf dem Wasserspiegel steif, dann leicht und schlaff zu machen, d. h. dich zu entspannen. In entspannter Stellung hältst du dich am längsten über Wasser.
- Nicht den Kopf zu verlieren, wenn du ins Wasser fällst.

Merke dir:

Nie allein baden. Bade nur in Gemeinschaft und möglichst mit guten Schwimmern oder dort, wo die Badenden überwacht werden.

Meide Stellen mit Unterwasserpflanzen wie Algen! Haben sich die Beine doch einmal in solche Pflanzen verstrickt, so versteife den Körper, bleibe einige Zeit unbeweglich, damit sich das Wasser beruhigt und damit auch die Pflanzen unbeweglich werden, dann versuche mit kleinen Schwimmbewegungen aus ihrem Bereich herauszukommen.

Meide Wasser oberhalb von Stauwehren und Stromschnellen, meide ferner Gletscherbäche und hochalpine Seen.

Wenn dir während des Schwimmens *übel* wird, ruhest du in flacher Rückenlage bei langsamer, tiefer Atmung aus. Rufe dann um Hilfe.

Denke beim Baden im Meer an Ebbe, Flut und Meeresströmungen.

Bei *Wadenkrampf* ziehst du den Fuss mit der Hand aufwärts oder stemmst ihn gegen das andere Bein oder einen festen Gegenstand.

Schwimme im *Fluss* möglichst *flussabwärts*, um Pfeiler, Schiffe und Stege rechtzeitig zu bemerken. Meide die Nähe der Brückenpfeiler wegen Saugstrudel auf der Pfeilerrückseite. Durch *Stromschnellen* schwimmst du mit den Füßen voran, leicht angehockt in Sitzrückenlage. Im *Strudel* schwimmst du möglichst flach in Brustlage. Wirst du von

einem *Strudel in die Tiefe gezogen*, lässtest du dich, nach tiefem Einatmen — ohne emporzustreben — hinabziehen, bis die Wirkung des Strudels aufhört. Dann schwimmst du seitlich aus der Wirbelzone hinaus. Gerätest du auf den Grund, dann stössest du von ihm kräftig seitwärts ab.

*

Du willst aber, wenn du die Forderungen der Menschlichkeit richtig verstanden hast, nicht nur dir selber helfen, sondern du möchtest auch einem Kameraden in der Not die rettende Hilfe geben können. Dabei musst du dir aber über einige prinzipielle *Grenzen deiner Möglichkeiten als Jugendlicher* klar sein. Bilde dir nicht ein, dass du jedermann zu retten befähigt bist, sobald du 25 m brustschwimmen kannst. Je nach deinem Alter und den Körperkräften sind dir Grenzen gesetzt, die einzuhalten für dich unerlässlich ist.

Als *guttrainierter 12-13jähriger* bist du fähig, ein Kind zu retten, auch wenn es sich wehrt. Dieses Kind mehr als 30 m im Wasser zu schleppen, dürfte aber für dich sehr schwierig sein.

Als *15jähriger* kannst du eine Person deines eigenen Gewichtes retten, auch dann, wenn sie sich wehrt. Du bist ferner fähig, einen unbeweglichen Erwachsenen vom Grund her aufzuholen und ihn ungefähr 30 m weit zu transportieren.

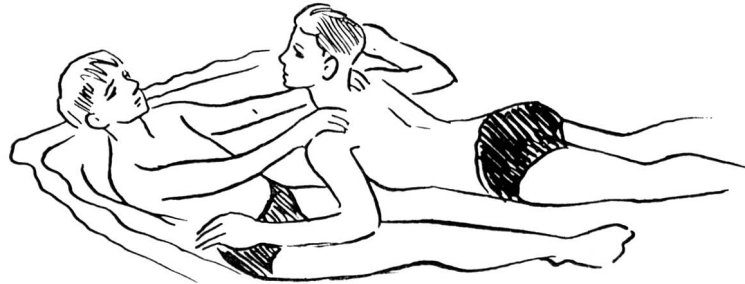
Als *17-18jähriger* darfst du es wagen, jede Person, gleich welchen Alters und Gewichts, zu retten. In gewissen Fällen musst du auch klar entscheiden können, ob dir die *Hilfe gelingen oder nicht gelingen kann*, wenn Wirbel und Wasserstrudel deinen Kräften entgegenwirken.

Lerne deshalb deine Möglichkeiten kennen!

Auch wenn du dich bei der Rettung, deiner körperlichen Möglichkeiten bewusst, nur auf Menschen beschränkst, denen deine Kräfte gewachsen sind, ist es für dich unumgänglich, dass du genau weisst, wie du dich in jeder Lage verhalten musst, damit du den Ertrinkenden wirklich auch retten kannst und es nicht nur beim Versuche bleibt, der auch für dich gefährlich werden könnte. Leider kommt es immer wieder vor, dass nicht nur ein, sondern zwei Opfer zu beklagen sind, weil der Retter, nachdem er sich dem Ertrinkenden genähert hatte, mit diesem unterging. Mut und Helferwillen allein genügen vielfach nicht. Wer einen Ertrinkenden retten will, muss nicht nur gut schwimmen können, sondern er muss auch die Rettungstechnik beherrschen. Du meldest dich deshalb am besten bei der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft oder beim Schweizerischen Roten Kreuz, das deine

Anmeldung an die Schweiz. Lebensrettungsgesellschaft weiterleiten wird, zu einem *Rettungsschwimmkurs für Jugendliche* an. Solche Kurse werden überall von bewährten Fachleuten für Jugendliche unentgeltlich durchgeführt. Der Kurs dauert mindestens sechs Stunden und wird an schulfreien Nachmittagen abgehalten. Voraussetzung für die Aufnahme ist der Nachweis einer genügenden Schwimmfertigkeit (400 m Dauerschwimmen und 50 m Rückenschwimmen). Mit einer

Den Abschluss eines Rettungsschwimmkurses bildet die *Schlussprüfung*. Wenn du sie bestehst, erhältst du den *Jugend-Ausweis*, der die Unterschriften der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft und des Schweizerischen Roten Kreuzes (Jugendrotkreuz) trägt. Du erhältst ferner ein hübsches *Stoffabzeichen*, das einen Rettungsring auf blauem Hintergrund und auf grünen Wellen darstellt und dich ausweist, dass du zum Retten deiner Kameraden befähigt bist.



Skizze A. Schultergriff zur Rettung eines ermüdeten Schwimmers.

Reihe von Uebungen kannst du dich auf den Kurs vorbereiten, um dort den grössten Gewinn herauszuholen. Nachfolgend einige Uebungen, die du in Gruppen und unter Anleitung und Aufsicht eines guten Schwimmlehrers, mit einer Barke in der Nähe, vornehmen solltest.

Rückenschwimmen einmal mit Arm-, dann mit Beinpaddeln, Rückengleichschlag mit angelegten Armen oder mit Hüftstütz der Hände oder mit den Armen im Nacken oder

Damit du aber heute schon — vorausgesetzt, dass du ein guter und trainierter Schwimmer und Taucher bist — einem Kind oder einem gleichaltrigen Kameraden Hilfe in der Ertrinkungsnot zu bringen vermagst, ohne dass du das Rettungsschwimmen bis dahin richtig gelernt hast, geben wir dir sehr gekürzt die Griffe, Möglichkeiten und Gefahren bekannt, wie sie von der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft nach jahrzehntelanger Erfahrung gelehrt werden.



Skizze B. Beidhändiger Kopfgriff.

auf der Brust verschränkt. Rückenschwimmen mit Tragen von Gegenständen, zum Beispiel einem kleinen Sandsack auf dem Bauch, Wassertreten, Kleiderschwimmen mit Schuhen, Tauchen, Herausheben von Tellern, Steinen usw. Wertvoll ist auch das Zieltauchen.

Du übst das *Unterwasserschwimmen* mit offenen Augen auf so weite Strecken als möglich und versuchst dazwischen, den Körper, ohne zu schwimmen, ruhig zwischen Grund und Oberfläche zu halten, tauchst plötzlich in eine Tiefe von 3 bis 4 m, bringst dich an die Oberfläche, um dort eine weitere Strecke zu schwimmen.

Eine andere Uebung ist die *«ruhige Lage» im Wasser*, indem du dich mehrere Minuten steif machst und dich mit kleinen achtförmigen seitlichen Handbewegungen über dem Wasser hältst. So lässt du dich während zehn Minuten vom Wasser tragen und verstärkst dann allmählich die Beinbewegungen.

Eine gute Vorübung ist das *Ziehen von Säcken oder Sandpuppen* hinter dir im Wasser. Du kannst dabei Rücken- oder Brustschwimmen wählen. Verlängere stetig die Schwimmstrecke.

Wie bringst du einem ermüdeten Schwimmer Hilfe?

Es ist leichter, einem *ermüdeten* Schwimmer Hilfe zu bringen, als einem Ertrinkenden. Sei aber auch vor ihm auf der Hut; denn er könnte sich, von Angst übermannt, an dich klammern und auch dich gefährden. Nähere dich ihm vorerst nur in Brustlage, und rufe ihm kurze, einfache Weisungen für sein Verhalten zu. Zum Beispiel: «Beruhige dich, ich werde dir helfen. Du bist also gerettet.» Dann schwimmst du zu ihm, indem du ihn weiter beruhigst und sagst: «Drehe dich auf den Rücken und stütze die Hände mit abwärtsgerichtetem Daumen und gestreckten Armen auf meine Schultern. Grätsche die Beine, damit du mich am Schwimmen nicht behinderst. Bleibe unbeweglich und ruhig.» (Siehe Skizze A.) Ist der Rettling zu schwach, dir die Hände auf die Schultern zu legen, legst du dir seine Hände selbst auf deine Schultern. Der Vorzug dieser Transportart besteht darin, dass du Arme und Beine für die Schwimmbewegung frei hast und den Ermüdeten gut beobachten kannst. Wenn ein Schultergriff nicht sofort gelingt, ist ein Rettungsgriff anzuwenden (siehe Skizzen B und C).

Wie nherst du dich einem Ertrinkenden?

Vor allem: hilf rasch, denn jede Sekunde ist kostbar. Wenn der Ertrinkende nahe am Ufer, das heisst in Wurfweite, um Hilfe ruft, wirf ihm den nächstliegenden schwimmbaren Gegenstand zu, wenn möglich einen Rettungsring. Ist der Ertrinkende ganz nahe, so reiche ihm die Rettungsstange mit Bambusschlaufe. Wenn du zur Rettung ins Wasser springen musst, besonders im Fluss, sicherst du dich wenn möglich mit einem Rettungsseil. Stehen dir keine Hilfsmittel zur

spitzen an den Kinnladen, Daumen gegen Stirnmitte, und zwar so, dass sich Mund und Nase des Rettlings über der Wasseroberfläche befinden. Ihr beide liegt auf dem Rücken (siehe Skizze B). (Nie am Halse fassen! Sonst Druck auf Schlagader und Luftröhre.) Dieser Griff hat den Nachteil, dass du mit ihm im reissenden Wasser nicht gut landen kannst, aber den Vorteil eines sicheren und beruhigenden Haltens des Rettlings.

Achselgriff: Du fasstest den Rettling, der auf dem Rücken liegt, unter den Armen und schwimmst, deine Arme ge-



Skizze Fa und b. Wenn es nicht möglich ist, von hinten an den Rettling heranzuschwimmen, fasst man ihn von vorne an den Beinen und dreht ihn mit raschem Griff um die eigene Achse.

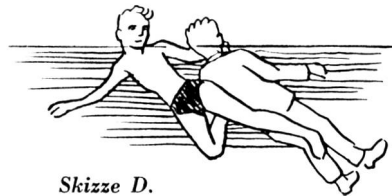
Verfügung, entschliesse dich rasch zum Springen ins Wasser, wenn möglich ohne Schuhe, Kittel und Krawatte.

Schwimme wenn möglich von hinten an den Rettling heran.

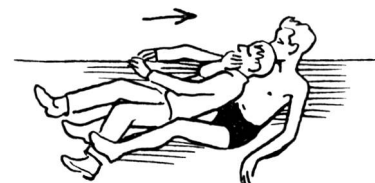
Nachdem du den Rettling, der sich noch über Wasser befindet, ergriffen hast, bleibst du vorerst ein wenig mit leichten Bewegungen an gleicher Stelle, bis er wieder frei und beruhigt atmet. Erst dann beginnst du ihn gegen das Ufer zu bringen. Sei dir aber dabei stets bewusst, dass er bei unvorsichtigen Bewegungen oder Wellenschlag, der ihm Wasser in den Mund spült, mit neuer Angst und Unruhe reagieren kann. Beobachte deshalb deinen Rettling ständig und beruhige ihn.

Ist der Ertrinkende schon unter Wasser gesunken, tauchst du etwas von ihm entfernt. Schwimme unter Wasser bis zu ihm, ergreife ihn und bringe ihn an die Oberfläche (siehe Skizze D). Dabei wendest du, je nach Lage, einen der folgenden Rettungsgriffe an:

Einhndiger Kopfgriff: Beim einhändigen Kopfgriff fasstest du den Rettling mit ausgestrecktem Arm am Hinter-



Skizze D.



Skizze E.

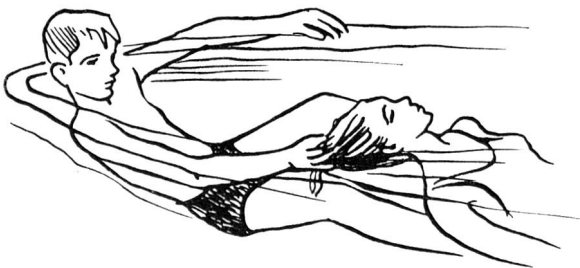
streckt, mit ihm in Rückenlage ans Land. Du kannst ihn aber auch nur unter einem Arm, die Hand am Kinn, fassen (siehe Skizze E).

Nackengriff oder Doppelnelson: Es handelt sich hier um einen Bezwngungsgriff, der angewendet werden soll, wenn du wider Erwarten vom Rettling angegriffen wirst. Nehmen wir an, du schleppst den Rettling mit Kopf oder Achselgriff ans Land. Nun wird der Rettling plötzlich unruhig und fängt an, um sich zu schlagen. Rasch schiebst du deine Arme unter den Achseln des Rettlings durch und schliessest deine Hände über dessen Genick im Ringergriff. Mit kräftigem Ruck drückst du nun den Rettling vornüber ins Wasser. Hat er sich wieder beruhigt, transportierst du ihn mit Achsel- oder Kopfgriff weiter.

Wie wehrst du dich gegen die Umklammerung durch einen Ertrinkenden?

Grosse Gefahr besteht, dass sich ein noch nicht bewusster Ertrinkender in seiner Todesangst an dich klammern kann. Lass den Ertrinkenden deshalb zuerst austoben. Schwimme dann von hinten an ihn heran. Dreht er sich nach dir um, so tauche unter, drehe ihn und fasse alsdann rasch mit Kopf- oder Achselgriff (siehe Skizzen F, K, B, D und E). Kann er dich dennoch umklammern, vermag dir das Untertauchen mit dem Rettling oft schon Befreiung aus seiner Umklammerung zu bringen. Nutzt das nichts, dann bist du gezwungen, die Befreiungsgriffe mit aller Härte anzuwenden, da sonst nicht nur dein eigenes Leben, sondern auch jenes des Rettlings äusserst gefährdet ist. Es gibt verschiedene Umklammerungsmglichkeiten und daher verschiedene Befreiungsgriffe, von denen wir dir nur einige nennen können:

Beide Handgelenke (auch Arme oder Hände) werden umklammert. Da der Daumen weniger Widerstand leistet als die vier andern Finger zusammen, muss die befreiende Bewegung gegen den umklammernden Daumen erfolgen. Setze



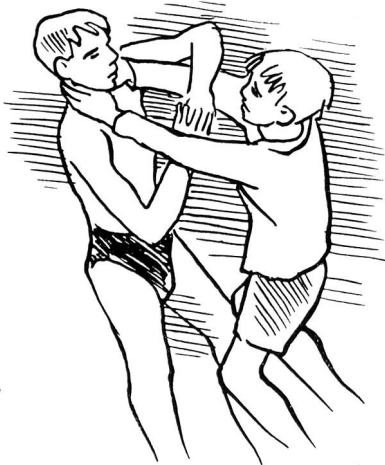
Skizze C.

kopf oder an den Haaren und ziehst ihn so in Rückenlage ans Land (siehe Skizze C). So ist es dir möglich, Mund und Nase des Rettlings ständig über Wasser zu halten. Vorteilhaft wirkt sich bei diesem Griff die Mitarbeit eines Armes beim Schwimmen im fliessenden Wasser aus. Zudem kannst du dich beim Landen mit der freien Hand an einer Uferböschung halten.

Beidhändiger Kopfgriff: Du fasstest den Rettling mit gestreckten Armen am Kopf auf der Höhe der Ohren, Finger-

den befreienden Armschwung nach täuschendem Gegenschwung unvermutet und mit ganzer Kraft rücksichtslos an. Du winkelst dabei die Arme an und führst sie nahe an den eigenen Körper. Die Befreiung von Handgelenkgriffen kannst du mit einem kräftigen Beinabstoß am Bauch des Ertrinkenden unterstützen.

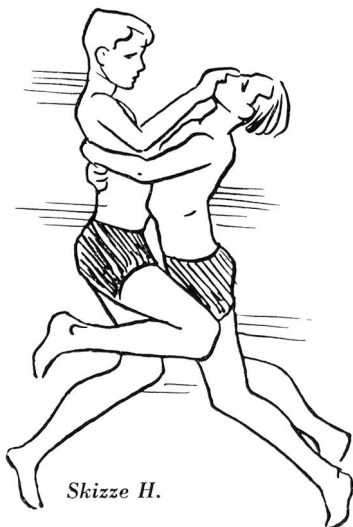
Würgegriff von vorne: Wirst du vom Ertrinkenden mit beiden Händen am Halse gewürgt, so führst du den einen Arm von oben, den andern von unten zwischen den Armen des Ertrinkenden durch, schliessest deine beiden Hände und sprengst mit einer propellerartigen Drehung den Würgegriff (siehe Skizze G).



Skizze G.

Würgegriff von hinten: Du ziehst blitzschnell deinen Kopf ein, pressest deine Daumen unter die Hände des Ertrinkenden, fassst seine kleinen Finger und reissest den Handkranz auf. Dann lässest du eine Hand los und ziehst den Ertrinkenden an der andern Hand vor dich hin.

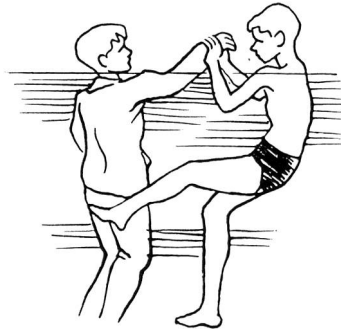
Umklammerung um den Hals von vorne: Wirst du von vorne um den Hals gefasst, so drückst du die Arme des Ertrinkenden hoch und über den Kopf und schlüpfest nach unten aus. Beim Ausschlüpfen ziehst du den Kopf in die Schultern ein und drehst ihn etwas seitwärts, damit der Ertrinkende ihn nicht wieder fassen kann. Bei Widerstand helfen ein Kniestoss in den Unterleib und Faustschläge in die Rippen des Rettlings.



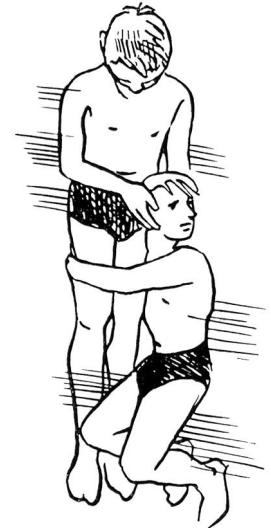
Skizze H.

Umklammerung unter den Armen von vorne: Da befreist du dich mit dem Nasen-Hüftgriff. Du ziehst den Ertrinken-

den mit einer Hand in der Kreuzgegend kräftig an dich. Mit der andern Hand klemmst du ihm mit den Fingern die Nase zu und stössest ihm mit dem Handballen am Kinn den Kopf nach oben auswärts. Dann wird der Rettling in Rückenlage gebracht und transportiert. Die Befreiung kann mit einem Kniestoss in den Unterleib erleichtert werden. Dieser Griff ist sehr wirkungsvoll, da er die Atmung des Rettlings unterbindet (siehe Skizzen H und Ha).



Skizze K.



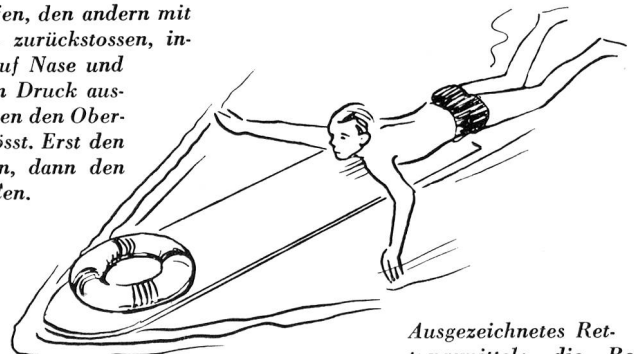
Skizze J.

Umklammerung um die Beine von vorne und hinten: Bei der Umklammerung eines Beines oder beider Beine wendest du den Kopfdrehgriff an. Du fassst den Rettling mit einer Hand am Hinterkopf und mit der andern am Kinn. Durch Auswärtsdrehen des Kopfes erfolgt die Befreiung mühelos. Vorsicht, keinen zu starken Ruck! (siehe Skizze J).



Skizze Ha.

Trennung zweier Ertrinkender. Den einen mit dem Nasen-Hüftgriff ergreifen, den andern mit den Füßen zurückstossen, indem man auf Nase und Kehle einen Druck ausübt und gegen den Oberschenkel stösst. Erst den einen retten, dann den zweiten holen.



Ausgezeichnetes Rettungsmittel: die Rettungsplanke. Der Retter legt sich bäuchlings darauf und schaufelt sich mit den Armen vorwärts.

Wie bringst du den Rettling aus dem Wasser?

Am Uferrand oder an einer Mauerkante legst du die Hand des Rettlings auf das Ufer, dann stützt du deine



Die beiden Bewegungen der künstlichen Atmung in Bauchlage. Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft lehrt zudem noch zwei Varianten der künstlichen Atmung in Rückenlage, auf die wir indes wegen Platzmangels nicht eingehen können.

eigene Hand darauf, stemmst dich ans Land und ziehst den Rettling, der meist bewusstlos ist, vorsichtig nach.

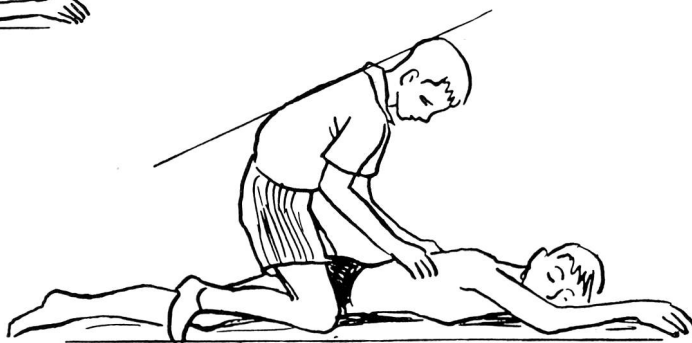
Was tust du, wenn du den Rettling an Land gebracht hast?

Lasse zuerst den Arzt rufen. Dann streifst du dem Rettling die nassen Kleider ab, öffnest ihm den Mund, reinigst Mund und Nase, ziehst die Zunge vor und bindest sie mit einem Taschentuche fest, legst den Rettling rasch bäuchlings übers Knie und beklopfst ihm die Rückenpartien von unten nach oben. Sorge für Wärmezufuhr. Beginne dann unverzüglich mit der *künstlichen Atmung*.

Lege den Scheintoten ohne Polster auf den Bauch. Seinen Kopf legst du mit geöffnetem Mund seitlich so auf einen seiner Vorderarme, dass das Gesicht gegen die Hand gerichtet ist. Lege den andern Arm in Seithalte.

Knie rittlings über den Oberschenkeln des Scheintoten und lege deine Hände flach auf den untersten Teil des Brustkorbs; die Daumen liegen parallel zur Wirbelsäule,

Ein selbstgebautes Floss für ein Buben-Seelager. Wichtig ist, dass die Hölzer mit Tauen und nicht mit Nägeln aneinander befestigt werden; Nägel können Wunden verursachen. Die zwei Querstangen sind im mittleren Pfahl verkeilt, der Sitz ist ausgekerbt. Dieses kleine Floss kann auch für Uebungen im Rettungsschwimmen verwendet werden.



berühren sich aber nicht. Die Finger sind gespreizt, Kleinfinger längs der untersten falschen Rippen.

Das Zusammenpressen des Brustkorbes und damit der Lungen (Ausatmung) erfolgt nun in der Weise, dass du dein Gewicht ruhig nach vorne auf die gestreckten Arme verlegst. Das Vorbeugen hat nur so weit zu erfolgen, bis die Arme in senkrechter Stellung sind.

Nun gehst du wieder in die Ausgangsstellung zurück, ohne die Lage der Hände zu verändern. Der Druck wird durch rasches Entlasten aufgehoben (Einatmung).

Ruhig und im gleichen Rhythmus deines eigenen Aus- und Einatmens wiederholst du regelmässig diese beiden Bewegungen, bis der Scheintote wieder zu atmen beginnt. Um einen regelmässigen Rhythmus zu erreichen, zählst du anfänglich laut 21, 22, 23, so dass auf 21 und 22 der Druck (Ausatmung) und auf 23 die Entlastung (Einatmung) erfolgt.

Sobald die Atmung einsetzt, soll der Rettling frottiert und warm bekleidet werden. Sorge dafür, dass er so rasch wie möglich in ein warmes Bett gebracht wird.

*

Aus all dem Angeführten hast du erkannt, wie schwierig die Rettung eines Ertrinkenden ist. Wenn du alles gut überlegst, wirst du dich zum einzig richtigen Weg entscheiden, einen Jugendkurs für Rettungsschwimmen bei der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft zu besuchen. Damit wirst du nicht nur das Können, sondern auch die im Notfall erforderliche Ruhe und Sicherheit gewinnen.

