

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 74 (1965)
Heft: 5

Artikel: Was muss ein Rettungsschwimmer lernen?
Autor: H.M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-974849>

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: 11.01.2026

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

dienst zu üben, hat der Kursteilnehmer Tauchteller, Sandsäcke im Gewicht von fünf Kilogramm und eine Rettungspuppe, die siebzig Kilogramm wiegt, aus verschiedenen Tiefen heraufzuholen.

Damit sich der Retter aus jeder Art von Umklammerung befreien kann, sind auch die Befreiungsgriffe ein wesentlicher Bestandteil des Kursprogrammes. Durch paarweise Zusammenarbeit werden sie an Land und im Wasser geprobt. Der Transport des Verunfallten kann auf verschiedene Arten geschehen, wobei immer den örtlichen Verhältnissen Rechnung getragen werden muss. Sei es nun der beidhändige Kopfgriff, der Fesselgriff oder der Schulterstützgriff — ein geschulter Rettungsschwimmer hat alle diese Griffe einwandfrei zu beherrschen.

Die Wiederbelebung durch künstliche Beatmung ist der wichtigste Punkt der Wasserrettung. Wenn wir bedenken, dass ein Mensch nicht länger als drei Minuten ohne Sauerstoff leben kann, ist es selbstverständlich, dass sofort mit der künstlichen Beatmung eingesetzt werden muss. Bis vor einiger Zeit geschah dies nach der Methode «Holger-Nielson»: Durch rhythmischen Druck von hinten auf den Brustkasten wird die

Luft herausgepresst und durch Hochziehen der beiden Ellenbogen wird der Brustkasten wieder erweitert, was die Einatmung zur Folge hat. In verschiedenen Ländern — so auch in der Schweiz — wird heute jedoch eine andere Beatmungsmethode angewendet: Die Luft wird bei dieser sogenannten Mund-zu-Nase- und Mund-zu-Mund-Beatmung vom Retter direkt in die Atmungsorgane eingeblasen. Durch diese Insufflation hat der Retter die Möglichkeit, die Wirksamkeit der Beatmung zu prüfen, da er spürt, ob die Luft in die Luftwege eindringt.

Natürlich wird hier die Frage nach der hygienischen Zulässigkeit auftauchen. Wenn es aber um Leben und Tod geht, bedarf es dann noch einer solchen Frage?

Jeder Schwimmer ein Rettungsschwimmer — ist das zuviel verlangt?

In der Schweiz haben bis heute etwa 25 000 Schwimmer jüngeren und älteren Jahrgangs die Kurse und Prüfungen der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft bestanden. Sie tragen nun stolz das Signet der SLRG auf ihren Badeanzügen. Nicht nur das — sie sind auch bereit zu helfen, wenn es die Not erfordert, manchmal sogar unter Einsatz ihres eigenen Lebens.

Heinz Megert

WAS MUSS EIN RETTUNGSSCHWIMMER LERNEN?

Die edelste Leistung im Schwimmsport ist das Rettungsschwimmen! Dahinter verbergen sich keine leeren Worte, sondern Taten von Schwimmern, die ihre Freizeit dazu hergeben, um zu erlernen, wie man durch den Ertrinkungstod bedrohten Mitmenschen helfen kann.

Auch Hans hat sich entschlossen, einen Rettungsschwimmkurs bei der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft zu besuchen. Wir wollen ihn auf seinem Ausbildungsweg begleiten, um auf diese Weise die Arbeit des Rettungsschwimmers kennenzulernen.

Die Anforderungen, die an die künftigen Rettungsschwimmer gestellt werden, sind nicht unbedeutend, doch kann sie ein guter Schwimmer ohne weiteres erfüllen. Zu dieser Feststellung kommt Hans bereits in der ersten Kursstunde, die in Form einer Eintrittsprüfung vor sich geht. 400 Meter Dauerschwimmen in freiem Stil in einer Zeit von elf Minuten, ein freier Sprung vom drei Meter hohen Brett, 50 Meter Rückenschwimmen und 10 Meter Streckentauchen — das sind die Voraussetzungen, die die Kursteilnehmer mit sich bringen müssen. Das Schwimmen bereitet Hans natür-

lich keine Mühe — er ist ja ein guter Schwimmer. Das Tauchen aber . . . ja, wenn man unter Wasser nur auch Luft bekäme!

Hans ist stolz darauf, dass er die Eintrittsprüfung bestanden hat und nun den Kurs beginnen darf. Es ist ihm aber bewusst geworden, dass er hart arbeiten muss, um das gesteckte Ziel zu erreichen.

Der erste Ausbildungsteil gilt dem Transport- und Rettungsschwimmen. Hans lernt, wie man einen «Rettling» — das ist die Fachsprache — schwimmend an Land bringen kann. Es ist keineswegs einfach, den Verunfallten ins Schlepptau zu nehmen. Der Retter muss ihn mit den Armen halten. Also bleibt nur noch die Arbeit der Beine beim Schwimmen. Nach dem ersten Transport glaubt Hans, allerhand geleistet zu haben. Doch noch allerlei steht ihm bevor.

Er lernt, dass es verschiedene Transportarten gibt, wobei der Retter im Ernstfall selbst die günstigste bestimmen muss. Ein Transport kann sich übrigens über eine ansehnliche Strecke ausdehnen, falls kein Schiff oder Rettungsboot in der Nähe ist.



Für Hans taucht dabei eine wichtige Frage auf: Was mache ich, wenn sich der Verunfallte an mich klammert, so dass ich nicht mehr schwimmen kann? Auch dieser Gefahr — sie ist sogar sehr gross, klammert sich doch der Ertrinkende in seiner Todesangst mit übermenschlichen Kräften an jeden schwimmenden Gegenstand — muss der Rettungsschwimmer gewachsen sein. Die verschiedenen Arten von Befreiungsgriffen dienen ihm dazu, sich aus solchen Umklammerungen zu befreien. Das wichtigste dabei ist, dass ein Ertrinkender vom Retter immer von hinten gefasst werden muss. Trotzdem kommt es vor, dass der Retter «erwischt» wird; er muss in diesen Fällen ruhig Blut bewahren und, je nach Umklammerung, den entsprechenden Befreiungsgriff anwenden und den Transport fortsetzen. Die Befreiungsgriffe werden den Kursteilnehmern durch ständiges Ueben an Land und im Wasser «eingesimpft», bis sie sie schliesslich im Schlaf beherrschen.

Die Bergung ist ebenfalls eine wichtige Phase der Rettung. Hier muss der Retter nochmals seine Kräfte

unter Beweis stellen. Er muss mit dem Rettling die Uferböschung überwinden. Auch dieser Griff wird im Kurs immer wieder geübt, wobei jeweils ein anderer Kursteilnehmer den Verunfallten spielt.

Alle bisher gelernten Rettungsaktionen tragen aber «nur» dazu bei, den Ertrunkenen möglichst rasch an Land zu bringen. Ist die Rettung damit abgeschlossen? Nein — sie beginnt erst! Ist der Verunfallte bewusstlos oder reicht seine eigene Atmung nicht aus, so muss unverzüglich mit der künstlichen Beatmung begonnen werden, ja oftmals muss diese sogar im Wasser einsetzen; denn Sekunden entscheiden beim Erstickungstod. Keinesfalls darf gewartet werden, bis ein Beatmungsgerät herbeigeschafft werden kann.

Hans hat schon oft von der Mund-zu-Nase-Beatmung gehört und findet nun Gelegenheit, diese Beatmungsmethode zu erlernen. Aus hygienischen Gründen ist es selbstverständlich nicht erlaubt, die Mund-zu-Nase-Beatmung am «lebenden Versuchsobjekt» zu üben. Dafür wurde ein Phantom geschaffen, das die Wirklichkeit ersetzt und den Kursteilnehmern die Möglichkeit

bietet, die notwendigen Uebungen trotzdem vorzunehmen. Dass der Kursteilnehmer nicht nur die Beatmungsmethoden beherrschen, sondern auch über die Funktionen der betreffenden Organe im menschlichen Körper Bescheid wissen muss, findet Hans selbstverständlich.

Wärmehaltung, Transport und Ueberwachung des Verunfallten sind die weiteren Phasen, denen der Rettungsschwimmer unter Umständen ohne fremde Hilfe gegenübersteht. Auch hier gilt es zu überlegen, was zu tun ist, um nicht noch im letzten Augenblick etwas zu verderben. Der Kurs gibt auch in diesen Belangen wertvolle Ratschläge.

Zwölf Lektionen zu je ein bis eineinhalb Stunden muss Hans besuchen, ehe er die Prüfung für das Brevet I der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft ablegen kann. Die Prüfung, die einen halben Tag dauert, umfasst folgende Uebungen:

- 400 Meter Dauerschwimmen (Zeit je nach Alter und Geschlecht);
- 500 Meter Schwimmen in leichter Kleidung mit anschliessendem Transport eines ebenfalls bekleideten «Rettlings» auf einer Strecke von mehr als 25 Metern;
- 20 Meter Streckentauchen (Damen 15 Meter);

- Heraufholen eines Sandsackes von 5 Kilogramm aus einer Tiefe von 2 bis 3 Metern;
- Heraufholen von 4 Tellern, die auf einer Fläche von 2 mal 5 Metern in 2 bis 3 Meter Tiefe verteilt sind, in einem Tauchgang;
- 1 Fussprung und 1 Kopfsprung aus 3 Meter Höhe;
- Vorführung der Rettungs- und Befreiungsgriffe im Wasser und an Land;
- Bergung;
- Künstliche Beatmung mit dazu gehöriger Theorie;
- Beantwortung von 5 Prüfungsfragen.

Hans besteht die Prüfung und darf nun das Brevet I als «geschulter Rettungsschwimmer» von der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft in Empfang nehmen.

Jahr für Jahr führen die 57 Sektionen der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft Rettungsschwimmkurse für jedermann durch, der die schwimmerischen Anforderungen erfüllt. Jahr für Jahr ertrinken aber trotzdem viele Leute, weil ihnen keine zweckmässige Hilfe geleistet werden kann; denn das Ziel der Lebensrettungsgesellschaft ist noch nicht erreicht: Jeder Schweizer ein Schwimmer — jeder Schwimmer ein Rettungsschwimmer!
H. M.

WIE MAN IM 18. JAHRHUNDERT ERTRINKENDEN ERSTE HILFE LEISTETE

Erste Hilfe an Ertrunkenen vor nahezu zweihundert Jahren und heute — welch ein Unterschied! Die nachstehende «Kurze Anleitung, ertrunkene Menschen wiederum zu erwecken» aus dem Jahre 1776 wird ein Lächeln in uns wachrufen. Doch möge sie uns auch dazu bewegen, die lebensrettenden Sofortmassnahmen zu erlernen. Im Vergleich zu dem unvorstellbaren Aufwand, zu den unsagbaren Mühen, die die Erste Hilfe in früherer Zeit von den Rettern erforderte, sind sie so einfach gestaltet, dass ihre Beherrschung von jedermann verlangt werden kann.

Da die öftere Erfahrniss und verschiedene Einberichten von auswärtigen Ländern belehren, dass schon viele Menschen, die unglücklicher Weis in das Wasser gestürzt, und für todertrunkene dem äusserlichen Schein nach angesehen worden, jedannoch durch Kunst-erfahrenheit wiederum haben erwecket werden können: als hat solches eine Hohe Obrigkeit der Stadt Luzern, dero das Heil und Wohlstand ihrer lieben Lands-Angehörigen zu allen Zeiten vorzüglich am Herze lieget, aus landesväterlicher Vorsorge veranlasset, einem allhiesigen Lobl. Collegio Medico-Chirurgico den Auftrag zu geben, eine kurze Anleitung solch-vorzunehm-

mender Operation in Schrift zu verfassen, wie danne die Art dieser Operation zum Nutzen und Dienst des Landmanns gegenwärtig aus Hoch-Oberkeitlichem Befehl jedermannnighen im Druck mitgetheilt wird, wie folget:

Kurze Anleitung ertrunkene Menschen widerum zu erwecken

so in Abgang erfahrener Aerzten und Wundaerzten dem Landmann dienen soll.

Auf Hochoberkeitlichen Befehl herausgegeben.