

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	9 (1952)
Heft:	7
Rubrik:	Rettungsschwimmen im Vorunterricht!

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: 22.02.2026

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

Rettungsschwimmen im Vorunterricht!

Motto:

„Der brave Mann denkt an sich selbst zuletzt,
Vertrau auf Gott und rette den Bedrängten!“

Schiller.

38° im Schatten! — Unser Ländchen ist in die Tropen gerückt. Rekordhitzen am laufenden Band! Wer kann, flüchtet ins Wasser und — schon drängen sie einander wieder, die lapidaren Zeitungsnotizen:

Ertrunken!

„Der 21jährige Jean X., Angestellter in L., ist in der Nähe von Y. beim Baden ertrunken. Zwei Freunde, die ihm zu Hilfe kommen wollten, erlitten beinahe dasselbe Schicksal.“

Flüchtig eilt der Blick von Millionen Lesern über die schwarzen Zeilen — vorüber an der erschütternden Tragik des Geschehenen. Natürlich, dieser oder jener bedauert, schüttelt vielleicht den Kopf, ist bestenfalls leicht gerührt oder gar besorgt bis an den höchstpersönlichen Familienhorizont... Dabei aber bleibt es und — es ertrinken allein in unserem kleinen Schweizerland weiterhin und alljährlich an die 300 Mitmenschen. — Muss das so sein? — Muss das so bleiben? — Man ist versucht, es mit ehernen Fanfaren ins Land hinaus zu schmettern und mit Vorschlaghämtern zu pauken: Nein! und nochmals nein! Vielmehr gilt es, uns aufzuraffen zu einer männlichen Tat:

«Und steht die Welt in Sorgen still
und wenn sich keiner fassen will,
so gehn wir Leute selber dran
und stimmen hell das Lenzlied an».

Ja lieber Vorunterrichtsleiter, lieber Vorunterrichtsschüler, öffnet sich hier nicht eine ganz prachtvolle Aufgabe für Dich? Stelle Dir vor: Wenn sich in der gesamtschweizerischen Vorunterrichtsbewegung auch nur 5 % tüchtige Schwimmer finden würden, die «guten Willens» wären, so könnten jährlich rund 2500 Burschen im elementaren Rettungsdienst ausgebildet werden! In 10 Jahren ergäbe das die stattliche Zahl von 25 000 Helfern! — Allerdings, für dieses Amt genügt «schwimmen» allein meist nicht. Es braucht mehr. Gut und sehr gut schwimmen muss man können und — vor allem muss man für den Rettungsdienst vorbereitet sein!

Unlängst stand ich mit meinen Vorunterrichtsschülern am Wasser. Mein 8jähriger Bub markierte den Ertrinkenden und Hanspeter, ein 16jähriger, stämmiger Bursche, sicherer Schwimmer, Springer und Taucher, hatte den Auftrag, den Kleinen zu holen. Doch siehe da, er sank wider alles Erwarten mit seinem nach Luft schnappenden Opfer buchstäblich ab, und ich musste eingreifen. Warum? — Hanspeter war noch nie richtig angeleitet worden im Rettungsschwimmen und hatte die Sache ganz falsch angepackt.

Nun aber, liebe Kameraden, sagt mir eins: Gibt es etwas Traurigeres, etwas Schrecklicheres, ja Erbärmlicheres, als hilflos und ohnmächtig — und wer weiß, in qualvoller Selbstanklage, wie im erst angeführten Fall, zusehen zu müssen, wie der eigene Freund, der eigene Bruder oder gar die eigene Schwester oder Mutter vor unseren Augen elendiglich ertrinkt — ja,



seien wir doch ehrlich! — krepiert, ausgelöscht wird?! Und sagt mir: Gibt es etwas Schöneres und Erhebenderes, etwas Beglückenderes, als einem Mitmenschen das blutwarne Leben retten zu können!?

Kameraden! Ich bin zutiefst überzeugt davon: Jeder von Euch wäre bereit, im Ernstfall sein Leben einzusetzen; aber nicht wahr, wenn der gute Wille erst dann vorhanden ist, ist es eben zu spät, meist zu spät... «Zwei Freunde» sind nicht fähig, ihren Kameraden zu retten!! — Wahrhaftig, der Ernst- und Notfall — und er kommt früher oder später unfehlbar! — er soll und darf uns nicht unvorbereitet finden. Deshalb kommt und helft mit, Kameraden, «das Lenzlied» soll und muss auch im Vorunterricht mit jeder neuen Jugend neu und hell erklingen — erklingen aber kann es nur durch die Tat!

Was sollen wir denn tun?

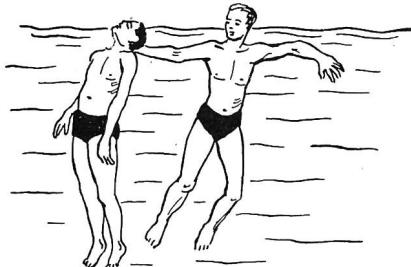
1. Brauche auch beim Baden Deinen gesunden Menschenverstand.
2. Schlage langerprobte Baderegeln nicht mutwillig in den Wind.
3. Erstrebe Sicherheit im Wassertreten, Brust- und Rückenschwimmen. (Auch ohne Armeinsatz.)
4. Tummle Dich bis zur völligen Sicherheit über und unter Wasser.
5. Uebe das Streckentauchen und Tieftauchen.
6. Lerne Fuss- und Kopfsprünge.
7. Versuche Dich auch im Kleiderschwimmen und Kleiderausziehen im Wasser.
8. Orientiere Dich über die Selbstrettung (Krampf, Wirbel, Schlingpflanzen etc. etc. Die Bibliothek der ETS in Magglingen gibt an Interessenten Gratis-Broschüren der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft ab).
9. Uebe die Wiederbelebung.
10. Uebe das Transportschwimmen.

Wegen Raumangst sehen wir uns leider gezwungen, all diese wichtigen Kapitel des Rettungsdienstes bewusst zu übergehen und packen das Problem gleich bei den Hörnern:

Die wesentlichsten Rettungsgriffe

1. Rettungsgriffe ohne Fesselung

Die Rettungsgriffe ohne Fesselung werden angewendet, wenn der Rettling ruhig, völlig ermattet oder gar bewusstlos ist. Beim Abschleppen ist darauf zu achten, dass Nase und Mund des Rettlings über Wasser sind.



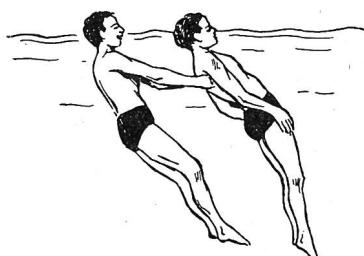
a) Der einhändige Kopfgriff (siehe Bild 1):

Kurt und Paul, in Einer-Kolonne Sammlung! — Kurt legt sich rücklings ins Wasser. Hans hält die rechte Hand (Handrücken dem Wasser zugewendet) mit abgespreiztem Daumen unter Kurts Hinterkopf, fasst ihn am oberen Nackenteil und versucht, in Rückenlage (evtl. Seitenlage) seinen Kameraden abzuschleppen, indem er nicht nur mit den Beinen, sondern auch mit der freien Hand kräftig «arbeitet». (Im Ernstfall kann man anstatt den Nacken auch den Haarschopf oder Rockkragen fassen.)



b) Der beidhändige Kopfgriff (siehe Bild 2):

Kurt und Paul stehen wie bei a im halstiefen Wasser. Paul fasst Kurt bei gestreckten Armen mit beiden Händen so am Kopf, dass die Finger auf den Wangen am Unterkiefer liegen, der kleine Finger leicht unter diesem (kein Würgegriff!) und der Daumen an den Schläfen. Paul versucht nun, mit Kurt zu schwimmen, immer besorgt, dass dieser über Wasser atmen kann.



c) Der Achselgriff (siehe Bild 3):

Paul fasst Kurt, der im halstiefen Wasser auf dem Rücken liegt, mit beiden Händen unter den Armen (Achselhöhlen) und versucht in Rückenlage mit ihm zu schwimmen. Kurt muss schön gestreckt im Wasser liegen (auch die Ohren) und Pauls Beinschlag muss selbstverständlich «guter Abstammung» sein (Arme gestreckt!).

Wichtige Regel! Auch diese Griffe sind auf den ersten Anrieb fest, bestimmt und sicher anzusetzen.

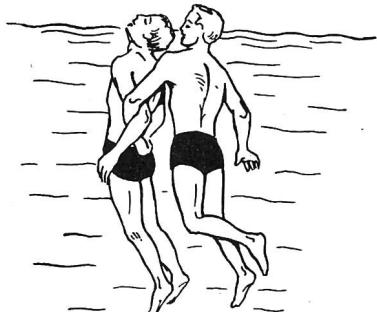
2. Rettungsgriffe mit Fesselung

Setzt sich der Rettling zur Wehr oder behindert er seine Rettung sonstwie, so muss ein Fesselgriff angewendet werden.



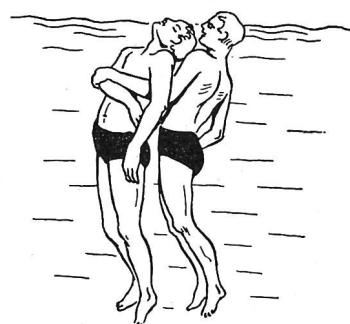
a) Der Hochgriff (siehe Bild 4):

Paul steht hinter Kurt im halstiefen Wasser und fasst dessen Handgelenke und kreuzt sie hinter oder über dem Kopf. Je nach der Dicke der Gelenke umklammert er diese mit einer Hand, evtl. mit beiden Händen und schwimmt rücklings ab.



b) Der Seemannsgriff (Gelenkgriff, siehe Bild 5):

Paul steht genau hinter Kurt, führt den eigenen, linken Arm von links her unter dem linken Arm von Kurt hinter dessen Rücken durch und ergreift Kurts rechten Arm am Handgelenk oder Oberarm und schwimmt in Seit- oder Rücklage davon, den auf dem Rücken liegenden Kurt nachziehend.



c) Der Oberarmgriff (Brustgriff, siehe Bild 6):

Der Oberarm- oder Brustgriff ist ein sehr wirkungsvoller und leichter Fesselgriff und kann vor allem dann angewendet werden, wenn die Arme des Retters lang genug sind, um ihn rasch und sicher anzusetzen. — Paul steht hinter Kurt, führt die eigene, linke Hand unter dem linken Arm Kurts durch vor dessen Brust und fasst den rechten Oberarm. Nun zieht er den Rettling satt an sich und schwimmt in Rückenlage oder leichter Seitlage weg.

Liebe Kameraden! Wenn diese Griffe alle blitzschnell und sicher sitzen, dann gratuliere ich. Wie Ihr seht, ist es keine Hexerei — aber es muss eben alles gelernt und geübt werden. Tut dies zuerst an Land, dann im halstiefen Wasser und erst wenn's da klappt, seid Ihr flügge zum Start ins grundlose Wasser. Ueberlegt nicht mehr lange, startet mit elegantem Hechtsprung — an die Arbeit. — Bitte Vorsicht — und — Glück auf! — Ju. (Fortsetzung folgt.)