Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1941)

Artikel: Rettungsschwimmen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-988676

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: 30.12.2025

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

RETTUNGSSCHWIMMEN.

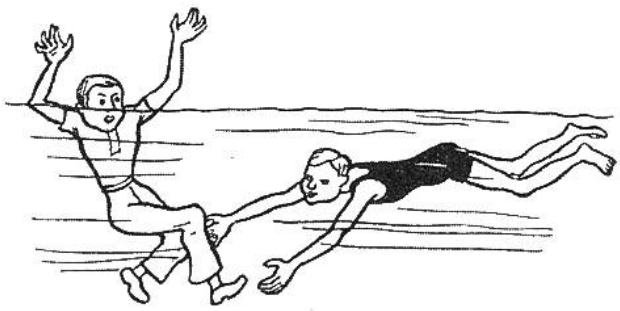
Edel sei der Mensch,
hilfreich und gut. Goethe.

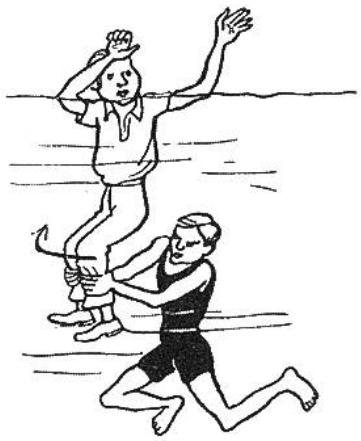
Vor bald 10 Jahren entriss ein ungefähr 12jähriger Schüler einen bereits versunkenen Kameraden dem nassen Elemente und stellte sofort von Erfolg begleitete Wiederbelebungsversuche an. Der Knabe hatte zuvor noch nie das Rettungsschwimmen versucht, war aber in so aufmerksamer Weise den Instruktionen des Turnlehrers an ältere Schüler gefolgt, dass er eine ehrende Tat vollbringen konnte.

Das nicht einzig dastehende Beispiel des mutigen und geistesgegenwärtigen Knaben zeigt, dass mit dem Rettungsschwimmen nie früh genug begonnen werden kann. Vorbedingung dazu ist allerdings, dass du — Knabe oder Mädchen — brust- und rückenschwimmen und auch tauchen kannst.

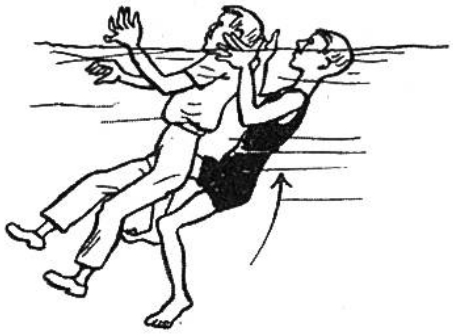
Merke dir folgende Grundregeln für alle Übungen und ganz besonders für den Ernstfall:

1. Sei vorsichtig und mute dir nichts Unmögliches zu.
2. Hilf rasch, denn jede Sekunde ist kostbar.
3. Sofern Geräte, wie Boot, Stange, Rettungsgürtel mit Seil vorhanden sind, benütze in erster Linie die Hilfsmittel.
4. Wirf auf alle Fälle Kittel, Krawatte und Schuhe ab. Frauen und Mädchen müssen sich der Röcke entledigen.
5. Bewahre äusserste Ruhe und versuche sie auch auf den Ertrinkenden zu übertragen. Lass den zu Rettenden nötigenfalls austoben. Fasse ihn erst, wenn er ruhig oder schon bewusstlos geworden ist.
6. Schwimme stets von hinten an den Ertrinkenden heran.





Dreht er sich mit dir, so tauche unter. Drehe ihn dann unter Wasser und fasse



ihn alsdann mit Kopf- oder Gelenkgriff.

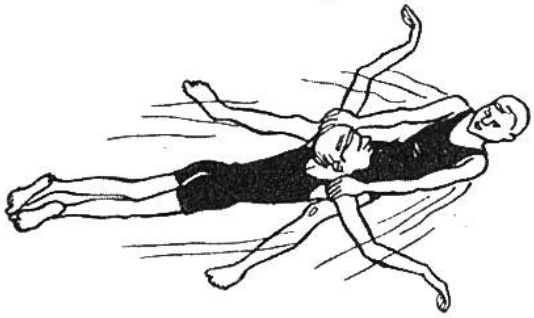
7. Halte Mund und Nase des Ertrinkenden über Wasser, damit er nicht während der Rettung durch den Eintritt des Wassers in die Atmungsorgane erstickt.

8. Halte den Kopf nie so, dass du dem zu Rettenden unvermerkt auf den Hals (Schlagader und Luftröhre) drückst. Jeder Druck auf den Hals bringt eine Beunruhigung.

9. Das Untertauchen mit dem Ertrinkenden kann allfällig schon eine Befreiung bringen, da er sich unwillkürlich nur an Gegenständen halten möchte, die über das Wasser reichen, und er sich beim Versinken betrogen fühlt.

10. Trockenübungen sind zu empfehlen. Doch darfst du sie nicht als Kraftübungen betreiben. Unterlass im Wasser auch übertriebene Übungen mit Geschrei.

11. Das Rettungsschwimmen muss gelernt und geübt werden.

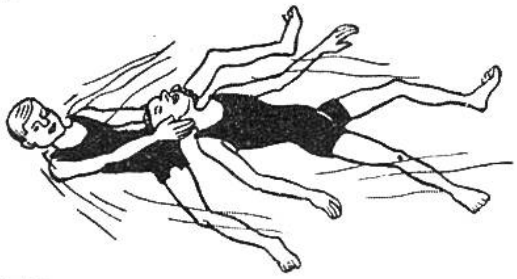


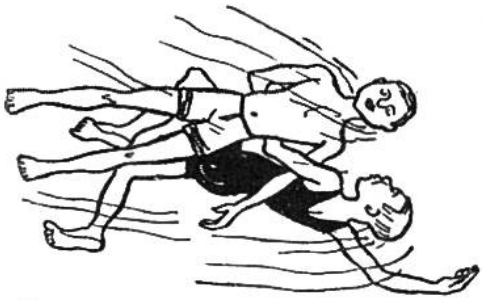
1. Transportschwimmen.

Das Transportschwimmen darfst du nur mit einem ermüdeten Schwimmer üben, der sich ruhig auf den Rücken legt und die Hände mit abwärts gerichteten Daumen ohne Druck auf deine Schultern legt. Ausserdem muss er die Beine spreizen, damit du ungehindert brustschwimmen kannst.

2. Rettungsgriffe.

Beim **einhändigen Kopfgriff** fasse den Ertrinkenden am Hinterkopf oder an den Haaren. Mit gestrecktem Arm geht's leichter. Denke an Mund und Nase des Ertrinkenden, dass sie über Wasser gehalten werden müssen. **Beidhändiger Kopfgriff.** Hier fasse den Ertrinkenden mit beiden Händen am Kopfe über den Ohren oder an den Kinnladen. Vergiss nicht, dass ein Druck auf den Hals oder die Luftröhre ein grosser Fehler ist.





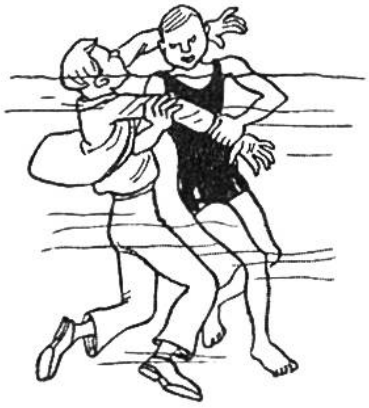
Gelenkgriff. Du schiebst deinen linken Arm von vorne unter dem linken Arm des zu Rettenden durch. Dann packst du sein rechtes Handgelenk und ziehst es so an dich, dass der Ertrinkende auf dem Rücken liegt und du in Seitenlage an das Land schwimmen kannst. Der Griff ist besonders wertvoll in schnell fliessenden Gewässern, wo du unbedingt eine Hand und einen Arm für die Landung frei haben musst.

3. Befreiungsgriffe.

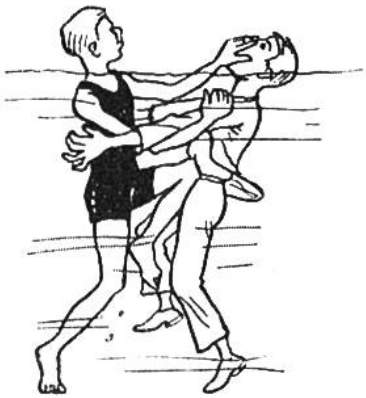
Für die Befreiung aus der Umklammerung durch einen Ertrinkenden darfst du alle Mittel anwenden, die dir zur Verfügung stehen. Das Stossen mit den Beinen in die Magengegend, auch derbe Faustschläge und das schmerzhafte Abdrehen von Fingern oder einer Hand sind in Not und Gefahr erlaubt.

Umklammerung am Halse von vorne und hinten. Fasst dich der Ertrinkende von **vorne** um den Hals, dann drücke seinen Armkranz kraftvoll nach oben, und du schlüpfst gleichzeitig nach unten aus. Bei der Umklammerung von **hinten** löse zuerst den Armkranz des Ertrinkenden durch Hochdrücken oder Abdrehen des Daumens und Ablösen der Hand. Dann wende den Schulterrollgriff an. Zu diesem Zweck packe mit der rechten Hand den rechten Ellbogen des Ertrinkenden.

Mit der andern Hand fasse das Handgelenk des rechten Armes, drücke es mit aller Kraft nach unten, wobei sich der Oberarm des Ertrinkenden über deiner Schulter rollt. Drehe den zu Rettenden dann so weit, bis du ihn mit Gelenkgriff fassen und ans Land schwimmen kannst.



Umklammerung über den Armen von vorne und hinten. Befreie dich durch ruckweises Ausschwingen der Arme, Durchschlüpfen nach unten und Untertauchen. Tauche auf alle Fälle so auf, dass du den zu Rettenden von hinten packen kannst.



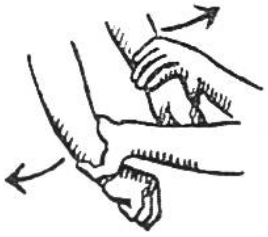
Umklammerung unter den Armen. Wirst du vom Ertrinkenden von **vorne** gehalten, dann greife mit einer Hand um die Hüfte. Mit der andern Hand klemmst du die Nase und stösst den Kopf am Kinn rückwärts. So unterbindest du die Atmung unverzüglich. In den wenigsten Fällen muss noch mit einem Knieschlag in die Magengegend nachgeholfen werden. Daher kommt der Name **Nasen-Kniegriff.** Bei der Umklammerung von **hinten** lösest du den Armkranz durch Fassen der oberen Hand des Ertrinkenden, indem du dessen Daumen hoch oder seine Hand scharf nach unten biegst. Sofort anschliessend wendest du den Fesselgriff an.

Umklammerung an den Beinen. Ob du von vorne oder hinten festgehalten wirst, packst du den Ertrinkenden mit einer Hand am Hinterkopf und mit der andern am Kinn. Drehe so den Kopf des Ertrinkenden und du bist befreit. Bei den Übungen sei bitte vorsichtig.

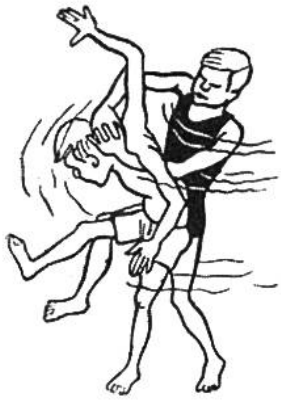
Nach jedem Befreiungsgriff folgt anschliessend stets ein Rettungsgriff, denn erst dann ist die Rettung vollzogen.

Daumeninnen- und -aussengriff. Wirst du an den Handgelenken gefasst, so schwinge deine Arme stets in der Richtung der Daumen des Ertrinkenden. Wenn der erste Schwung nicht gelingt, dann hilft sicher ein zweiter mit einem täuschenden Gegenschwung.

Daumeninnengriff



Daumenaussengriff



Bezwingungsgriff. Es kann vorkommen, dass ein zuerst besinnungsloser Ertrunkener zum Bewusstsein kommt. Er schlägt aus und gefährdet dich. Wenn du dich stark genug glaubst — sonst schwimmst du weg, bis sich der Ertrunkene beruhigt hat — dann gehst du vom Kopf- oder Achselgriff unter den Armen des Ertrinkenden durch und faltest deine Hände über dessen Genick. Nun drückst du den Tobenden solange nach vorne unter Wasser, bis er sich in sein Los ergibt oder unter Umständen bewusstlos wird. Nachher wendest du wieder einen Rettungsgriff an, da ein Schwimmen mit Nacken- oder Bezwingungsgriff selbst den besten Schwimmern kaum gelingt.

Künstliche Atmung.

Für die künstliche Atmung merke dir folgende Grundregeln:

1. Mit der künstlichen Atmung musst du sofort beginnen.

2. Lass den Arzt holen. Die Wiederbelebungsversuche setze solange fort, bis sie von Erfolg gekrönt sind oder der Arzt den Tod festgestellt hat.

3. Entferne beengende und nasse Kleidungsstücke möglichst rasch, ohne dass dadurch die Wiederbelebungsversuche verzögert werden.

4. Reinige Mund und Nase. Vergiss nicht, das künstliche Gebiss allfällig zu entfernen. Wenn der Mund geschlossen ist, halte die Kinnlade mit beiden Händen von hinten und drücke sie kräftig abwärts. Den Mund hältst du durch Einlegen eines Schlüssels oder Holzstückes zwischen den Zahnreihen im Mundwinkel offen.

5. Hebe den Verunglückten auf dein Knie und klopfe ihm mit den flachen Händen auf den Rücken. So entleeren sich Magen und die obersten Lungenpartien von Wasser.

6. Klopfe mit den Handballen gegen die Herzgegend, fünfte linke Rippe (Herzmassage).

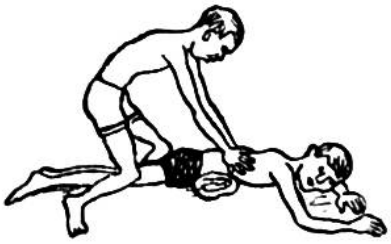
7. Die künstliche Atmung muss der natürlichen entsprechen, also 16—18mal ein- und ausatmen in einer Minute. Zähle: hunderteinundzwanzig, hundertzweiundzwanzig.

8. Unterstütze die Herztätigkeit, sobald die natürliche Atmung einsetzt. Massiere, frottiere, flösse anregende Getränke ein (Tee, Kaffee usw.), aber nur wenn der Verunglückte beim Bewusstsein ist.

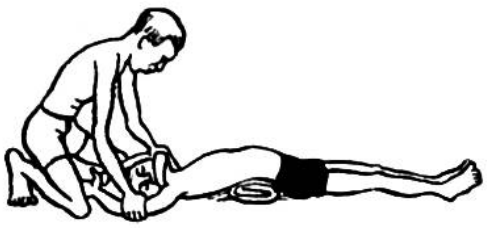
9. Wenn die natürliche Atmung wieder aussetzt, dann hilf wieder mit der künstlichen nach.

10. Lege dem Geretteten vor Beginn der Wiederbelebungsarbeit trockene Kleidungsstücke oder Wäsche unter den Leib, bzw. unter den Rücken, damit das Wasser während der künstlichen Atmung besser aus den abhängigen Lungenpartien und dem Magen läuft und die Atmung ausgiebiger ist.

Schäfermethode (Bauchlage).



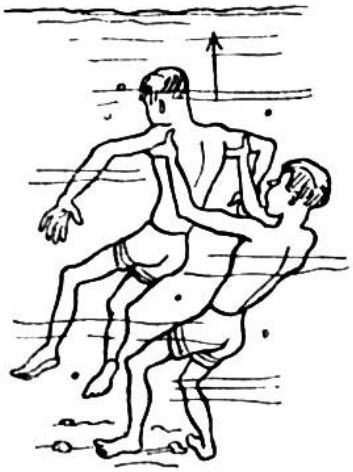
Lege den Ertrunkenen auf den Bauch und den seitlich gedrehten Kopf auf einen Unterarm. Öffne den Mund, damit die Zunge von selbst herausfällt. Sitz rittlings über den Beinen des Ertrunkenen und spreize die Hände so über dessen Rücken, dass sich die Daumen ganz oder beinahe berühren und die Spitzen der kleinen Finger die letzten falschen Rippen noch erreichen. Für den ruhigen, aber nachhaltigen Druck zum Auspressen der Lungen genügt das Vornüberneigen des Körpers, wobei sich die Knie vom Boden entfernen. Richte dich dann auf und verlege dein Gewicht nach hinten auf die Beine. Die Knie liegen dann wieder auf dem Boden auf. Ebensolange wie das Ausatmen hat das Einatmen zu geschehen. Beim Drucke (ausatmen) zähle ruhig: hunderteinundzwanzig und für das Loslassen (einatmen) hundertzweiundzwanzig. So hast du ungefähr das richtige Tempo. Die Schäfermethode ist die einfachste und hat sich besonders bei Ertrinkungsunfällen als beste erwiesen.

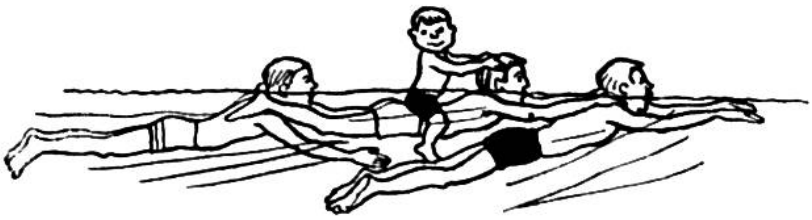


Sylvestermethode (Rückenlage).
Das vollständige Herausziehen und Festmachen der Zunge (mit Nastuch, Knebel oder Sicherheitsnadel) ist bei dieser Methode Grundbedingung, da sie sonst zurückfällt und wie ein Zapfen den Luftweg verschliesst. Den Kopf legst du seitlich. Knie auf der Kopfseite und umfasse des Ertrunkenen Oberarm am Ellbogengelenk (Daumen nach innen, Finger nach aussen). Dann führst du die Arme am Ellbogengelenk nach vorne auf die Brust und zwar so, dass du mit den einwärtsgebogenen Vorderarmen kräftig auf den untern Rippenbogen drücken kannst. Hernach ziehst du die Arme wiederum ruhig, aber kräftig an den Ellbogen in die Ausgangsstellung zurück. Auch bei dieser Methode arbeitest du mit dem Verlegen des Gewichtes nach vorne, wobei die Knie den Boden verlassen.

Einen Ertrunkenen wirst du nie an der **Längsseite eines Bootes** hereinziehen. Du wirst ihn leicht eintauchen lassen und ihn dann mit Schwung über das **Heck** nehmen.

Wenn ein **Ertrunkener gesucht** werden muss, suche mit einigen Kameraden den Grund möglichst rasch planmässig ab, indem ihr in Abständen von 2 m gleichzeitig startet.



Der auf dem **Grunde** gefundene **Ertrunkene** wird mit Achselgriff gehoben. Es genügt auch, ihn kräftig hochzustossen. Du kannst ihn dann nachschwimmend oben in Empfang nehmen und ans Land schwimmen.

Armand Boppart, Schwimminstruktor.