

# Teilnehmerunterlagen

## Junior-Retter

Ausbildungsunterlagen der DLRG Ortsgruppe Egelsbach e.V.

---



Bild: S. Hofschläger (pixelio.de)

**Tatiana Schmitt**

**DLRG Ortsgruppe Egelsbach e.V.**  
Kreisverband Offenbach-Land e.V.

Landesverband Hessen e.V.  
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

## Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Einleitung .....</b>                          | <b>3</b>  |
| <b>2. Gefahren am und im Wasser .....</b>           | <b>4</b>  |
| 2.1 Frei-, Hallen- und Erlebnisbäder                |           |
| 2.2 Stehende Gewässer                               |           |
| 2.3 Fließende Gewässer                              |           |
| 2.4 Gründige Wirbel                                 |           |
| 2.5 Wehre und Wasserfälle                           |           |
| 2.6 Buhnen und sonstige Einbauten                   |           |
| 2.7 Küstengewässer                                  |           |
| <b>3. Maßnahmen der Selbstrettung .....</b>         | <b>9</b>  |
| 3.1 Einleitung Selbstrettung                        |           |
| 3.2 Erschöpfung                                     |           |
| 3.3 Ausruhen in Rückenlage                          |           |
| 3.4 Ausruhen in der kraftsparenden Überlebenslage   |           |
| 3.5 Muskelkrämpfe                                   |           |
| <b>4. Grundverhalten bei der Fremdrettung .....</b> | <b>11</b> |
| 4.1 Rettungsschwimmen und Anschwimmen               |           |
| 4.2 Rettungsgeräte                                  |           |
| 4.3 Transportieren                                  |           |
| 4.4 Schleppen                                       |           |
| 4.5 Sichern des Geretteten am Beckenrand            |           |
| <b>5. Elementare Erste Hilfe .....</b>              | <b>12</b> |
| 5.1 Die Rettungskette                               |           |
| 5.2 Feststellen der Vitalfunktionen                 |           |
| 5.3 Bewusstlosigkeit                                |           |
| 5.4 Seitenlage                                      |           |
| 5.6 Wundversorgung                                  |           |

## 1. Einleitung

Du hast dein Können im Jugendschwimmkurs bereits unter Beweis gestellt und möchtest nun in die Arbeit der „Großen“ - unserer Rettungsschwimmer bei der DLRG - reinschnuppern und checken, ob das was für dich ist? Dann ist der Kurs zum **Junior-Retter** das Richtige für dich! Hier lernst du alle Grundlagen zum Rettungsschwimmen, zur Selbst- und Fremdreitung und schnupperst bereits in die Grundlagen der Erste Hilfe rein.

Damit du immer einen Überblick hast, was du für dein Abzeichen schon erfüllt hast, und was bei den Praxisübungen noch fehlt, haben wir dir hier eine Checkliste zusammengestellt:

### Praktische Leistungen

- 100m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon
  - 25m Kraulschwimmen
  - 25m Rückenkraulschwimmen
  - 25m Brustschwimmen
  - 25m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- Kombinierte Übung in leichter Kleidung **zur Selbstrettung**, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist
  - Fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
  - 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegung
  - 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Kombinierte Übung **zur Fremdreitung**, ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen
  - 15m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - Rückweg: 15m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
  - sichern des Geretteten durch festhalten am Ufer/Beckenrand

### Theoretische Leistungen

- Kenntnisse über:
  - Maßnahmen der Selbstrettung
  - Grundverhalten für die Fremdreitung
  - elementare „Erste Hilfe“



Für die Theoretische Prüfung kannst du im Internet üben. Auf der Seite der DLRG wird das Prüfungsfragenquiz angeboten. Es enthält eine Auswahl an Fragen die in der Prüfung vorkommen können.

<https://www.dlrg.de/lernen/breitenausbildung/pruefungsfragenquiz.html>

Wenn Du ein internetfähiges Handy hast, kannst du dir die **DLRG Prüfungsquiz-App** für iPhone und Android aus dem Google PlayStore runterladen. Auch diese App enthält nur eine Auswahl an Fragen die in der Prüfung vorkommen können.



## 2. Gefahren am und im Wasser

### 2.1 Frei-, Hallen- und Erlebnisbäder

In Schwimmbädern existieren viele (versteckte) Gefahrenquellen:

- **Rutschgefahr**  
Ausrutschen auf nassen Fliesen und/oder im Bereich der Duschen
- **Fehlverhalten**  
Rücksichtsloses Verhalten von Besuchern; nicht-beachten von Haus- und Baderegeln
- **Sturzgefahr**  
Sturzgefahr bei Sprunganlagen, Treppen, Ein- und Ausstiegen in die Becken
- Erhöhte **Verletzungsgefahren in Erlebnisbädern**  
Steilrutschen, Wasserrutschen, Schwallwassertunnel, Steine im Wellenbecken usw.
- **Hygienische Probleme**



In jedem Schwimmbad hängt eine entsprechende **Badeordnung** aus. Grundlage des Verhaltens sind die **Haus- und Baderegeln**.

### 2.2 Stehende Gewässer

Teiche oder Seen bieten einen hohen Freizeitwert. Gefahren bestehen hier z.B. in Form von:

- **steil abfallende Ufern**  
Besonders risikoreich sind Kiesgruben (mit Bagger), deren Ufer abrutschen können.
- **Wasserpflanzen, schlammiger Boden**  
In stehenden oder langsam fließenden Gewässern befinden sich oft lange, bänderartige Pflanzen, die bis knapp an die Wasseroberfläche wachsen. Panik und Entsetzen können Schwimmer überkommen wenn sie den Körper streifen oder sich um Arme, Schultern und Beine legen.



#### Selbstrettung aus Wasserpflanzen-Teppichen

1. Panik vermeiden!
2. Rettung via „Toter Mann“
  - Rückenlage einnehmen
  - Fortbewegung mit einem leichten Kraulbeinschlag und
  - an der Wasseroberfläche durchgeführte, leichte Armbewegungen

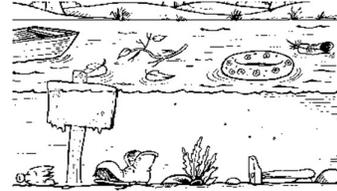


Abb.: Überschwimmen von Wasserpflanzen

Schlammiger Boden und brusttiefes Wasser können lebensgefährlich sein, da der Versuch freizukommen zu weiterem Absinken führen kann. Im Falle der Schlammberührung Panik vermeiden und versuchen, sich durch kräftige Schwimmbewegungen nur mit den Armen aus dem Morast zu lösen.

- **Unrat etc.**

Felsen, Pfähle, Baumstümpfe, Mauerreste und Unrat unter der Wasseroberfläche stellen für den Wassersporttreibenden ein erhebliches Verletzungsrisiko dar. Zur Vermeidung unnötiger Verletzungen sollte man sich bei Ortskundigen über die Gefahren des Gewässers informieren.



- **Temperaturunterschiede**

Bergseen-, Ton-, und Kiesgruben weisen unterschiedlich warme Wasserschichten auf. Das kalte Wasser besitzt eine größere Dichte und liegt immer unter den warmen Schichten. Insbesondere bei Kopfsprüngen werden diese Temperaturunterschiede deutlich spürbar!

## 2.3 Fließende Gewässer

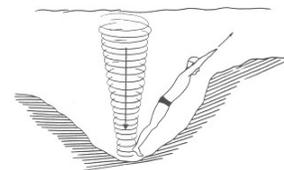
Wasser in Bewegung bewirkt eine Vielzahl von Strömungen. Dort, wo verschiedene Strömungen aufeinander treffen, bilden sich **Wirbel**. Es handelt sich um mehr oder weniger senkrecht zur Wasseroberfläche verlaufende Wassersäulen, die sich um sich selbst drehen. Reichen die Wirbel nicht bis auf den Grund des Gewässers, werden sie als **nicht gründige Wirbel** bezeichnet. Sie können bei den folgenden Gegebenheiten entstehen:

- Zusammenfließen zweier Flüsse
- Kehrwasser von Flusskrümmungen
- Uferausbuchtungen
- Bühnenbereiche sowie größere Bauwerke und Hindernisse im Wasser

Derartige Wirbel sind nicht ortsbeständig und ziehen einen Schwimmer nicht nach unten. Wird ein Schwimmer von einem solchen Wirbel erfasst, kann er sich einfach treiben lassen, bis sich die Wirkung des Wirbels von selbst verloren hat.

## 2.4 Gründige Wirbel

Reichen die Wirbel hingegen bis auf den Grund des Gewässers, werden sie als **gründige Wirbel** bezeichnet. Im Bereich dieser Wirbel gerät das Wasser in kreisende Bewegungen und wird im Zentrum nach unten gezogen. Wird ein Schwimmer in einen gründigen Wirbel gezogen, so besteht die Chance zur Rettung nur darin, am Grunde des Wirbels seitwärts wegzutauchen.



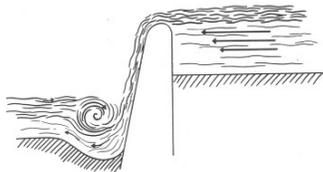
Ein gründiger Wirbel kann auch am Grundablass von Staumauern und Talsperren beobachtet werden. Der Ablauf des Wassers bewirkt den Strudeleffekt. Dieser ist vergleichbar mit dem Herauslassen des Wassers aus der Badewanne. Ein gründiger Wirbel behält durch den engen Abfluss konstant seine Sogwirkung.



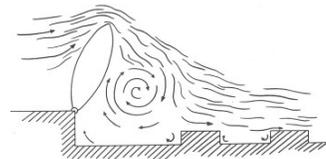
## 2.5 Wehre und Wasserfälle

Bei **Wehren** und **Wasserfällen** strömen die oberen Wasserschichten immer mit größerer Geschwindigkeiten als die unteren. Ein Schwimmer wird also stets mit den oberen Wasserschichten an die Wehr- bzw. an die Wasserkante gedrückt oder aber über den Kamm hinweg gespült. Die Folgen können Mittlere bis schwere Prellungen oder Knochenbrüche sein.

Selbst ein Sturz ohne Verletzungsfolgen reduziert nicht die Gefahr, weil die meist vorhandene Wasserwalze unterhalb des Wehr- bzw. Wasserfalles weitere Gefahren birgt. Drehkraft, Geschwindigkeit und Sogkraft der Walzen können sehr unterschiedlich sein:



außerdrehende Walze



innerdrehende Walze

### Außerdrehende Walze

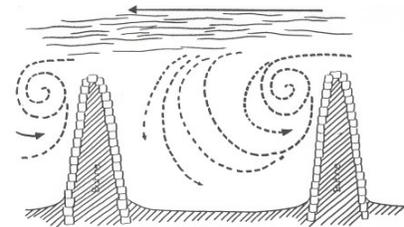
Wer in eine außerdrehende Walze geraten ist, sollte mit schnellen kräftigen Schwimmstößen den Gefahrenbereich verlassen oder die Sogkraft des Wasserfalles ausnutzen und mit der am Grunde des Wasserfalles wegführenden Strömung ruhigeres Wasser erreichen.

### Innerdrehende Walze

Innerdrehende Walzen lassen auch dem geübten Schwimmer fast keine Chance. **Sie bedeuten höchste Lebensgefahr.**

## 2.6 Buhnen und sonstige Einbauten

In größeren Flüssen befinden sich zur Regulierung des Wasserlaufes Buhnen. Sie verändern die Strömungsverhältnisse, insbesondere zwischen den Buhnen. Da auch geübte Schwimmer beim Schwimmen gegen die Strömung schnell ermüden, sollte man sich nur in Strömungsrichtung fortbewegen, auch wenn dies der längere (aber leichtere) Weg zum Ufer ist. Zusätzliche Gefahren entstehen auch an anderen Einbauten, wie Uferbefestigungen, Pfählen, Brückenpfeilern usw., an denen man sich verletzen kann.



## 2.7 Küstengewässer

### Brandung

Eine Brandung entsteht, wenn eine aus dem offenen Wasser heranrollende Welle flaches Wasser erreicht und ihre Bewegung am Grund gebremst wird. Für Sekundenbruchteile krümmt sich die Brandungswoge zu einem fast durchsichtigen Wassertunnel, ehe sie schäumend zusammenbricht. Wenn die im Tunnel eingefangene Luft zusammengeschoben wird und schließlich "explodiert", entsteht oft ein dumpfer Knall, das Donnern der Brandung.

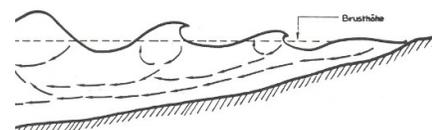


Abb.: Strömung in der Brandung

Oft entstehen Ertrinkungsfälle in der Nähe des Ufers, sogar in nur brusttiefem Wasser. Wesentliche Ursache hierfür ist die Unterschätzung des Sogs im flachen Wasser.

Dieser Brandungssog kann allerdings auch genutzt werden, um beim Hinausschwimmen die Brandungswellen zu untertauchen.

**Die Klippenbrandung schleudert Schwimmer gegen die Felsen und bringt sie in höchste Lebensgefahr!**



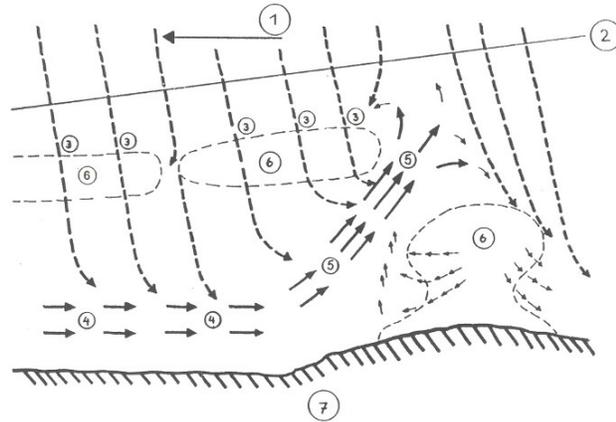
Abb.: Untertauchen der Brandung

### Strömung

An der Küste kann man sich nicht auf eine gleichmäßige Strömung verlassen. Die Strömungen verändern laufend ihre Richtung und Stärke. Ein kleiner Überblick über die „üblichen“ Strömung an der Brandungsküste sind im folgenden Bild dargestellt.

Grundsätzlich gilt: Schwimme mit der Strömung solange die Richtung zum Ufer führt, auch wenn der weitere Weg genommen werden muss!

- ① Flutstrom (Küstenströmung)
- ② Linie der Wellenfront
- ③ Brandung
- ④ Brandungsströmung
- ⑤ Rippströmung
- ⑥ Sandbänke
- ⑦ Strand



### Küstenströmung (Küstendrift)

Ufernahe, gleichmäßige Strömung, etwa parallel zur Küste außerhalb der Brandungszone. Sie wird auf Gezeiten, unterschiedliche Wasserdichte, insbesondere auch auf Windeinflüsse zurückgeführt.

### Brandungssog und Unterstrom

Wassermassen, die von der Brandung gegen den Strand geschleudert werden, fließen in großer Turbulenz wieder zurück. Der Sog ist der Bewegungsrichtung der Brandung entgegengesetzt.

### Brandungsströmung

Treffen Wellen schräg auf die Küste, fließt das aufgestaute Wasser meist nicht als Unterstrom ab. Es fließt als Brandungsströmung parallel zur Küste in unmittelbarer Ufernähe. Sie ist unabhängig von den Gezeiten, z.T. auch in entgegengesetzte Richtung verlaufend.

### Rippströmung

Durch die Brandung wird das Wasser in unmittelbarer Strandnähe aufgestaut, wodurch ein Überdruck entsteht, der jedoch durch die Brandungszone am seawärtigen Rückfluss gehindert wird. Wenn an einem Ort dieses Gleichgewicht nicht mehr besteht, bricht das Wasser dort durch die Brandungszone.

### Ebbe und Flut

Die Gezeiten sind eine Naturerscheinung der Meere, die u.a. an der Küste der Nordsee zu beobachten ist. Bei Ebbe sinkt der Wasserspiegel und legt weite Flächen des Meeresbodens frei. Bei Einsetzen der Flut kommt das Wasser zurück und überflutet das Watt.

Priele

Da Ebbe und Flut ständig wechseln, hat das Wasser tiefe und lange Gräben in den Boden gegraben. Hier sammelt sich das abfließende Wasser, strömt mit hoher Geschwindigkeit zum Meer und kommt in diesen bei Flut auch wieder zurück.

Priele sind besonders gefährlich; im Watt sollte man nur nach eingehender Information wandern und auch nur an markierten und beaufsichtigten Stränden baden!

Windeinflüsse

Am Meer treten typische Winde in Abhängigkeit von der Tageszeit auf. Ihre Richtung erklärt sich aus dem unterschiedlich schnellen Aufwärmen und Abkühlen von Land- bzw. Wassermassen. Tagsüber steigt die Luft über dem schnell erwärmten Land auf. Der entstehende Unterdruck saugt Luft von der Seeseite an, und es entsteht der Seewind. Nachts kühlt sich das Land stärker ab als die See, und der Effekt kehrt sich um. Gefahren entstehen durch ablandige Winde.

### 3. Maßnahmen der Selbstrettung

#### 3.1 Einleitung Selbstrettung

Auch der beste Rettungsschwimmer kann in eine Notsituation geraten. Oft gibt es einfache Tricks wie man der Gefahr entgeht - man muss sie nur kennen und beherrschen.

##### Wann muss ich mich selbst retten?

- Erschöpfung oder Ermüdung
- Krämpfe



#### 3.2 Erschöpfung

Eine Erschöpfung oder Übermüdung tritt bei Überanstrengung des Körpers durch Selbstüberschätzung, Leichtsinn, Krankheiten oder Vergiftung (Alkohol, Drogen) ein. Dadurch kann der Schwimmer in Lebensgefahr geraten.

##### **Wie kannst du es vermeiden?**

- Überschätze NIE deine Kraft und dein Können!
- Bei Krankheit oder nach dem Genuss von Alkohol hast du im Wasser nichts zu suchen!

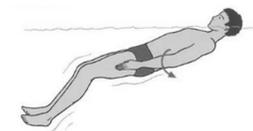
##### **Wie verhältst du dich bei Erschöpfung?**

- Begebe dich in eine Ruhelage
- Rufe laut um „Hilfe!“ oder versuche jemanden auf dich aufmerksam zu machen!
- Schwimme ruhig und langsam in Rückenlage zum Ufer!

#### 3.3 Ausruhen in Rückenlage

Wenn du deine Kraft und dein Können dennoch überschätzt hast, kannst du dir selber helfen, indem du dich in eine Ruhelage begibst. Es gibt zwei unterschiedliche Ruhelagen, die auch Schwebelagen genannt werden. Übe sie gut in der Praxis!

- Leg dich flach ausgestreckt auf den Rücken.
- Dein Hinterkopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn ziehe leicht zur Brust.
- Halte durch leichte Paddelbewegungen mit Händen und Beinen das Gleichgewicht im Wasser.



#### 3.4 Ausruhen in der kraftsparenden Überlebenslage

- Leg dich in Bauchlage entspannt auf das Wasser.
- Dein Gesicht liegt im Wasser.
- Atme ruhig und langsam in das Wasser aus.
- Hebe lediglich zum Einatmen den Mund kurz über die Wasseroberfläche.



### 3.5 Muskelkrämpfe

Krämpfe können durch längeren Aufenthalt im Wasser (Unterkühlung) oder durch Überanstrengung entstehen. Der Muskel zieht sich zusammen, wird unbeweglich und tut weh.

#### Wodurch können Krämpfe entstehen?

- Überanstrengung nach ungewohntem Schwimmen
- Unterkühlung nach langem Schwimmen
- In offenen Gewässern durch wechselnde Wassertemperatur

#### Was kannst du tun, wenn du einen Krampf bekommst?

- Bewahre Ruhe!
- Löse den Krampf wie unten beschrieben
- Verlasse anschließend das Wasser, ein Krampf kann sich wiederholen!

#### Techniken zur Krampflösung

Einen Krampf kannst du durch das Dehnen des verkrampften Muskels lösen. Dehne den Muskel, indem du ihn so oft spannst und wieder entspannst, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

##### 1. Waden- und Fußkrampf

- Lege dich auf den Rücken
- Fasse die Zehen des betroffenen Beines und ziehe sie zum Körper hin
- Drücke mit der freien Hand auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.



##### 2. Unterarmkrampf

- Drücke beide Handflächen gegeneinander.
- Drehe die Fingerspitzen zur Brust und wieder zurück.
- Strecke nach einigen Drehbewegungen die Arme weit von dir weg.



## 4. Grundverhalten bei der Fremdrettung

### 4.1 Rettungsschwimmen und Anschwimmen

Badeunfälle können oft schon durch Beachtung der **BADEREGELN** verhindert werden. Sollte es dennoch zu einem Unfall kommen, beachte folgende Verhaltensregeln:

- Handle schnell, ruhig und entschlossen!
- Benutze Rettungsmittel die schwimmen!
- Veranlasse den Notruf (Feuerwehr: 112, Polizei: 110)

### 4.2 Rettungsgeräte

Du solltest es immer vorziehen, durch die Benutzung von „Hilfsmitteln“ einem Ertrinkenden zu helfen. Da sich Ertrinkende oft mit ungeheurer Kraft an ihren Rettern festklammern, **kann das für Dich gefährlich werden!** Erwachsene Ertrinkende solltest Du nicht anschwimmen, such dazu lieber andere Erwachsene. Wenn Du Kinder retten willst, dann achte darauf, sie vorsichtig **von hinten anzuschwimmen**.

Als Rettungsgeräte können verwendet werden:

- Alle Geräte die Auftrieb haben (Poolnudeln, Luftmatratzen usw.)
- Bretter, Kanister
- Rettungsball, Rettungsring



### 4.3 Transportieren

Ist ein Schwimmer zu weit hinaus geschwommen, **ermüdet** und hat keine Kraft mehr, um den Rückweg aus eigener Kraft zurück zu legen, kannst du den Erschöpften an Land **transportieren**. Dazu gibt es die Techniken, die du schon gelernt hast: Schieben und Ziehen (wenn du alleine bist), Brücke und Floß (wenn ihr zwei Rettungsschwimmer seid).



Schieben



Ziehen



Brücke



Floß

### 4.4 Schleppen

Ist ein Schwimmer im Wasser **bewusstlos** geworden, **schleppen** wir die Person am besten im Achselerschleppgriff an Land. **Achte darauf, dass der Kopf stets über Wasser ist!**

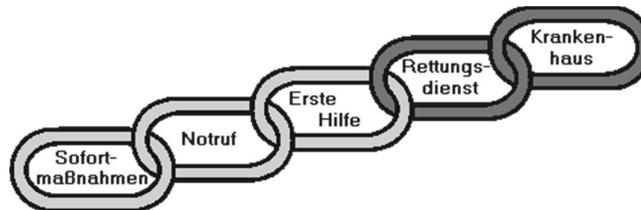
Wenn Du an Land angekommen bist, setze aber auf jeden Fall einen Notruf ab!



## 5. Elementare Erste Hilfe

### 5.1 Die Rettungskette

Die Rettungskette besteht aus den Gliedern „Sofortmaßnahmen“ – „Notruf“ – „Erste Hilfe“ – „Rettungsdienst“ – und – „Krankenhaus“. Die Sofortmaßnahmen, den Notruf absetzen und die Erste Hilfe leisten, sind die Glieder dieser Kette, die von dir entscheidend beeinflusst werden können. Erst mit dem Eintreffen des Rettungsdienstes ist deine Arbeit getan und die Rettungskette setzt sich ohne dein weiteres zutun fort.



### 5.2 Feststellen der Vitalfunktionen

Wenn Jemand unsere Hilfe braucht, prüfen wir als erstes dessen Lebenszeichen – oder in der Fachsprache auch „Vitalfunktionen“ genannt. Aber wie machen wir das? Hierfür hat sich das sogenannte Disco-Prinzip bewährt:

➤ **Anschauen**

Wir schauen uns den Verunglückten zuerst genau an. Kannst Du erkennen was passiert ist? Kannst Du Verletzungen sehen? Besteht noch eine Gefahr für dich, an der du dich auch verletzen könntest?

➤ **Ansprechen**

Nun sprechen wir unseren „Patienten“ laut und deutlich an. Fragen was passiert ist und ob unsere Hilfe gebraucht wird.

➤ **Anfassen**

Bekommen wir keine Antwort auf unsere Ansprache rütteln wir an der Schulter unseres „Patienten“ um zu prüfen, ob wir nun eine Antwort bekommen oder angeschaut werden.



### 5.3 Bewusstlosigkeit

Wenn wir nach unserem Disco-Check keine Antwort bekommen haben, unser Patient die Augen geschlossen hat und auch auf das Rütteln nicht reagiert müssen wir von einer Bewusstlosigkeit ausgehen.

Bewusstlosigkeit kann viele Gründe haben, z.B.: Krankheiten, die Folge von Unfällen oder auch zu viel Hitze kann unserem Körper zu schaffen machen. – An heißen Tagen kann die Hitze und Wassermangel dazu führen, dass das Blut in den Beinen versackt und es im Kopf (Gehirn) zu einem Blutmangel kommt. Ohne ausreichend viel Blut schaltet sich das Gehirn erstmal „ab“. Lebenswichtige Reflexe, die uns schützen (Schluck- und Hustenreflex) fallen dabei ebenfalls aus und die Muskulatur erschlafft.

**Wir müssen unbedingt den Rettungsdienst verständigen ⇒ ☎ 112**

## 5.4 Seitenlage

Wenn eine bewusstlose Person noch atmet, drehen wir sie in die Seitenlage und lassen sie so liegen bis der Rettungsdienst angekommen ist und die weitere Versorgung übernimmt.

Die Seitenlage soll verhindern, dass es durch das Einatmen von Blut oder Erbrochenem zu Atemproblemen kommt.

### Schritt 1

- Seitlich neben die Person knien.
- Den nahen Arm angewinkelt nach oben legen, die Handinnenfläche zeigt nach oben.
- Fernen Arm der Person am Handgelenk greifen und den Handrücken auf die Wange der Person legen. Hand festhalten!



### Schritt 2

- An den fernen Oberschenkel greifen und das Bein der Person beugen.
- Die Person zu sich herüber ziehen.
- Nun das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt.



### Schritt 3

- Kopf nach hinten neigen, damit die Atemwege frei werden.
- Mund der Person leicht öffnen.
- Die an der Wange liegende Hand so ausrichten, dass Atemwege frei bleiben.
- **Notruf 112**



### Schritt 4

- Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten, wiederholt Bewusstsein und Atmung prüfen.



## 5.5 Wundversorgung

Blutende Wunden sollen nicht ausgewaschen werden! Das blutende Körperteil muss höher als das Herz gehalten werden, so verliert man nicht so viel Blut. Wenn der Schnitt sehr stark blutet, kannst Du einen Verband anlegen. Bei tiefen Schnitten sollte man außerdem auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen!

**(Schnitt-) Wunden** - Die Wunde wird mit einer sauberen Wundkompressen abgedeckt. Anschließend wird der Verband nicht zu fest, in Form einer Acht, um das blutende Körperteil gewickelt, so dass die Kompressen nicht mehr verrutschen kann.



Auch bei anderen Wunden die stark bluten solltest du so vorgehen. Wenn jemand viel Blut verliert, kann es auch sein, dass derjenige einen Schock erleidet. Ein Schock kann lebensgefährlich sein!

**Nasenbluten** - Bei Nasenbluten ist in der Nase ein kleines Äderchen geplatzt. Man sollte den Kopf nach vorne beugen, damit das Blut herauslaufen kann. In den Nacken sollte man ein feuchtes, kaltes Tuch legen.

Nicht den Kopf in den Nacken legen! Das Blut aus der Nase würde den Rachen hinterlaufen und durch Schlucken in den Magen kommen. Dadurch kann Übelkeit und Erbrechen auftreten.



**Sonnenstich** - Wenn jemand zu lange in der Sonne war, kann es sein, dass er einen ganz roten und heißen Kopf bekommt, seine Haut sich kalt anfühlt und ihm übel ist. Dann hat er einen Sonnenstich. Hier empfiehlt sich das „Mafia-Prinzip“:

➤ **Um die Ecke bringen**

Bringe die Person sofort in den Schatten

➤ **Umlegen**

Lege die Person hin und lagere den Kopf erhöht, dass das aufgewärmte Blut aus dem Kopf in den Körper besser abfließen kann.

➤ **Kalt machen**

Kühle den Kopf mit nassen Tüchern oder einem (Sofort-) Kühlpack.



**Insektenstiche** - Versuche, den Stachel raus zu ziehen. Kühle den Einstich sofort mit Eis. Wurde jemand im Rachenraum oder im Mund gestochen, gib ihm Eis zum lutschen. Es besteht Erstickungsgefahr, also sofort einen Notruf absetzen! Bei Allergikern und mehreren Stichen kann man auch einen Schock bekommen.