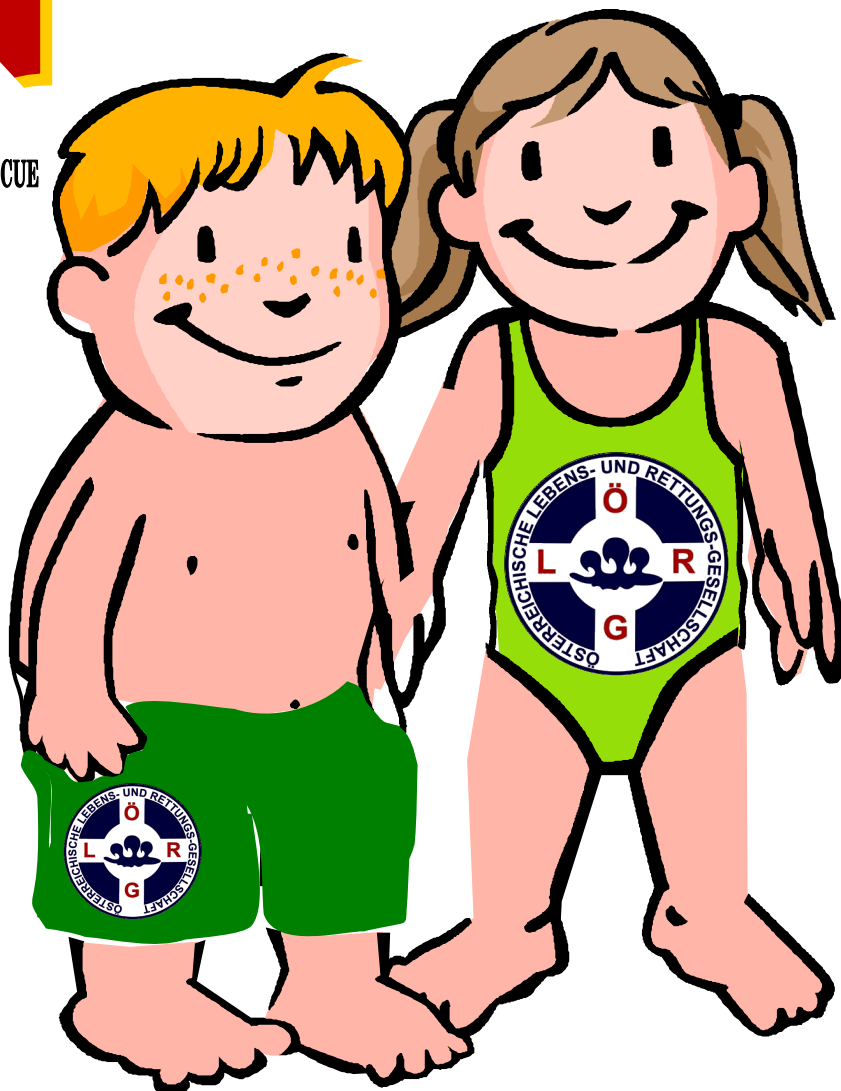


Österreichische Lebens – Rettungs – Gesellschaft  
Bundesverband ÖBV - ÖLRG



**Ö. L. R. G.**  
**SCHWIMMEN & WISSEN!**



**Für coole Kid`s**

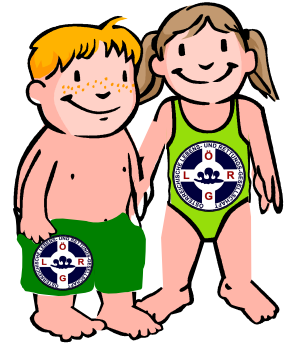


Ö.L.R.G.



# Ö. L. R. G.

## SCHWIMMEN & WISSEN!



## „Schwimmtag für coole Kids“

ÖSTERREICHISCHE LEBENS – RETTUNGS – GESELLSCHAFT

ÖSTERREICHISCHER BUNDESVERBAND

Unter der Schirmherrschaft des Präsidenten des Bundesverbandes Hr. BRR. Davy Koller

### Was soll erreicht werden!

Die Österreichische Lebens – Rettungs – Gesellschaft ( Ö.L.R.G. ) veranstaltet für alle Kinder in jeder Altersklasse im Sommer Mai bis August den „ Schwimmtag für coole Kids“ © © Bundesweit in Österreich!  
Alle Kinder und Ihre Eltern sowie all jene, denen die Sicherheit am und im Wasser am Herzen liegt, sind recht herzlich willkommen.

### Die Idee!

Es stehen für jedes Alter Schwimmabzeichen zur Verfügung. Zum Erlangen dieser Abzeichen werden die Kinder nicht nur ihr vorhandenes Sicherheitswissen in Form einer Prüfung belegen, sondern auch ihre Geschicklichkeit im Wasser unter Beweis stellen müssen.

Wichtig und nicht zu vergessen, sind die wertvollen Tipps an alle Kinder sowie an alle Eltern. Ihr sollt nicht nur alle das Schwimmabzeichen bekommen, sondern Ihr **alle** sollt daraus lernen den Gefahren am und im Wasser besser zu begegnen. Denn die Badefreuden sollten nicht in Tränen versinken. Deshalb besser vorbeugen und den nassen Tod mit Wissen und Können entgegenwirken.

### Was müssen Du und deine Eltern dafür tun!

- In deiner Altersklasse dein dafür vorgesehenes Schwimmabzeichen im Wasser unter Beweis stellen. **Voraussetzung Schwimmer!**
- Die Baderegeln Wissen und auch richtig beantworten.
- Dein Wissen und deine Geschicklichkeit theoretisch und praktisch anwenden.
- **Die Sicherheits- Broschüre der ÖLRG nicht wegwerfen sondern durchlesen, gemeinsam mit deinen Eltern. Gemeinsame Übungen für Zuhause!**

### Bei Schlechtwetter ?

Bei Schlechtwetter wird die Veranstaltung nicht durchgeführt! Sie wird aber nachgeholt!

### Das bekommst Du bei erfolgreicher Teilnahme!

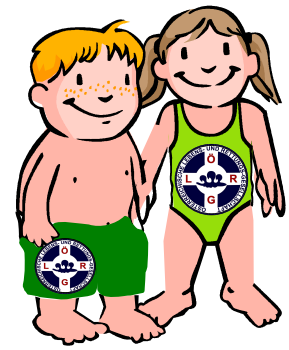
- Eine namentlich ausgestellte Urkunde
- Das Schwimmabzeichen der jeweiligen Altersklasse
- Schwimmabzeichen als Button
- Ausweis mit deinen Namen und den nächsten Bedingungen in deiner Altersklasse sowie die Baderegeln.
- Sicherheits- Broschüre !

### Rahmenprogramm:

Geräteschau der ÖLRG, **Hauptsponsor** und anderen Organisationen.



**Ö. L. R. G.**  
**SCHWIMMEN & WISSEN!**



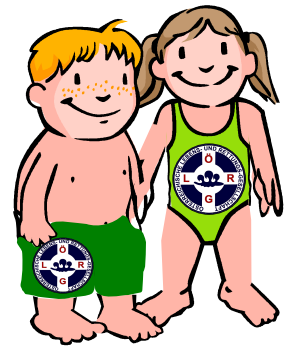
## **Einige sehr wichtige Baderegeln!**

- Vor dem Baden und nach dem Baden Duschen!
- Als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser!
- Bade nicht mit vollem Magen, aber auch nicht mit ganz leeren Magen!
- Schwimme oder tauche nie im Bereich von Sprunganlagen!
- Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- Verlasse bei Sturm, Regen oder Gewitter sofort das Wasser! Lebensgefahr!
- Tauche nicht mit beschädigtem Trommelfell oder einer Erkältung!
- Meide Wasserpflanzen, Wehre und Strudel!
- Beachte Warnhinweise, Begrenzungen, Bojen und Absperrungen!
- Springe nie in unbekanntes oder trübes Gewässer!
- Unterlasse das Laufen am Beckenrand! (besonders in Hallenbädern)
- Beachte die besonderen Gefahren am See und auch im Meer!
- Springe nie überhitzt ins Wasser! Dein Herz wird dir dankbar sein.
- Stoße nie Andere ins Wasser! Es könnte sein, dass diese(r) erschrickt oder gar nicht schwimmen kann und dann ertrinkt!
- Bade nie allein! (Er / Sie kann dir helfen wenn du einmal nicht mehr kannst!
- Beachte steht's die Baderegeln! Egal wo Du baden gehst.

**Für coole Kids**



**Ö. L. R. G.**  
**SCHWIMMEN & WISSEN!**



## Die Ö.L.R.G. Schwimmbadzeichen!



### Anfänger

Anfänger  
Kinderschwimmkurs  
bei der ÖLRG  
besuchen!  
16 Stunden



### Ohne Altersbeschränkung

25m schwimmen  
Sprung ins tiefe  
Wasser  
5 Baderegeln



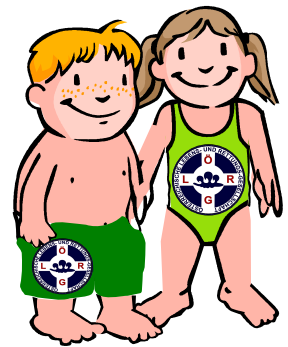
### Ab 5 Jahre

5 min. schwimmen  
Sprung ins tiefe  
Wasser  
2 Ringe auftauchen  
6 Baderegeln

**Für coole Kids**



**Ö. L. R. G.**  
**SCHWIMMEN & WISSEN!**



## Die Ö.L.R.G. Schwimmabzeichen!



**Ab 6 Jahre**

10 min. schwimmen  
Sprung ins tiefe  
Wasser  
3 Ringe auftauchen  
7 Baderegeln



**Ab 7 Jahre**

15 min. schwimmen  
2 Sprünge ins tiefe  
Wasser 10m  
Rückenschwimmen  
ohne Armtätigkeit  
4 Ringe auftauchen  
10 Baderegeln



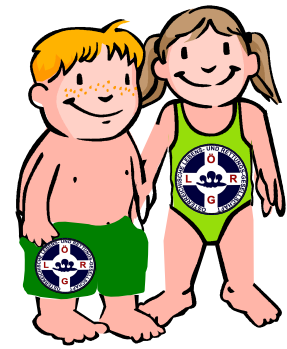
**Ab 8 Jahre**

18 min. schwimmen  
3 Sprünge ins tiefe  
Wasser 25m  
Rückenschwimmen  
ohne Armtätigkeit  
Kopfsprung aus  
ca. 1 m Höhe  
6 Ringe auftauchen  
Baderegeln

**Für coole Kids**



**Ö. L. R. G.**  
**SCHWIMMEN & WISSEN!**



## Die Ö.L.R.G. Schwimmabzeichen!

### Ab 9 Jahre



20 Minuten schwimmen 10 m  
Streckentauchen einmaliges  
Tieftauchen (ca. 2 m) und  
Heraufholen eines ca. 2,5 kg  
schweren Gegenstandes 50 m  
Rückenschwimmen ohne  
Armtätigkeit,  
Kopfsprung aus ca. 1 m Höhe  
oder beliebiger Sprung aus 3  
m Höhe ins Wasser,  
Baderegeln

### Ab 10 Jahre



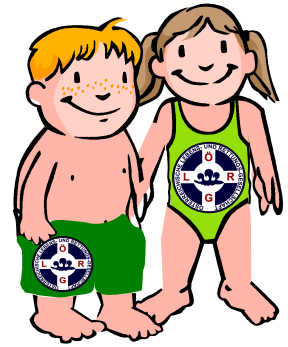
100 m Schwimmen in zwei  
Lagen (50 m Brust, 50 m  
Rücken), 50 m Schwimmen in  
beliebigem Stil in 1:30 Minuten,  
10 m Streckentauchen,  
einmaliges Tieftauchen  
(ca. 1,5 m) und Heraufholen  
eines ca. 2,5 kg schweren  
Gegenstandes, 15 m  
Transportieren (Ziehen) einer  
gleich schweren Person,  
Kenntnis der Selbstrettung,  
Baderegeln

**Für coole Kids**





**Ö. L. R. G.**  
**SCHWIMMEN & WISSEN!**



## Die Ö.L.R.G. Schwimmabzeichen!



### Ab 11 Jahre

200 m Schwimmen in zwei Lagen (100 m Brust, 100 m Rücken), 100 m Schwimmen in frei Stil in 2:30 Minuten, 10 m Streckentauchen, einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes, 25 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person, Kenntnis der Selbstrettung, Baderegeln



### Ab 12 Jahre

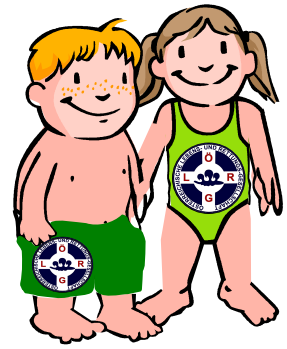
300 m Schwimmen in drei Lagen (100 m Brust, 100 m Rücken, 100 m Kraul), 13 m Streckentauchen, dreimaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes, 35 m Transportieren (Ziehen, und Schieben) einer gleich schweren Person, Befreiungsgriffe Land und im Wasser, Die Rettungsgeräte und deren richtige Anwendung. Kenntnis der Selbstrettung, Erste – Hilfe Kurs empfohlen!  
Baderegeln

**Für coole Kids**



# Ö. L. R. G.

## SCHWIMMEN & WISSEN!



## ÖLRG – Tipps!

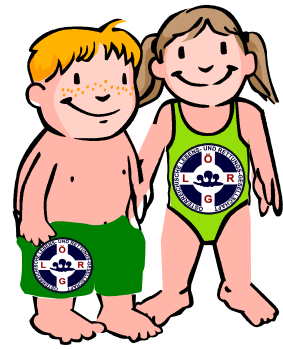
- ❖ Säuglinge beim Baden nie auslassen, allenfalls zu zweit das Baby baden.
- ❖ Kleinkinder nie unbeaufsichtigt am Wasser lassen.
- ❖ Beim Baden im Wasser eine Aufsichtsperson für die Kinder festlegen.
- ❖ Schwimmhilfen oder Luftmatratzen gehören nicht ins tiefe Wasser.
- ❖ Mit Schwimmkenntnissen darf bei Kleinkindern in Notsituationen nicht gerechnet werden, da sie sich nicht selbst helfen können.
- ❖ Private Schwimmbad und Biotop bei Kleinkindern immer absichern (Zäune) und Kinder nie unbeaufsichtigt lassen.
- ❖ Es gibt auch batteriebetriebene, schwimmende Alarmer, die durch ein hineinstürzendes Kind ausgelöst werden. Diese ersetzen jedoch nie die uneingeschränkte Aufmerksamkeit der Erwachsenen.
- ❖ Abdecken von nicht benutzten Schwimmbad.
- ❖ Regentonnen abdecken.
- ❖ Anfänger Kinderschwimmkurs besuchen (ÖLRG)
- ❖ Erweiterte Ausbildungen für Jung und Alt nützen!
- ❖ Erste – Hilfe Kurse auf den neuesten Stand bringen.  
( alle 2 Jahre)
- ❖ Rettungsschwimmkurse besuchen.
- ❖ Wissen, Fähigkeit, Vorbeugen)
- ❖ Gut gemeinte Ratschläge befolgen.
- ❖ Die Baderegeln einhalten (gilt auch für die Erwachsenen)
- ❖ Informationen einholen wenn ich mir unsicher bin.
- ❖ Wir von der ÖLRG sind für alle da die unsere Hilfe brauchen.
- ❖ ÖLRG Bundesverband und alle Landesverbände der ÖLRG
- ❖ Informiere Dich und lerne bevor etwas passiert!





# Ö. L. R. G.

## SCHWIMMEN & WISSEN!



### Eine Geschichte (Einführung)

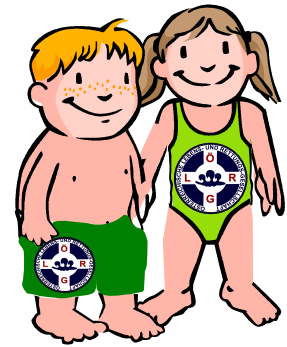
Es ist ein sonniger Sommernachmittag. Menschen tummeln sich in entspannter Laune an einem Baggersee. Ganz unvermittelt schreien auf einmal mehrere Leute hektisch durcheinander. Ein 12jähriges Mädchen wird beim Spielen in der Nähe des Ufers plötzlich vermisst. Ein beherzter Badegast vermutet, dass das Kind im Wasser versunken sein könnte. Nach drei bis vier Minuten Tauchens findet er es schließlich in ca. 4 m Tiefe auf dem Grund des Baggersees (der wenige Meter vom Ufer entfernt steil abfällt) und kann es an Land retten. Die Verweildauer unter Wasser muss auf fünf bis eher acht Minuten geschätzt werden. Das Mädchen ist tief bewusstlos ohne Abwehrreflexe und ausgeprägt zyanotisch; die Spontanatmung ist erhalten, das Kind erbricht heftig. Ersthelfer bringen es in stabile Seitenlage; der Bademeister lässt aus einem nahe gelegenen Vorratsraum Sauerstoff herbeibringen. Der zehn Minuten später eintreffende Notarzt überprüft als erste Maßnahme die Atemwege. Er findet reichlich erbrochenen Mageninhalt im Mund-Rachen-Bereich. Über allen Lungenarealen sind grobblasige Rasselgeräusche zu auskultieren. Der Blutdruck liegt um 130/70 mmHg, es besteht eine Sinustachykardie von 140/min; ein deutlich aufgetriebenes Abdomen ist sichtbar, die Körpertemperatur liegt bei 33,4 °C. Wohl mit verursacht durch diese Hypothermie gelingt die Messung der peripheren Sauerstoffsättigung nicht. Der Notarzt stellt die Diagnosen: Beinahe-Ertrinken in Süßwasser mit ausgeprägter Aspiration, Bewusstlosigkeit aufgrund zerebraler Hypoxie.

### Mehr als nur nüchterne Zahlen

Nach der Statistik erleiden 1 bis 2 von 100.000 Menschen jährlich einen tödlichen Ertrinkungsunfall. Die Zahl der überlebten so genannten "Beinahe-Ertrinkungsunfälle" (near-drowning) liegt schätzungsweise 5- bis 10fach höher. Ein Beinahe-Ertrinken liegt definitionsgemäß dann vor, wenn der Patient den Ertrinkungsunfall um mehr als 24 Stunden überlebt. Etwa 20% der ertrunkenen Menschen sind jünger als 5 Jahre! Welch große psychologische Belastung für den Helfer hinter diesen nüchternen statistischen Zahlen steckt, wird deutlich, wenn man bedenkt, dass ein hoher Anteil an den Ertrinkungsopfern Kinder sind; etwa 20% der ertrunkenen Menschen sind jünger als 5 Jahre! Dem gegenüber steht die Abgrenzung des "Todes im Wasser aus anderer Ursache", vor allem bei Erwachsenen und älteren Menschen (z.B. Herzinfarkt, Krampfanfall u.ä.).



# Ö. L. R. G. SCHWIMMEN & WISSEN!



## Was Ertrinken genau bedeutet

Ertrinken bedeutet einen Erstickungstod durch Untertauchen in Flüssigkeit. Es kommt immer zu einer akuten Hypoxie. Anfangs ist diese Hypoxie Folge eines reflektorischen Stimmritzenkrampfes (Laryngospasmus) nach Eindringen von Flüssigkeit in die Atemwege. Bereits zu diesem frühen Zeitpunkt kann es reflektorisch zu einem Kreislaufstillstand und zum Tod des Patienten kommen. In der großen Mehrzahl der Fälle löst sich der Stimmritzenkrampf infolge der zunehmenden Hypoxie, so dass - abhängig von der dann noch vorhandenen Atemaktivität - Wasser, Schlamm oder auch Erbrochenes aspiriert werden kann. Die Aspiration bzw. der dadurch gestörte pulmonale Gaswechsel verschlimmert die ohnehin bestehende Hypoxie dramatisch - vor allem deren Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem. Wird der Ertrinkungsunfall überlebt, so können Lungenschäden (Aspiration!) tückisch erweise auch nach anfänglich mehr oder weniger unauffälligem Befund Stunden später zum fortschreitenden Lungenversagen bis hin zum Tode führen. Dies unterstreicht die Notwendigkeit einer kompromisslosen Therapie durch Ersthelfer ebenso wie Notarzt und aufnehmende Klinik. Für den Ersthelfer von untergeordneter Bedeutung sind die pathophysiologischen Unterschiede, die von der Art der aspirierten Flüssigkeit (z.B. Süß- oder Salzwasser) ausgehen. In jedem Fall resultiert eine gleichartige Endstrecke mit schweren Störungen des pulmonalen Gaswechsels.

## Immer auch Hypothermie

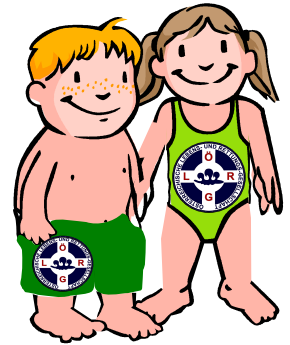
Regelmäßig bei Ertrinkungspatienten anzutreffen ist eine rasch auftretende und oft ausgeprägte Unterkühlung. Sie ist Folge der hohen Wärmeleitfähigkeit des Wassers. Die Hypothermie umgibt den gesamten pathophysiologischen Ablauf des Ertrinkens und führt ihrerseits zu Komplikationen, beispielsweise Herzrhythmusstörungen. Andererseits reduziert die Unterkühlung den Sauerstoffverbrauch insbesondere des Zentralnervensystems; daraus erklären sich verlängerte Überlebenszeiten nach Kreislaufstillstand, beispielsweise bei Kindern, die ins Eis eingebrochen sind. Vergleichbar der Schnee- und Lawinenrettung muss daher der Grundsatz beachtet werden, dass bei unterkühlten Patienten der Tod nicht vorschnell festgestellt werden darf. Mit anderen Worten müssen Reanimationsmaßnahmen unbedingt länger als gewöhnlich durchgeführt werden. Durch Beachtung einfacher Grundregeln kann der Ersthelfer entscheidend dazu beitragen, dass eine effiziente Hilfe für das Ertrinkungsopfer rasch in Gang kommt:

1. Achte auf angemessenen Selbstschutz (z.B. bei starker Strömung)!
2. Veranlassen Sie eine qualifizierte Notfallmeldung, insbesondere mit präziser Angabe des Notfallortes.
3. Überprüfen Sie unverzüglich die beiden vordringlichen Vitalfunktionen des Ertrinkungsopfers:



# Ö. L. R. G.

## SCHWIMMEN & WISSEN!



**Atmung:** Mit Hilfe des Esmarch-Handgriffes werden die oberen Atemwege offen gehalten; durch gleichzeitige Öffnung des Mundes kann man sehen, ob etwa Erbrochenes im Rachen den Atem weg verlegt und entsprechend entfernt werden muss. Mit Hilfe des über Mund und Nase des Patienten geneigten Ohres wird versucht, evtl. noch vorhandene Eigenatmung zu hören bzw. zu fühlen.

**Herz-Kreislauf:** Zeitgleich mit den Maßnahmen zur Überprüfung der Atmung wird an der A. Carotis der Puls gefühlt. Dies kann - vor allem bei Bradykardie und Unterkühlung - schwierig sein; es wird empfohlen, im Zweifelsfall bis zu maximal 1 Minute konsequent nach sog. "zentralen" Pulsen (A. Carotis, A. femoralis) zu suchen. 4. Ergibt der Erstbefund einen Atem- und Kreislaufstillstand (= zentrale Pulslosigkeit), so müssen unverzüglich Maßnahmen der kardio-pulmonalen Reanimation begonnen werden.

5. Sind Puls und Atmung erhalten, so muss durch geeignete Lagerung (insbesondere stabile Seitenlage) eine weitere Aspiration verhindert werden.

6. Das wichtigste Notfallmedikament für das Ertrinkungsopfer ist Sauerstoff! Sofern nach den Umständen irgend möglich, sollte man daher versuchen, so früh wie möglich Sauerstoff zu organisieren (z.B. nahe gelegene Ärzte, Rettungsstelle, ).

**Erste Hilfe ist entscheidend:** Zurück zum einleitenden Ertrinkungsunfall des 12jährigen Mädchens. Die notärztliche Versorgung beginnt mit sofortiger endotrachealer Intubation. Mehrmaliges tracheales Absaugen fördert reichlich Aspirant. Es beginnt eine kontrollierte Beatmung mit 100% Sauerstoff. Wegen des aufgetriebenen Abdomens entschließt sich der Notarzt - als fakultative Einzelfallmaßnahme - zum Legen einer Magensonde, über die große Mengen an Wasser, Mageninhalt und Luft entleert werden. Ebenfalls als präklinisch fakultative Maßnahme erfolgt die Gabe von 40 mg Furosemid zur forcierten Diurese bei Verdacht auf Hämolyse infolge des Süßwasser-Ertrinkens. In der Klinik folgt eine mehrtägige Intensiv- und insbesondere differenzierte Beatmungstherapie. Darunter bessert sich der pulmonale Befund zusehends, bei nachlassender medikamentöser Sedierung klart das Mädchen schrittweise auf. Es kann letztlich 5 Tage nach dem Unfall mit neurologischer Restitutio ad integrum auf Normalstation verlegt werden. Selbstkritisch anzumerken bleibt, dass das geschilderte Behandlungsergebnis - vor allem in neurologischer Hinsicht - als ausgesprochen günstig bezeichnet werden muss. Festzuhalten bleibt aber auch, dass der Ausgangspunkt für einen solchen Therapieerfolg grundsätzlich in den richtigen Maßnahmen der **Ersthelfer** zu sehen ist.



**Ö. L. R. G.**  
**SCHWIMMEN & WISSEN!**

