

Modul C – Schlepptechniken

Die Techniken des Transportierens und Schleppens, sind spezifische Inhalte des Rettungsschwimmens. Nach WILKENS/LÖHR (2010) lassen sie die Techniken wie folgt unterscheiden:

- **Transportieren** wird angewendet, wenn ein Schwimmer ermüdet oder erschöpft ist. Der Hilfebedürftige ist noch ansprechbar und kann (wenn auch in einem Erregungs- und Angstzustand) den Retter unterstützen.
Techniken: Schieben und Ziehen
- **Schleppen** einer Person wird dann erforderlich, wenn der Verunglückte bewusstlos ist oder bei Ertrinkenden, bei denen durch Angst- und Panikreaktionen mit Gegenwehr beim Rettungsvorgang zu rechnen ist.
Techniken: Kopfschlepp-, Achselschlepp- und Standardfesselschleppgriff

Zielsetzung

Auf eine Auseinandersetzung mit den Transporttechniken wird in diesem Modul bewusst verzichtet. In diesem Modul werden lediglich die drei Techniken Kopfschleppgriff, Achselschleppgriff und Standardfesselschleppgriff aus dem Bereich des Schleppens eingeführt und geübt, da sie im Vergleich zu den Transporttechniken schwieriger sind und im Ernstfall eine größere Herausforderung darstellen. Die Transporttechniken, die sich für die Schüler erfahrungsgemäß als keine größere schwimmerische Herausforderungen erweisen, können im Rahmen des Zusatzmoduls in Kooperation mit der DLRG problemlos ausgeführt und überprüft werden. Für die Schüler, die das Rettungsschwimmabzeichen DRSA Bronze erlangen möchten, stehen die Infoblätter Transporttechniken (M46) und Anlandbringen & Aufnahmetechniken (M47) für ein außerunterrichtliches Üben zur Verfügung.

Die Erarbeitung der Schlepptechniken wird der Leitidee des Unterrichtsvorhabens folgend weitgehend selbst gesteuert und von den Schülern durchgeführt. Sie sollen bei diesem methodischen Vorgehen des Bewegungslernens selbstständig Wissen erwerben,

dieses bei der gegenseitigen Korrektur nutzen sowie im Zusammenhang mit dem praktischen Erproben Problemlösungen entwickeln. Abhängig von der zur Verfügung stehenden Zeit werden die Techniken noch in der Leistungsaufgabe angewendet. Diese intentionale Wissensvermittlung erfolgt durch Lernkarten und Beobachtungsbögen. Durch dieses Lernarrangement werden die Schüler zu mehr Selbstständigkeit im eigenen Lernprozess angeregt und die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Lerngewohnheiten und -bedürfnissen werden gefördert.

Inhalte – Methodik

Im Rahmen dieses Unterrichtsvorhabens wurde das Schwimmen in Rückenlage ohne Armtätigkeit bereits in einer vorausgehenden Unterrichtseinheit geübt. In der heutigen Unterrichtseinheit wird auf diese im Modul A geübte Schwimmtechnik zurückgegriffen, wobei Abweichungen von der idealtypischen und effektiven Technik zu erwarten, aber auch zu tolerieren sind (Scherbewegung, fehlendes Ausdrehen der Füße, nur Kraulbeinschlag). Dies ist vor dem übergeordneten Prinzip „Jeder Schüler nach seinen Möglichkeiten“ vertretbar und unterstützt die Motivation der Schüler. Eine Korrektur dieser Fehlerbilder ist zudem sehr zeitaufwändig. Im Ernstfall geht es darum, potenziell helfen zu können oder zu wissen, dass die eigenen schwimmerischen Fähigkeiten nicht ausreichen, um eine weiter entfernte Person zu schleppen, aber an anderer Stelle den Rettungsvorgang unterstützen zu können (Absetzen eines Notrufs, an Land bringen etc.). Allerdings sollte jedem Schüler klar sein, dass von einer effektiven Schwimmtechnik die Qualität des Schleppvorgangs und die zurückgelegte Strecke abhängen. Im Endeffekt können die richtige Technik und die Kondition des Retters lebensrettende Faktoren darstellen.

Im geleiteten Unterrichtsgespräch wird anknüpfend an die Hausaufgabe bzw. die vorbereitende Leseaufgabe im Bus (Informationsblatt zu Transportieren und Schleppen M34) der Stundenschwerpunkt herausge-

arbeitet. Es muss für die Schüler klar werden, dass und warum in dieser Stunde nur die ausgewählten Schlepptechniken bearbeitet werden. Das Einüben und die Korrektur der entsprechenden Techniken sollen wieder stark selbstständig von den Schülern geleistet werden.

Die Auseinandersetzung mit den Schlepptechniken im Hauptteil der Stunde erfolgt in Kleingruppen mit Hilfe von je einer Lernkarte und den Beobachtungsbögen zu den drei Schlepptechniken (M36 bis M42). Aufgrund der erschwerten Rahmenbedingungen im Schwimmbad werden die Informationen auf den einzelnen Arbeitsmaterialien didaktisch reduziert. Die klare Strukturierung der einzelnen Elemente über grafische Ordnungsmuster, Fragestellungen und Farben gewährleisten einen schnellen Überblick und erleichtern die selbstständige Gestaltung des Übungsprozesses.

Als Arbeitsauftrag stehen zwei alternative Materialien zur Verfügung (Arbeitsplan Schlep্পgriff und Beobachtungsdurchführung). Neben dem Sinnbezug der Bewegungshandlung und der Vorgehensweise, als Voraussetzungen für wirkungsvolles Lernen, gilt es eine klare Bewegungsvorstellung zu schaffen. Bei den Lernkarten wird das Bewegungsverständnis über zwei Kanäle transportiert. Zentrale Inhalte werden optisch über Phasenbilder und sprachlich über Handlungsabläufe präsentiert. Sicherheitshinweise runden die Karte ab. Schüler mit höherem Lerntempo bzw. Vorwissen erhalten eine Zusatzaufgabe. Bei diesem Forschungsauftrag sollen sie sich mit dem Problem der Wasserlage einer erschöpften oder bewusstlosen Person auseinandersetzen. Versierte Schwimmer üben die Schlep্পgriffe als weitere Differenzierung gegen einen erhöhten Widerstand durch den Partner: Grätschen der Beine, Seitwärtsstrecken der Arme oder Tragen von Kleidung. Der Beobachtungsauftrag unterstützt beim Setzen der richtigen Griffpunkte und der Kontrolle und Korrektur der Schwimmtechnik (Beinschlag). Durch das gegenseitige Beobachten unter Einsatz der Beobachtungsbögen zu den drei Schlepptechniken (M40, M41 & M42) profitieren sowohl der Beobachter als auch der Beobachtete. Die Beobachter entwickeln eine genauere Bewegungsvorstellung und die im Wasser Übenden

erhalten eine direkte Rückmeldung zum Bewegungsvollzug. Abhängig von der Erfahrung mit Beobachtungsaufträgen, ist der zeitliche Ablauf (Wechsel der Rollen) und die Art der Rückmeldung klar zu regeln. Die Gruppen werden von den Schülern eigenständig gebildet. Die freie Wahl des Schlep্প-Partners ist deshalb wichtig, da der enge körperliche Kontakt und sensible Griffbereiche (Gesicht, Achseln) ein gegenseitiges Vertrauen voraussetzen. Außerdem wird dadurch ein Stück Verantwortung für den Übungsprozess von den Schülern übernommen. Die Lehrkraft weist an dieser Stelle daraufhin, dass die Auswahl ungefähr gleich großer bzw. gleich schwerer Partner anzustreben ist.

Für die geplante Überprüfung am Ende der Stunde haben die Schüler die Möglichkeit aus den beiden Schlepptechniken Kopf- oder Achselschlep্পgriff entsprechend ihrer Fähigkeiten eine auszuwählen. Die Demonstration des Standardfesselschlep্পgriffs ist vor dem Hintergrund der Prüfungsbedingungen des DRSA Bronze obligatorisch. Zudem stellt diese Technik die Endposition aller Befreiungsgriffe dar und taucht an anderer Stelle unterrichtlich als Wissens- und Erfahrungsgrundlage wieder auf. Der Standardfesselschlep্পgriff stellt den beobachtenden Lehrer allerdings vor das Problem, dass das Setzen des richtigen Griffpunkts im Rücken der abgeschlep্পten Person unter Wasser liegt und nicht deutlich sichtbar ist.

Die Überprüfung (50m Schlep্পen: 25m im Kopf- oder Achselschlep্পgriff und 25m im Standardfesselschlep্পgriff) sollte nur auf einer Bahn bzw. in einem Querbahnbereich vorgenommen werden. Die beiden anderen Bereiche/Bahnen können von den Schülern parallel genutzt werden, um weiter selbstständig die Schlepptechniken zu verbessern. Das Arbeitsmaterial aus den ersten Phasen der Stunde kann dabei weiter zielgerichtet eingesetzt werden. Dadurch wird ein höherer Aktivierungsgrad erzielt und die Schüler können sich weiter gegenseitig korrigieren und unterstützen. Wenn die ersten Schüler die Leistungsaufgabe absolviert haben, sollte ein Drittel der zur Verfügung stehenden Fläche als Spielfläche zur Verfügung stehen. Dort könnte bspw. ein Wasserballspiel/Wasservolleyball – quer – organisiert werden.

Auf dem zur Überprüfung verwendeten Dokumentationsblatt (M43) befinden sich die drei Schlepptechniken, jeweils unterteilt in die Teilbereiche Griffpunkte, Beinschlag und Strecke. Im Unterpunkt Strecke wird die zurückgelegte Distanz eingetragen, bei den Griffpunkten und beim Beinschlag wird mithilfe der drei Kategorien plus (+), befriedigend (0) und minus (-) beurteilt, ob die geübten Griffpunkte und Ausführungshinweise umgesetzt werden bzw. ob ein effektiver Vortrieb im Schleppvorgang erzeugt wird. In der äußeren rechten Spalte kann dokumentiert werden, ob die Vorgaben des DRSA Bronze zum Schleppen erfüllt werden.

Die das ganze Unterrichtsvorhaben durchziehende Prämisse, dass jeder Schüler im Rahmen seiner Fähigkeiten handelt und individuell vertretbare Entscheidungen trifft, wird auch in diesem Modul wieder berücksichtigt. Die Differenzierung, entweder die Bedingung des DRSA Bronze zu erfüllen oder nur die 25m als schulrelevante Strecke zu absolvieren, entspricht dem Prinzip der Eigenverantwortung und der zentralen Leitidee des Unterrichtsvorhabens „Jeder handelt beim Rettungsschwimmen im Rahmen seiner Möglichkeiten“. Anzumerken bleibt, dass der Zeitrahmen für die Überprüfung des Schleppens bei der Umsetzung dieser Stunde möglicherweise nicht vollständig zu realisieren ist. Das Zeitbudget ist stark abhängig von der Klassengröße und den motorischen Fähigkeiten der Schüler.

Nach dem Absolvieren der Leistungsaufgabe bzw. während des Rückweges im Bus erhalten die Schüler das vorbereitende Kontrollblatt Transportieren und Schleppen (M44) mit drei Fragen bzw. Rettungssituationen, die in Partnerarbeit beantwortet/gelöst werden sollen. Diese Sicherungsform orientiert sich am Grundgedanken der Eigenkontrolle und der gegenseitigen Korrektur, die auch in der praktischen Wasserarbeit bereits genutzt wurde. Durch dieses Vorgehen werden die Schüler zu mehr Selbstständigkeit im eigenen Lernprozess angeregt. Dabei werden verschiedene Lernprozesse initiiert:

- Die geübten Techniken werden bezüglich der Rettungssituation beurteilt.
- Die Bewegungsvorstellung wird reproduziert.
- Die Verknüpfung von aktiver Wasserarbeit und theoretischem Rüstzeug wird deutlicher.

Der Schwierigkeitsgrad der drei Fragen des Kontrollblattes ist ansteigend: Bei Frage 1 geht es um die Unterscheidung von Transportieren und Schleppen; dies knüpft an das vorbereitende Infoblatt am Beginn der Stunde an. Frage 2 hebt auf den Nachvollzug einer Schlepptechnik mit genauer Bewegungsbeschreibung ab, während bei Frage 3 die Annäherung an eine wild um sich schlagende Person im Wasser und damit um die Eigensicherung und das kalkulierte Verhalten eines Retters in den Blick genommen wird.

Organisation – Sicherheit

Da sich die Schüler beim Schleppen im Wasser in der Rückenlage befinden und keinen Blickkontakt in die Schwimmrichtung haben, ist besonders darauf zu achten, dass sich beim Üben keine Kollisionen ereignen bzw. dass kein unkontrolliertes Anschwimmen an den Beckenrand erfolgt. Beim Üben auf den Querbahnen könnte jeweils am Ende der Bahn das Wasser verlassen werden (Schwimmen in Wellen), um dann um das Becken herum gehend zum Anfangspunkt der Schwimmstrecke zu gelangen.

Bei der ersten Auseinandersetzung mit den drei Schlepptechniken können die Schüler frei entscheiden, bei welcher Wassertiefe sie arbeiten wollen. Einfacher ist es, im Flachwasserteil des Beckens zu beginnen, da die Einnahme der Schlepppositionen im brusttiefen Wasser leichter ist und ein erster Vortrieb durch Gehschritte erzielt werden kann. Diejenigen, die sich schon sicher fühlen, können aber auch im tiefen Teil des Beckens arbeiten. Das Setzen der richtigen Griffpunkte ist dort natürlich anspruchsvoller, da aus dem Wassertreten begonnen werden muss. Nachdem die Schüler alle drei Schlepptechniken erprobt haben entscheiden sie sich für eine der beiden Schlepptechniken: Kopf- oder Achselschleppgriff. Diese erwählte Technik und der für das DRSA Bronze obligatorische Standard-Fesselschleppgriff werden dann im zweiten Schritt mithilfe des jeweiligen Beobachtungsbogen in Kleingruppen geübt.

Das Prinzip des empathischen und sensiblen Umgangs mit dem Partner muss sowohl in der Einstiegsphase der Stunde, als auch im Verlauf der Partnerarbeit deutlich herausgestellt werden. Die Anwendung des Fesselschleppgriffs ist durch seine Hebelwirkung

und ein falsches (zu tiefes) Greifen am Hals mit Gefahren verbunden. Beim Kopfschleppgriff ist darauf zu achten, dass der Zug nicht am Hals erfolgt, nicht ruckartig am Kopf gezogen oder dieser gedreht wird und die kleinen Finger parallel zum Kieferknochen liegen (siehe Abbildung). Bei Schmerzreaktionen des Partners müssen die Griffpunkte gelöst werden! Dies ist allen Beteiligten vor dem Üben deutlich zu machen!



Stundenthema

Abschleppen einmal anders – Eigenverantwortliches Erproben und Üben ausgewählter Schlepptechniken und Anwendung in einer Leistungsaufgabe

Schwerpunktziel

Die Schüler lernen ausgewählte Einzel-Schlepptechniken situationsgerecht anzuwenden, indem sie die Schlepptechniken Achsel-, Kopf-, Fessel-Schleppgriff mithilfe von Lernkarten und Beobachtungsbögen eigenständig trainieren.

Weiteres Teillernziel

Die Schüler demonstrieren zwei Schlepptechniken in einer Leistungsaufgabe.

Lehr-Lernphasen

EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE

1. In der Schwimmhalle: Im geleiteten Unterrichtsgespräch wird der Stundenschwerpunkt herausgearbeitet. Es muss für die Schüler klar werden, dass und warum in dieser Stunde nur die ausgewählten Schlepptechniken bearbeitet werden und dass das Einüben und die Korrektur der entsprechenden Techniken stark selbstständig von den Schülern geleistet werden sollen. Besprechungsaspekte sind:
 - Unterscheidung zwischen Transportieren und Schleppen (mithilfe vergrößerter Inhalte des Informationsblatts)
 - Erläuterung der Schwerpunktsetzung: Schlepptechniken
2. Die Lehrkraft legt die zentralen Lernziele und

Verfahren offen. Dabei wird erneut bewusst auf die das ganze Unterrichtsvorhaben durchziehende Leitidee, dass jeder nur entsprechend seiner Fähigkeiten und Möglichkeiten handeln soll, hingewiesen, um der Angst vor Überforderung und Bloßstellung entgegenzuwirken. In diesem Modul wird dies durch das differenzierende Angebot bezüglich der Streckenlänge auch bei der Überprüfung des Schleppens deutlich.

Um die potenziellen Gefahren bei den Rettungsgriffen für die Schüler zu minimieren, weist die Lehrkraft auf die Bedeutung der richtigen Griffpunkte hin (nicht am Hals greifen, nicht hebeln). Dies kann durch die Gesamtgruppe an Land vorbereitend gezeigt und nachvollzogen werden, da eine klare Bewegungsvorstellung von fundamentaler Bedeutung für das Bewegungslernen, aber auch für die Verhinderung von Gefahren für den Übungspartner ist.

HAUPTTEIL: MITTELPHASE

3. Die Schüler setzen sich eigenverantwortlich mithilfe des Arbeitsplans (M35), der drei farblich gekennzeichneten Lernkarten (M37 bis M39) und unter Zuhilfenahme der jeweiligen Beobachtungsbögen (M40 bis M42) mit den ausgewählten Schlepptechniken Kopf- und Achsel-Schleppgriff bzw. Standard-Fesselschleppgriff auseinander. Schüler mit höherem Arbeitstempo bzw. versierte Schwimmer können die Schlepptechniken mit Kleidung üben.
4. In einem kurzen Unterrichtsgespräch werden mithilfe der drei Leitfragen zentrale Sachverhalte gesichert und der Forschungsauftrag ausgewertet.

1. Was ist bei der Ausführung bei allen Schleppgriffen gleich?

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Bei allen Schleppgriffen müssen Mund und Nase des Verunglückten über Wasser bleiben.

2. Wann sollte der Fesselschleppgriff angewendet werden?

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Fesselschleppgriffe dienen dazu, den Ertrinkenden in seiner Bewegungsfreiheit einzuschränken. Dieses soll den Retter vor Umklammerungen schützen. Diese Technik wird bei Ertrinkenden mit Angst- und Panikreaktionen eingesetzt.

3. Welche Möglichkeiten hast du als Schleppender deine Abschlepp-Position zu verbessern, wenn du merkst, dass der Geschleppte ungünstig auf dem Wasser liegt?

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Ich kann seine Beine mit meinem Knie oder mit meinem Fuß in eine bessere Position bugsieren.
- Ich muss darauf achten mit möglichst gestreckten Armen zu schwimmen.
- Beim Fesselschleppgriff kann ich durch leichtes Drehen des Armes unter dem Rücken des Geschleppten den Körper in eine bessere/gestrecktere Lage bringen.

Anschließend wird gemeinsam mit den Schülern eine Reihenfolge für die Überprüfung der Leistungsaufgabe festgelegt.

- Die Schüler führen nacheinander die Leistungsaufgabe Schleppen (Auswahl 25m oder 50m) auf der am Rand befindlichen Längsbahn bzw. im ausgewählten Bereich aus. Die erzielten Ergebnisse werden von der Lehrkraft auf dem Dokumentationsblatt (M43) festgehalten. Auf einer anderen Bahn können die Schüler, die die Aufgabe absolviert haben, gemeinsam festgelegte Aufgaben erfüllen (z.B. Spiele spielen oder die kraftsparende Überlebenslage einnehmen, weitere Beispiele siehe Aufgabensammlung Grundmodul). Hierfür sind vorher entsprechende Verhaltensweisen und Vereinbarungen zu besprechen.

SCHLUSS

- Die Schüler erhalten zur Sicherung die Kontrollblätter Transportieren und Schleppen (M44 &

M45), welche sie im Vorraum oder während der Busfahrt zurück in Zweiergruppen mündlich bearbeiten. Der Lösungsvergleich erfolgt durch Eigenkontrolle (Lösungen M45).

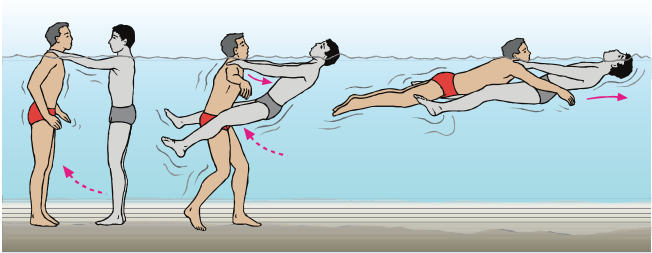
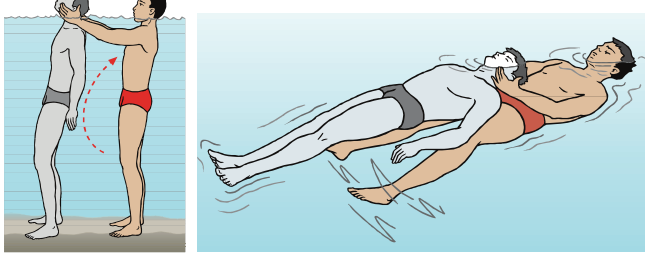
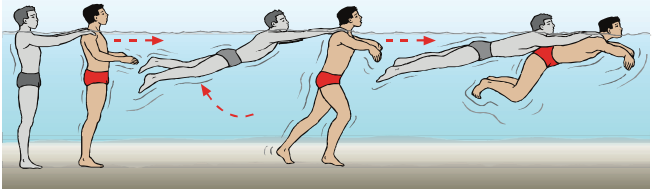
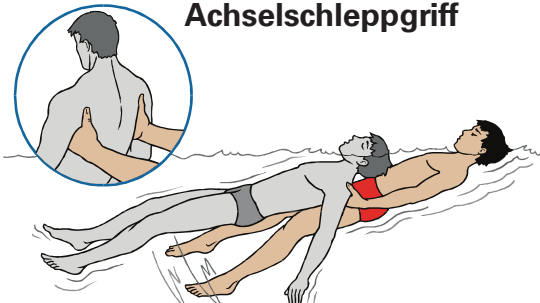
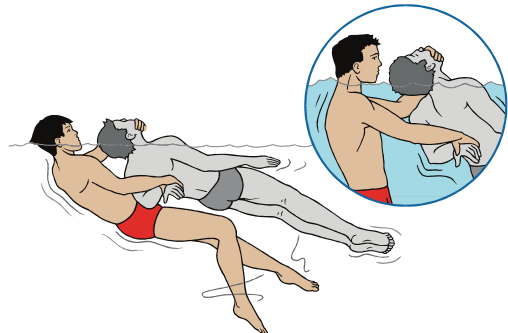
LITERATUR

- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT e.V. (2012²): Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen. Bad Nenndorf.
- NIJS, BRITTA (2011): Rettungsschwimmen in der Schule – eine neue Chance für den Sportunterricht. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht Heft 1, S. 5-12.
- WILKENS, KLAUS & LÖHR, KARL (2010⁵): Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung. Schorndorf.
- WEIGELT, LINDA (2013): Selbstgesteuert lernen. Bedingungen und Konsequenzen für einen Sportunterricht, in dem Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Lernwege mitbestimmen. In: Sportpädagogik Heft 2, S. 2-6.

INFOBLATT – TRANSPORTIEREN UND SCHLEPPEN

Wenn Personen im Wasser in Not sind, bin ich verpflichtet, im Rahmen meiner Möglichkeiten zu helfen!

Um Ertrinkende ans „rettende Ufer“ zu bringen, gibt es zwei Möglichkeiten:

Transportieren	Schleppen
<p>Transportieren = Hilfe für einen müden oder erschöpften Schwimmer</p> <p>Transporttechniken: Schieben & Ziehen</p>	<p>Schleppen = Hilfe für einen Bewusstlosen oder stark erschöpften Menschen</p> <p>Transporttechniken: Kopfschleppgriff & Achselschleppgriff</p>
<p>Schieben</p> 	<p>Kopfschleppgriff</p> 
<p>Ziehen</p> 	<p>Achselschleppgriff</p> 
	<p>Standard-Fesselschleppgriff (Anwendung bei Ertrinkenden mit Angst- und Panikreaktionen)</p> 

Arbeitsplan Schleppgriffe

1. Informiert euch zunächst gemeinsam über die jeweilige Schlepptechnik, indem ihr die Bilder und alle Texte genau studiert!
2. Sucht eine für euch passende Wassertiefe, in der ihr euren Übungsprozess startet und übt nacheinander die Technik.

Hinweis:

Im flachen Wasser stehend könnt ihr den Griff besser kontrollieren!

Die nicht aktiven Gruppenmitglieder kontrollieren den Schleppvorgang.

Nutzt den Beobachtungsbogen!



© fotomek - Fotolia.com

Zusatzaufgabe

Wie kannst du als Schleppender reagieren, wenn die Beine des Geschleppten **absinken** bzw. du feststellst, dass du vom Körper des Geschleppten unter Wasser gedrückt wirst?

Diskutiert und erprobt mögliche Gegenmaßnahmen bei den drei Schleppgriffen.

Beobachtungsdurchführung

1. Verteilt die Aufgaben: **Jeder** Beobachter achtet nur auf **ein Technik-Merkmal**.
2. Wählt einen für euer Beobachtungsmerkmal geeigneten Standort!

Hinweis:

Bewegungsausführungen unter Wasser können besser innerhalb des Wassers mit Tauchmaske oder Schwimmbrille beobachtet werden!

3. Jeder Beobachter gibt dem Retter eine genaue Rückmeldung bezüglich seines Beobachtungsschwerpunktes.

Hinweis:

In der Rückmeldung sollten zunächst die beobachteten Aspekte beschrieben werden (Ich habe wahrgenommen...), die dann ggf. auch einen Verbesserungsvorschlag enthalten.

ACHSELSCHELPPGRIFF

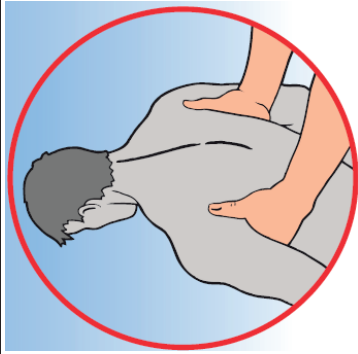
Lernkarte 1

Wann wird die Technik eingesetzt?

Wenn es sich um eine stark geschwächte Person handelt, bei der der Kopf aber nicht unbedingt kontrolliert bzw. über Wasser gehalten werden muss.

So geht die Bewegung

1. Stellt euch hinter den Verunglückten. Setzt den Griff folgendermaßen:
 - Greife mit **beiden Händen** von unten in oder vor die **Achselhöhlen!**
 - Lege den **Daumen** hinten an die **Schulterblätter!**



2. Zieht den Verunglückten nach hinten und schleppt ihn in Rücklage mit **kräftigem Brustbeinschlag** ab.

Achtet auf eine flache, möglichst horizontale Wasserlage!

Sicherheitshinweise

- Versuche deine **Arme** beim Abschleppen **möglichst lang zu strecken!**
- Achte darauf, dass der **Mund** des Verunglückten immer **über Wasser bleibt!**

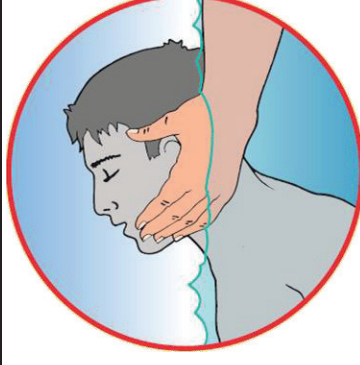
Wann wird die Technik eingesetzt?

Wenn es sich um eine bewusstlose Person handelt, bei der der Kopf bzw. Mund über Wasser gehalten werden muss.

So geht die Bewegung

1. Stellt euch hinter den Verunglückten. Setzt den Griff folgendermaßen:

- Greife mit **beiden Händen** von hinten **um den Kopf**.
- Lege den **kleinen Finger** parallel zum Rand des **Unterkiefers** und den **Daumen** hinter die **Ohren**.



2. Zieht den Verunglückten nach hinten und schleppt ihn in Rücklage mit **kräftigem Brustbeinschlag** ab.

Achte auf eine flach, möglichst horizontale Wasserlage!

Sicherheitshinweise

- Greife am **Kieferknochen**!
- **Beuge den Kopf** des Verunglückten **leicht zurück**! Halte den Kopf mit deinen Händen **ruhig**!
- Achte darauf, dass der **Mund** des Verunglückten immer **über Wasser bleibt**!

FESSELSCHLEPPGRIFF

Lernkarte 3

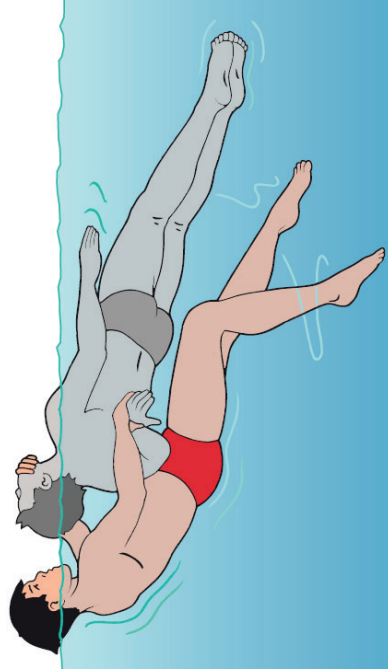
Wann wird die Technik eingesetzt?

Wenn es sich um einen Ertrinkenden mit Angst- und Panikreaktionen handelt, der sich und den Retter durch Gegenwehr gefährdet!

So geht die Bewegung

1. Stellt euch hinter den Verunglückten. Setzt den Griff folgendermaßen:

- **Linke Hand:** Sie fasst an das **Kinn** und drückt den Kopf nach hinten!
- **Rechte Hand:** Sie fasst fest die **linke Hand** des Verunglückten und zieht den Unterarm nach hinten zum Rücken!



2. Zieht den Verunglückten nach hinten und schleppt ihn in Rücklage mit **kräftigem Brustbeinschlag** ab.

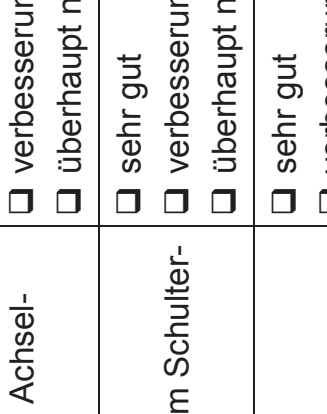
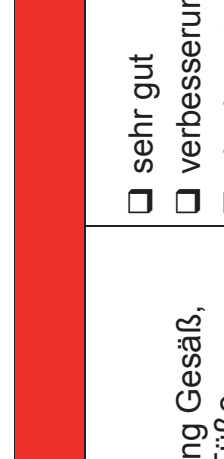
Achtet auf eine flache, möglichst horizontale Wasserlage!

Sicherheitshinweise


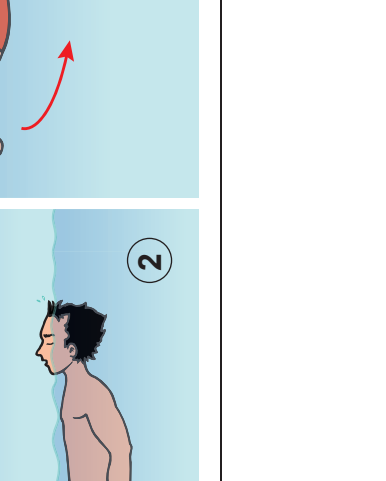
- Die Hand ist am **Kinn** nicht am Hals!
- Zieht den **Arm** des Partners **nicht zu weit nach oben!**
- Bei Schmerzreaktion den Griff sofort lösen!

Beobachtungsbogen Achsel schleppgriff


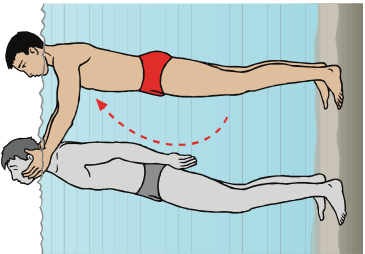
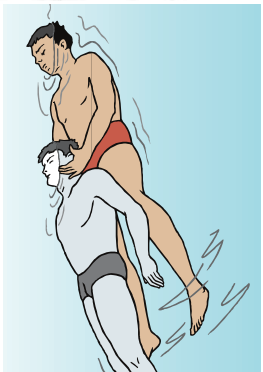
GRIFFHALTUNG

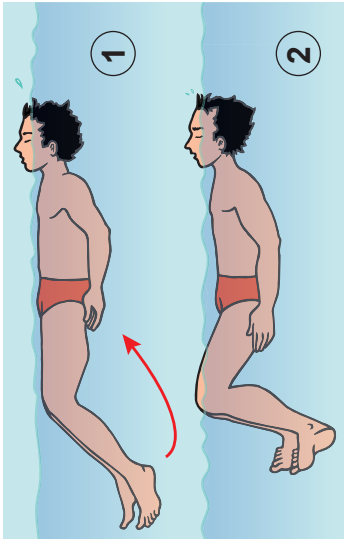
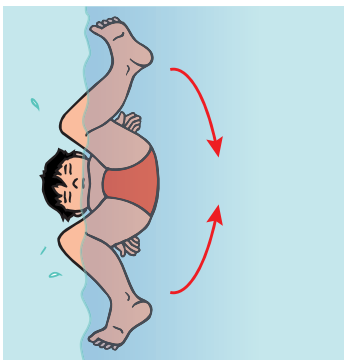
 <p style="text-align: center;">2</p>	<p>Bild ① Hände in/vor den Achselhöhlen</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p>Bild ① Daumen liegen am Schulterblatt</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
<p>Bild ② Arme sind gestreckt</p>		<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

VORTRIEB

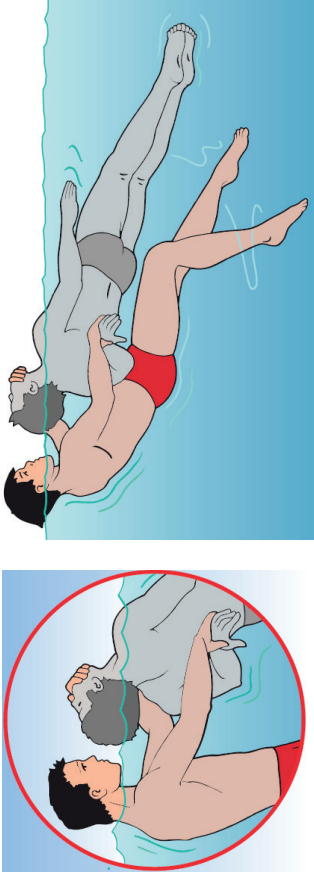
	<p>Bild ① Fersen Richtung Gesäß, ausgedrehte Füße</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
 <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">2</p>	<p>Bild ② kräftiges Strecken und Schließen der Beine</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

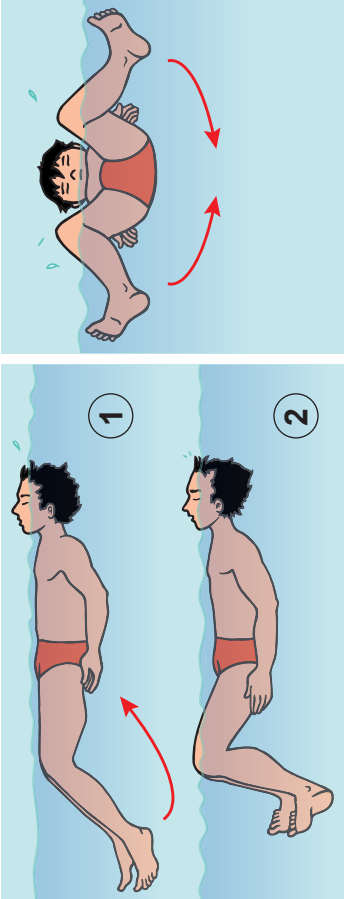
Beobachtungsbogen Kopfschleppgriff

GRIFFHALTUNG	
 <p>... 1</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
 <p>2</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
 <p>3</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
<p>Bild ① Kleiner Finger am Rand des Unterkiefers</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
<p>Bild ② Daumen hinter dem Ohr</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
<p>Bild ③ Arme sind gestreckt</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

VORTRIEB	
 <p>1</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
 <p>2</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
<p>Bild ① Fersen Richtung Gesäß, ausgedrehte Füße</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
<p>Bild ② kräftiges Strecken und Schließen der Beine</p>	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

Beobachtungsbogen Fesselschleppgriff

GRIFFHALTUNG	
	<p>Eine Hand am Kinn, die Atemwege (der Mund) müssen frei bleiben</p> <p>Die andere Hand hält den diagonalen Arm hinter dem Rücken</p>
<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

VORTRIEB	
	<p>Bild ① Fersen Richtung Gesäß, ausgedrehte Füße</p> <p>Bild ② kräftiges Strecken und Schließen der Beine</p>
<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht	<input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

Dokumentationsblatt - Schlepptechniken

Name	Kopfschleppgriff			Achselanschleppgriff			Standard-Fesselschleppgriff			DRSA Bronze
	Richtige Griffpunkte	Effektiver Bein-schlag	Strecke	Richtige Griffpunkte	Effektiver Bein-schlag	Strecke	Richtige Griffpunkte	Effektiver Bein-schlag	Strecke	

Kontrollblatt

TRANSPORTIEREN UND SCHLEPPEN

Arbeitsauftrag

Bearbeitet die Fragen bzw. die geschilderten Situationen!

Ein Schüler stellt die Frage, der Partner antwortet und umgekehrt oder ihr diskutiert gemeinsam darüber!



Die Rettungstechnik hängt von der jeweiligen Situation ab!

Frage 1

- Welche Technik wählst du, wenn die Person im Wasser nur ermüdet oder erschöpft ist?
- Welche Technik wählst du, wenn die Person im Wasser völlig erschöpft und nicht mehr ansprechbar ist?

Frage 2

Erkläre Deinem Partner eine Möglichkeit (Technik) eine Person zu retten, die extrem erschöpft oder sogar ohne Bewusstsein ist und von Dir im Wasser gerettet werden soll! Beschreibe dabei genau wie Du anfassen musst (Griffpunkte) und was besonders wichtig ist, damit diese Person kein Wasser schluckt!

Frage 3

Du triffst auf eine Person in Not im Wasser, die in Panik ist und wild um sich schlägt!

- Wie verhältst Du Dich, wenn Du zu der Person schwimmst?
- Was solltest Du beachten?

Lösungen Kontrollblatt – Transportieren und Schleppen

Frage 1

a) Welche Technik wählst du, wenn die Person im Wasser nur ermüdet oder erschöpft ist?

Transportieren bei ermüdeten Schwimmern, die teilweise Vortriebshilfe (Beinschlag) erzeugen können. Techniken: Schieben & Ziehen

b) Welche Technik wählst du, wenn die Person im Wasser völlig erschöpft und nicht mehr ansprechbar ist?

Schleppen bei völlig erschöpften oder besinnungslosen Personen, Techniken Kopfschleppgriff und Achselerschleppgriff
Der Fesselschleppgriff wird angewendet bei Ertrinkenden mit Angst- und Panikreaktionen. Er ist die Endposition aller Befreiungsgriffe.

Frage 2

Erkläre Deinem Partner eine Möglichkeit (Technik) eine Person zu retten, die extrem erschöpft oder sogar ohne Bewusstsein ist und von Dir im Wasser gerettet werden soll! Beschreibe dabei genau wie Du anfassen musst (Griffpunkte) und was besonders wichtig ist, damit diese Person kein Wasser schluckt!

Kopfschleppgriff: Kleine Finger an den Kieferbogen, Daumen hinter den Ohren anlegen, Kopf leicht überstrecken. Wichtig: Die Hände dürfen nicht zum Hals des zu Schleppenden rutschen. Der Mund muss über Wasser bleiben.

Brustbeinschlag in Rückenlage.

Achselerschleppgriff: Mit beiden Händen in die Achselhöhlen greifen. Darauf achten, dass die eigenen Arme lang gestreckt sind, da ansonsten die zu rettende Person mit ihrem Gewicht den Retter unter Wasser drückt bzw. nicht sichergestellt werden kann, dass das Gesicht der zu rettenden Person über Wasser bleibt.

Für beide Techniken gilt: Umso besser die Wasserlage und je schneller das Tempo ist, desto besser gleitet der Gerettete. Bei absinkenden Beinen mit dem eigenen Knie/Oberschenkel nach oben drücken.

Frage 3

Du triffst auf eine Person in Not im Wasser, die in Panik ist und wild um sich schlägt! Wie verhältst Du Dich wenn Du zu der Person schwimmst? Was solltest Du beachten?

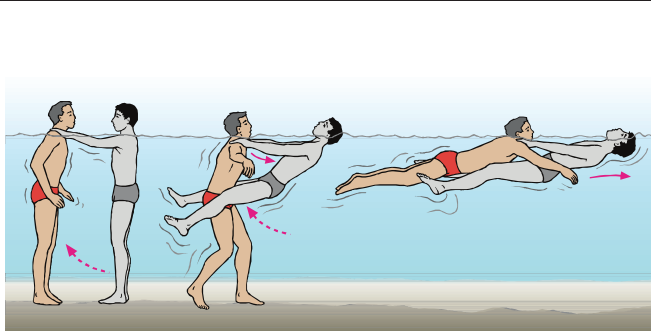
An die Eigensicherung denken. Da man von Schlägen getroffen werden kann, Abstand halten und beruhigend einwirken. Erst einmal austoben lassen: Wer noch um sich schlägt hat noch genügend Kraft!

Wenn man eingreift erfolgt das Anschwimmen von hinten. Dann ist zwingend der Fesselschleppgriff einzusetzen!

INFOBLATT – TRANSPORTTECHNIKEN

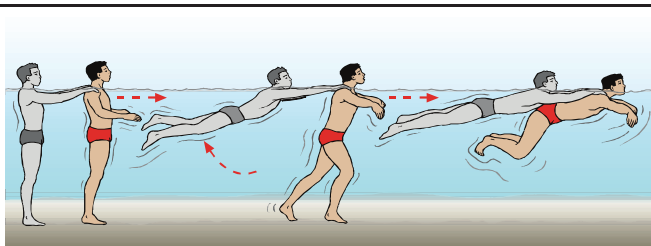
Transporttechniken dienen als Hilfe/Unterstützung für einen müden oder erschöpften Schwimmer.

Techniken für einen Einzelretter



Schieben

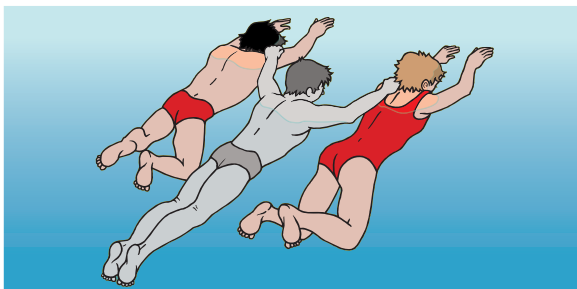
1. Der Ermüdete steht frontal zum Retter und legt seine Hände auf den Schultern des Retters, dabei zeigen die Daumen zur Brustseite.
2. Der Ermüdete begibt sich in Rückenlage und legt die gegrätschten Beine an die Hüfte des Retters. Der Hinterkopf des Ermüdeten liegt im Wasser; Körper und Arme sind gestreckt.
3. Der Retter schwimmt mit der Brusttechnik und schiebt den Ermüdeten vor sich her.



Ziehen

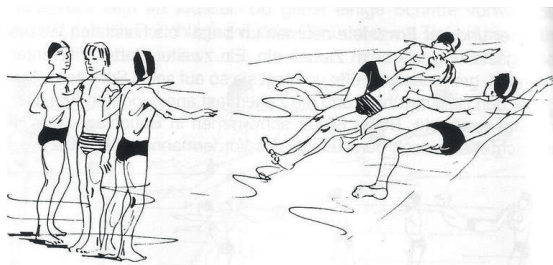
1. Der Ermüdete steht hinter dem Retter und legt seine Hände auf dessen Schultern.
2. Die Daumen sind abgespreizt und liegen am Nacken des Retters.
3. Der Retter schwimmt in Brustlage und zieht den Ermüdeten. Seine Arme sind gestreckt.

Techniken für zwei Retter



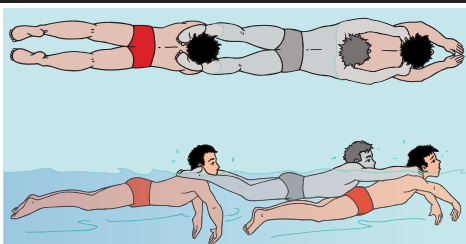
Floß vorwärts

1. Der Ermüdete steht zwischen Rettern. Alle drei blicken in die gleiche Richtung. Der Ermüdete legt je eine Hand auf die äußere Schulter der Retter. Variante: Auflegen auf den inneren Schultern.
2. Die Retter schwimmen in Brustlage und ziehen den Ermüdeten.



Floß rückwärts

1. Die zwei Retter stehen mit dem Blick zueinander. Der Ermüdete steht mit angelegten Armen zwischen den Rettern, den Rücken in Schwimmrichtung.
2. Die Retter fassen von unten in die Achseln des Ermüdeten und ziehen ihn in Seitlage schwimmend nach vorne.



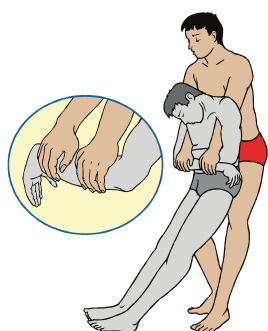
Brücke

1. Der Ermüdete steht hinter dem Retter und legt seine Hände auf dessen Schultern (vgl. Ziehen).
2. Der zweite Retter tritt hinter den Ermüdeten und legt dessen Füße auf seine Schultern (nah am Hals, große Zehen nah beieinander liegend).
3. Beide Retter schwimmen in Bauchlage.

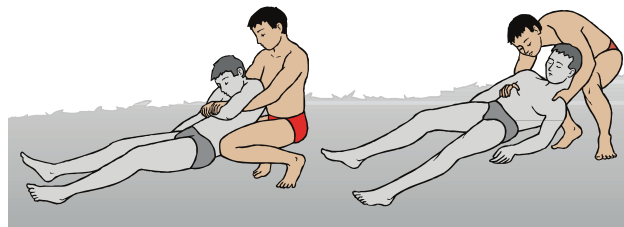
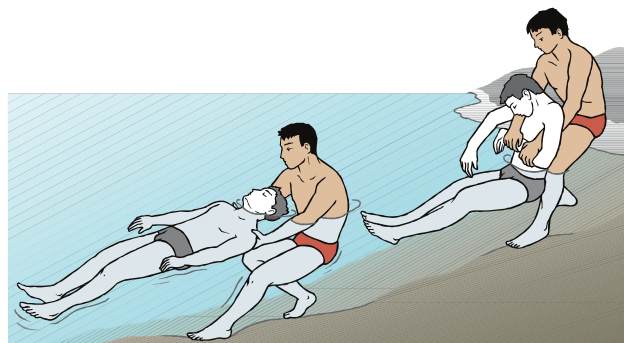
INFOBLATT – ANLANDBRINGEN UND AUFNAHMETECHNIKEN

Die Anwendung der verschiedenen Techniken ist abhängig von der Uferbeschaffenheit.

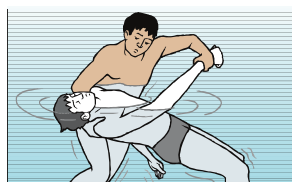
RAUTEK-GRIFF (flach auslaufende Ufer)



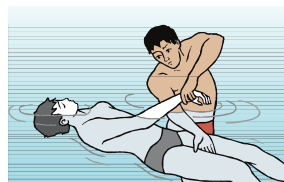
- Hände unter die Achseln hindurchführen.
 - Unterarm mit beiden Händen im Kammgriff erfassen.
 - Rückwärts gehend den Geretteten ans Ufer schleifen.
- Wichtig: Rautek-Griff zum Retten verwenden, nicht zum längeren Transport von Personen!



SCHULTER-AUFNAHMETECHNIK (Ufer mit Brandung)



- Verunglückten auf den rechten Oberschenkel ziehen
- linke Hand greift fest den Unterarm
- rechte Hand stützt im Schulterbereich

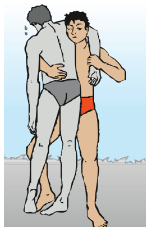


- mit der rechten Hand durch die Beine des Verunglückten hindurchgreifen und rechten Oberschenkel festhalten
- linke Hand hält weiter den Unterarm

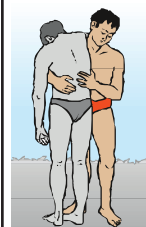
SCHULTER-ABLEGETECHNIK (Ufer mit Brandung)



- Grätschstellung für sicheren Stand
- möglichst wenig vorbeugen



- Füße des Verunglückten auf den Boden stellen
- rechte Hand an seinen Rücken legen



- Hand des Verunglückten loslassen
- Mit der frei werdenden Hand ebenfalls den Rücken greifen



- Drehung nach links mit leichtem Ausfallschritt
- Verunglückten auf den linken Oberschenkel legen



- beide Hände auf der Brust des Verunglückten zum Rautek-Griff ineinander legen



- hinknien (rechtes Bein hochgestellt) und Verunglückten behutsam ablegen

