

Modul B – Selbstrettung

Mitmenschen in der Not Hilfe zu leisten, ist eine moralische Pflicht. In Paragraph 323c des Strafgesetzbuchs wird diese moralische Pflicht zur Rechtspflicht erhoben, indem sie die unterlassene Hilfeleistung unter Strafe stellt (vgl. WILKENS/LÖHR 2010, S. 50). Es gilt jedoch die Einschränkung, dass der Retter zur Hilfe in der Lage sein muss, ohne sein eigenes Leben zu gefährden. Für diesen Aspekt der Selbstrettung muss er Gefährdungssituationen rechtzeitig erkennen, sie richtig beurteilen und effektiv handeln können (vgl. Anlage AHB Rettungsschwimmen der DLRG). Wer als Wasserretter aktiv wird, setzt sich selbst Gefahren aus. Die Unberechenbarkeit von Strömungen im Freiwasser, der Sprung in eiskaltes oder trübes Wasser, die Überschätzung der eigenen Schwimmfähigkeiten oder die Gefährdung durch einen Schwimmer in Panik, können ernste bzw. lebensgefährliche Folgen nach sich ziehen. Selbstrettung beinhaltet den Selbstschutz vor Gefahrenquellen, die zu zeitweisen oder andauernden Beeinträchtigungen führen können. Sie ist die Fähigkeit zum richtigen Umgang mit diesen bedrohlichen Situationen im und am Wasser. Der oder die Retter müssen für sich selbst auf der Basis vorhandenen Wissens und Könnens richtig agieren und geeignete Hilfsmaßnahmen einleiten. Dazu müssen die allgemein gültigen Regeln, wie z.B. die Baderegeln bekannt sein, anerkannt und eingehalten werden (vgl. ebenda).

Inhalte – Methodik

Das Spannungsfeld zwischen Rechtspflicht und Eigenschutz sowie den Möglichkeiten sich selbst und anderen in bedrohlichen Situationen helfen zu können stehen im Mittelpunkt dieses Moduls. Vor diesem Hintergrund kommen Unterrichtsinhalte zum Einsatz, die das Verhalten im Wasser und in Rettungssituationen, im Kontext des eigenen Leistungsvermögens, in den Fokus rücken.

Wie schütze ich mich selbst?

So sollen die Schüler zum einen lernen, Selbstrettungstechniken (bei Selbstüberschätzung bezie-

ungsweise bei gesundheitlichen Gefährdungen) anzuwenden:

- Verhalten bei Erschöpfungszuständen (Ausruhen in Bauch- und Rückenlage)
- Beseitigung von Muskelverkrampfungen (Waden-, Oberschenkel-, Fingerkrampf)

Darüber hinaus sollen sie lernen eigene Gefährdungen durch Ertrinkende zu minimieren, indem sie Selbsthilfemaßnahmen bei Rettungseinsätzen verantwortungsvoll und vorausschauend einsetzen:

- Umklammerungen durch umsichtiges Verhalten vermeiden
- Angriffe durch schnelle Reaktionen vermeiden
- Umklammerungen lösen

Über die praktische, realitätsnahe Auseinandersetzung mit den Techniken, lernen die Schüler Einsatzmöglichkeiten vor dem Hintergrund ihrer Möglichkeiten und potenzieller Gefahren zu beurteilen. Diese Selbstverantwortungskompetenz wird durch selbstgesteuerte Formen des Lernens entwickelt. Hierfür sprechen lernpsychologische Überlegungen aus verschiedenen theoretischen Richtungen (u.a. Kognitivismus, Konstruktivismus, vgl. REINMANN-ROTHMEIER & MANDL, 2001), die bekunden, dass durch diese Lernarrangements, der Aufbau „trägen Wissens“ (d.h. erworbenes Wissen, das aber nicht zur Bewältigung praktischer Aufgabenstellungen eingesetzt werden kann) durch anwendungsorientiertes und für Problemlösungen abrufbares Wissen („intelligentes Wissen“) ersetzt werden kann (vgl. UNFALLKASSE NRW 2008, Kap. Selbstständigkeit und Methodenkompetenz fördern, S. 1).

Inhalte – Methodik

Als Vorentlastung der inhaltsdichten Stunde erhalten die Schüler ein Informationsblatt (M31) als vorbereitende Hausaufgabe. Diese Vorabinformation konfrontiert die Schüler mit der grundsätzlichen Pflicht zur Hilfeleistung, aber auch mit dem Prinzip des Selbstschutzes, also der Tatsache, dass ein Ret-

ter sein eigenes Leben nicht gefährden muss. Dies korrespondiert einerseits mit der unterrichtsimmanenten Devise „Jeder Schüler/Jeder Retter agiert im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten“, aber auch mit dem wichtigen Grundsatz, dass Retter zwingend Gefahren erkennen und Handlungsmöglichkeiten abwägen müssen, bevor sie tätig werden. Das auf wichtige Inhalte reduzierte Informationsblatt enthält in drei Spalten Rettungsgrundsätze, aus den Bereichen Anschwimmen/Gefahren erkennen, Abwehreaktionen und Lösen von Umklammerungen. Durch die Reihenfolge und die farbige Gestaltung wird hervorgehoben, dass es gilt, sich umsichtig zu verhalten, um bei Rettungsaktionen möglichst gar nicht erst in die bedrohliche Situationen einer Umklammerung zu kommen. Trotzdem muss jeder Retter für den Notfall in der Lage sein, sich aus Umklammerungen befreien zu können. Anknüpfend an die Inhalte des Informationsblattes werden am Stundenbeginn zunächst im gelenkten Unterrichtsgespräch kurz die Rechtslage und die Gefahren bei der Wasserrettung herausgearbeitet und anschließend die Zielsetzungen mit den drei Unterrichtsinhalten von der Lehrkraft entfaltet.

Der erste praktische Unterrichtsinhalt ist das Kleiderschwimmen, das in Anlehnung an die Anforderungen des DRSA Bronze (100m mit Entkleiden im Wasser in höchstens 4 Minuten) von den Schülern möglichst schnell zu absolvieren ist. Dabei wird auf die Erfahrungen aus dem Modul A Rettungsspezifische Schwimmtechniken zurückgegriffen und nur die ausstehende Überprüfung (Zeitmessung) der Teilanforderung für das DRSA Bronze vorgenommen. Die Aufgabenstellung wird thematisch an ein realitätsnahes Fallbeispiel angebunden:

Eine Person fällt aus einem Boot bzw. ein Boot kentert bei einer Kanutour. Ein Retter muss kurz entschlossen ohne langes Auskleiden ins Wasser.

Dadurch wird den Schülern die Notwendigkeit der Fähigkeit ohne vorheriges Einschwimmen mit Kleidung schwimmen zu können, anschaulich vor Augen

geführt. Die subjektive Belastung des Schwimmens mit nasser Kleidung wird so erfahrbar, auch wenn die Strecke von 100m nicht jeden Schüler an seine Belastungsgrenzen führen dürfte. Die Bekleidung (Oberteil/Jacke plus Hose) besteht aus festem Stoff (s. Modul A, Kap. Inhalte-Methodik).

Das subjektive Belastungsgefühl aus dieser Phase soll im nächsten Praxisteil für die Erprobung anwendbarer Entspannungspositionen (M17) und der Möglichkeiten zur Krampflösung (M18 & M19) genutzt werden. Daher wird der Organisationsrahmen bereits vor dem Kleiderschwimmen besprochen. Ziel dieses zweiten Praxisinhaltes ist es, den zukünftigen

**Ein kluger
Retter vermeidet
Umklammerungen!**

Rettern Techniken an die Hand zu geben, die es ihnen ermöglichen Krisensituationen im Wasser zu bewältigen. Die Dehntechniken zur Krampflösung werden zunächst an Land durchgeführt, damit die Lernenden dem ge-

wünschten Dehneffekt in Ruhe und ohne größere Gleichgewichtsprobleme nachspüren können. Erst dann wird die schwierigere Umsetzung im Wasser vorgenommen. Über die gezielten Forschungsaufträge, werden die Schüler für die potenziellen Gefahren der Krampfsituationen im Wasser sensibilisiert. In der anschließenden Gesprächsphase werden die Erfahrungen mit dem Kleiderschwimmen (subjektive Belastung) und den Ausruhmöglichkeiten und die Ergebnisse der Forschungsaufträge zur Krampflösung aufgegriffen und hinsichtlich ihrer Verwendung von den Schülern beurteilt.

Die Auseinandersetzung mit den Befreiungsgriffen stellt den dritten praktischen Unterrichtsinhalt dar. Die dafür ausgewählten Techniken sind der Halswürgegriff von vorne (M21), der Halswürgegriff von hinten (M22) und die Halsumklammerung von hinten (M23). Diese Techniken wurden ausgesucht, da sie dem Anforderungsprofil des DRSA Bronze (Halswürge- und Halsumklammerung von hinten) entsprechen und für einen Erwerb des Abzeichens verbindlich sind. Darüber stehen noch Infokarten für das Lösen der Halsumklammerung von vorne (M27), der Körperumklammerung von hinten (M28) sowie der Körperumklammerung von vorne (M29) zur Ver-

fügung. Diese drei Zusatzmaterialien verstehen sich als Differenzierungsangebot für Schüler mit unterschiedlichen Lerntempi bzw. Ausgangsvoraussetzungen, um jedem Lernenden optimale Lernchancen zu bieten.

Die Auseinandersetzung mit den Befreiungsgriffen kann durch zwei methodische Inszenierungsmöglichkeiten erfolgen:

1. selbständige Kleingruppenarbeit
2. Gruppenpuzzle

Bei beiden erfolgt die Arbeitsprozessgestaltung durch Lernkarten. Hierfür stehen zwei alternative Materialsätze zur Verfügung. Bei einem Lernkartensatz sind sämtliche Informationen auf der Lernkarte ent-

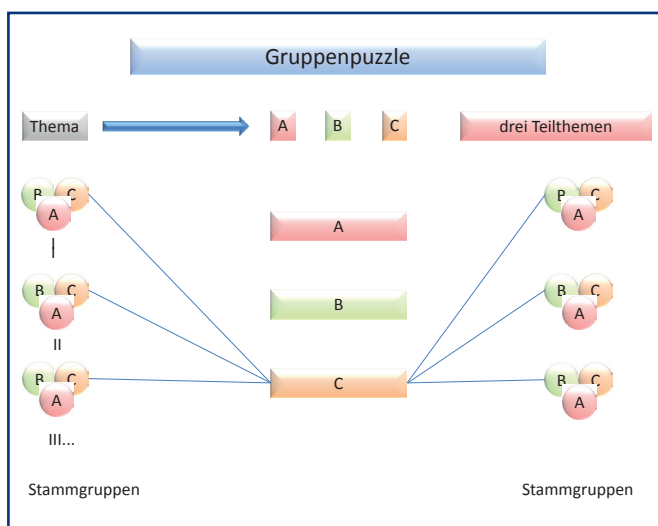
halten während bei dem zweiten die Inhalte reduziert und in einem optisch ausgewogenem Verhältnis von Text und Bild gestaltet sind.

Bei der ersten möglichen Vorgehensweise werden alle drei Lernkarten entsprechend der Nummerierung (Lernaufgabe 1-3) auf den Karten nacheinander von den Schülern selbstständig in Kleingruppen bearbeitet. Dabei sollte mit dem Halswürgegriff von vorne begonnen werden, da er den Vorteil hat, dass sich die Übungspartner ansehen und gemeinsam den Bewegungsablauf nachempfinden können. Darüber hinaus bietet dieser Befreiungsgriff die Möglichkeit das Bewegungsmuster, welches in allen Befreiungsgriffen wieder zu finden ist, gemeinsam nachzuvollziehen: Ansetzen, Hebeln, Fesseln. Durch diese kooperative Erarbeitung mit der gegenseitigen Beobachtung und

Grundsätze bei der Erarbeitung der Befreiungsgriffe

1. Die Anwendung von Befreiungsgriffen setzt Wissen und Können voraus. Von besonderer Bedeutung ist es Sinn-, Sach- und Problemzusammenhänge von Beginn an zu verdeutlichen:
 - Das für alle Befreiungsgriffe geltende einheitliche Bewegungsschema ist deutlich zu machen: Ansetzen, Hebeln, Fesseln. (s. M21 bis M23)
 - Das eigene Abtauchen bzw. das unter Wasser drücken des Klammernden vor dem Griffansatz ist wichtig. Ein Ertrinkender versucht immer über Wasser zu bleiben um Atmen zu können und so besteht die Möglichkeit, dass das Abtauchen seinen Klammergriff am Retter lockert, weil er plötzlich nicht mehr frei atmen kann.
 - Jede Befreiung endet im Standardfesselschleppgriff.
 - Entscheidend für die Wirksamkeit der Befreiungstechniken ist, dass sie schnell, überlegt und kraftvoll ausgeführt werden.
2. Die Flexibilität in der Ausführung ist bedeutsam. Deshalb ist eine Auseinandersetzung mit mehreren Befreiungsgriffen notwendig. Die Ausführungsrichtung ist nicht entscheidend.
3. Um eine hohe Ausführungssicherheit zu erreichen, ist ein gestuftes, wiederholtes Üben erst an Land, anschließend im Flach- und danach im Tiefwasser erforderlich:
 - Die Umklammerungen zunächst jeweils mit lockerem Griff und dann nach und nach mit festerem Griff ausführen.
 - Das Setzen der Griffpunkte und das Hochdrücken des Arms (unter dem der Retter hindurch taucht) ist bei der Arbeit an Land durch Sichtkontakt zu kontrollieren.
 - Zur Festigung die Befreiungsgriffe mit andern Übungen kombinieren.
4. Entscheidend für die eigene Ausführung der Griffe ist der Aufbau einer Bewegungsvorstellung. Im Sinne der zentralen Leitidee eines selbstgesteuerten Lernens sind Arbeitsmaterialien einzusetzen, die durch genaue Informationen über die zu erlernende Bewegung, das Bewegungslernen unterstützen. Treten Schwierigkeiten bei der selbstständigen Aneignung der komplexen Bewegungsabläufe auf, werden zur Verdeutlichung die Befreiungsgriffe von der Lehrkraft demonstriert.

Korrektur profitieren sowohl der Beobachter als auch die Person, die den Befreiungsgriff ausführt. Die Beobachter entwickeln eine genauere Bewegungsvorstellung und die im Wasser Übenenden erhalten eine direkte Rückmeldung zum Bewegungsvollzug. Eine andere methodische Umsetzungsmöglichkeit ist die Nutzung des Methodenwerkzeugs Gruppenpuzzle (*jigsaw*). Beim wechselseitigen Lehren und Lernen werden die zu vermittelnden Inhalte in verschiedene Teile (hier drei Befreiungsgriffe) aufgeteilt. Der große Vorteil dieser Methode ist, dass alle Schüler aktiv den Lernstoff verarbeiten und sich an der Gruppenarbeit beteiligen müssen. Dadurch, dass die Lernenden sich wechselseitig als Empfänger und Vermittler der Information verstehen und die Lehrkraft im Hintergrund bleibt, werden die Voraussetzungen geschaffen, soziale Fähigkeiten, wie Verantwortung gegenüber der Gruppe, Teamfähigkeit und Toleranz zu fördern.



Dazu wird im ersten Schritt die Lerngruppe in Stammgruppen mit drei Schülern eingeteilt. Innerhalb der Gruppe ordnet sich jeder Schüler einem der drei Befreiungsgriffe zu, sodass die Stammgruppe aus zukünftigen Experten für je einen Befreiungsgriff besteht. Im zweiten Schritt bilden die jeweiligen Schüler der gleichen Befreiungsgriffe Expertengruppen und eignen sich in dieser Gruppe ihr Wissen an. Die Schüler werden mithilfe der Informationen auf der Lernkarte in dieser Aneignungsphase zu Experten. Im dritten Schritt kehren die Experten in ihre Stammgruppen zurück. Nacheinander vermittelt jeder Experte seinen Mitschülern die Inhalte seines je-

weiligen Teilbereichs, sodass am Ende jeder Schüler alle Befreiungsgriffe kennt.

Durchführungshinweise für das Gruppenpuzzle

- Stimmt die Anzahl der Experten nicht genau mit der Anzahl der Gruppen überein, können sich auch mehrere Experten in einer Stammgruppe befinden.
- Die idealtypischen Bildreihen auf den Lernkarten verdeutlichen einen komplexen Bewegungsinhalt und stellen hohe Anforderungen an das Bewegungsverständnis. Die Lehrperson sollte in der Aneignungsphase genau beobachten und dort steuernd eingreifen, wo es zu Problemen beim Bewegungsnachvollzug kommt.

Sicherheitshinweise sind auf dem ohnehin schon notwendigerweise informationsreichen Arbeitsblatt aus Übersichtlichkeitsgründen nicht aufgeführt, sondern sind auf einem gesonderten Plakat dargestellt und für die Schüler präsent. Der wichtige Aspekt des Anschwimmens mit gezielter Wahrung eines Sicherheitsabstands wird im vorbereitenden Gespräch betont. Dies kann später auch im Wasser gekoppelt mit kurzen Wegschwimm-Sprints gezielt als Differenzierungsmaßnahme geübt werden.

Methodisch erfolgt die Auseinandersetzung mit den Befreiungsgriffen, entsprechend des didaktischen Prinzips *Vom Einfachen zum Komplexen*, in drei Schritten:

1. Die Schüler üben zunächst die Befreiungsgriffe an **Land**, um eine gezielte Bewegungsvorstellung aufbauen zu können.
1. Dann erfolgt der Übergang ins **brusttiefe Wasser**, wo bereits das Abtauchen mit vollzogen werden soll.
1. Schließlich geht es ins **Tiefwasser**, was der Real-situation am nächsten kommt.

Die Erfahrungen des Übungsprozesses werden in einem Reflexionsgespräch dazu genutzt den zukünftigen potenziellen und Rettern durch gezielte Leitfragen die Gefahren und diesbezüglichen Lösungsmöglichkeiten bewusst zu machen:

- Schon beim Anschwimmen muss der Retter darauf achten, Abstand zu halten und sich nicht unnötig in Gefahr zu bringen.
- Jedes Lösen einer Umklammerung durch Befreiungsgriff ist mit Untertauchen verbunden, weil die umklammernde Person in Atemnot eher bereit ist, sich vom Retter zu lösen.
- Bei starkem Krafteinsatz des Opfers bleiben dem Retter nur noch brachiale Möglichkeiten der Lösung des Klammergriffs.

Die in diesem Zusammenhang in der Übersicht der Lehr-Lernphasen aufgeführten Kernaussagen stellen einen Maximalkatalog dar, der nicht zwangsläufig genauso abgearbeitet werden muss. Die Auswahl und Akzentuierung einzelner Aspekte, ist möglich und je nach Lerngruppe wünschenswert.

Abhängig von der zur Verfügung stehenden Zeit kontrolliert die Lehrperson in der Schlussphase der Stunde mithilfe des Dokumentationsbogens (M33) die beiden Prüfungsaufgaben, Lösen aus einem Halswürgegriff und einer Halsumklammerung von hinten. Unter Umständen wird die Begutachtung in einer gesonderten Unterrichtseinheit überprüft. Auf dem bereits für die Abnahme des Kleiderschwimmens eingesetzten Dokumentationsblatt (M87) kann in der bekannten dreistufigen Skala (+ 0 -) die Beurteilung eingetragen werden. Die Einschätzungsskala ist mit den Aspekten, der Erkennbarkeit des Abtauchens und der Qualität des Griffs (Bewegungsgeschwindigkeit bzw. -sicherheit) bereits vorstrukturiert.

Zur Sicherung der Unterrichtsinhalte und für die Realisierung einer möglichst hohen Bewegungszeit in der Stunde, erhalten die Schüler im Vorraum der Schwimmhalle oder nachfolgend in der Schule als Hausaufgabe eine Übersicht über die Maßnahmen zur Bekämpfung von Ermüdungszuständen, Muskelkrämpfen und die geübten Befreiungsgriffe. Dieses Blatt ist Bestandteil der Sportmappe und dient als Wiederholungsgrundlage. Diese bereits an anderer Stelle im Unterrichtsvorhaben eingesetzte Form der Sicherung bzw. Eigenkontrolle verzahnt die praktische Wasserarbeit mit dem Gedanken der reflektierten Praxis. Das Material ist als Vorbereitung von

besonderer Relevanz, wenn die Überprüfung der Befreiungsgriffe in diesem Modul nicht vorgenommen werden kann.

Die geschilderte Vorgehensweise innerhalb der Schwimmstunde dient als idealtypische Grundidee. Die Teilbereiche Erprobung von kraftsparenden Überlebenslagen und Anwendung von Dehnstechniken zum Lösen eines Muskelkrampfes könnten aus Zeitgründen ggf. in einen einleitenden Teil eines anderen Moduls verlagert oder während der Phase der Überprüfung der Befreiungsgriffe durch Schüler ausgeführt werden, die die Leistungsaufgabe bereits absolviert haben.

Organisation - Sicherheit

Für die Überprüfung des 100m Kleiderschwimmens werden die vorhandenen drei Längsbahnen genutzt. Die Schüler schwimmen auf ihrer Bahn im Kreisverkehr. Dabei empfiehlt sich gemeinsam mit den Schülern auf den Bahnen eine Differenzierung nach der individuellen Leistungsfähigkeit vorzunehmen. Das Erfassen der Leistungen (genaue Schwimmzeit) kann dann nur mit Unterstützung von (inaktiven) Schülern bewerkstelligt werden. Alternativ stellt die Lehrkraft lediglich fest, ob die Zeitobergrenze von vier Minuten eingehalten wurde.

Das gemeinsame dynamische Üben der Befreiungsgriffe erfährt seine Grenzen durch die Gefährdung des Partners. Die Lehrperson muss gezielt darauf hinweisen, dass die unkontrollierte und überzogene Ausführung von Befreiungsgriffen zu schwerwiegenden Verletzungen und massiven Angstgefühlen beim Übungspartner führen können. Die Verlässlichkeit der eigenen Lerngruppe stellt hierbei einen entscheidenden Faktor dar. Nur dann, wenn die Lerngruppe über das notwendige Maß an Empathie und Sensibilität verfügt und sich Partnerkonstellationen ergeben, die tragfähig sind, lässt sich in der Großgruppe verlässlich üben. Allerdings gehört ein verantwortungsvoller halbaktiver und später größerer Widerstand des Notfallopfers beim Üben dazu, um innerhalb dieser simulierten Notfallsituation erfahren zu können, welchen Kräften und Belastungen ein Retter ausgesetzt sein kann.

Einschränkend muss darauf hingewiesen werden, dass es in der Realität generell Umklammerungen und insbesondere die von vorne zu vermeiden gilt. Das Anschwimmen eines Ertrinkenden erfolgt idealtypischerweise von hinten. Weitere mögliche Befreiungsgriffe werden bewusst nicht thematisiert, da sie den ohnehin schon sehr engen Zeitrahmen sprengen würden und der Übungsprozess nicht unproblematisch ist. So gibt es innerhalb der DLRG eine kritische Würdigung einzelner Techniken, die beim Rettungsvorgang eine Rolle spielen. Die im Zusammenhang mit den Befreiungsgriffen möglichen Abwehrreaktionen Griff ins Gesicht oder Tritt gegen die Brust sollen zwar theoretisch erörtert, aber nicht praktisch geübt werden. Grundsätzlich gilt, dass die Vermeidung von Umklammerungen, durch die Wahrung eines Sicherheitsabstandes zur verunglückten Person, die Wahrscheinlichkeit der Anwendung von Befreiungsgriffen deutlich reduziert. Genau genommen gilt der Grundsatz: der Retter, der umklammert wird hat etwas falsch gemacht. Dies ist den Schülern in jedem Fall zu verdeutlichen.

Trotz der bedenkenswerten Vorbehalte ist die praktische Erprobung von großer Bedeutung und für die Schüler von hoher Attraktivität. Die Befreiungsgriffe müssen häufig wiederholt und geübt werden. Der Schwerpunkt am Ende jeder Übungsphase besteht darin, dass die Lösung der Umklammerung immer unter Wasser ausgeführt wird. Dabei ist zu beachten, dass bei der Durchführung der drei für dieses Modul ausgewählten Techniken Gefahren und Missbehagen möglich sind, die es gilt im verantwortungsvollen Zusammenspiel der Übungspartner zu vermeiden. Mögliche Gefahrenquellen sind:

- Falsche Dosierung des Hebeleinsatzes und/oder
- Schmerz- und Angstreaktionen beim Unterwasserziehen des Partners

Stundenthema:

Wie schütze ich mich selbst? – Erprobung und Beurteilung unterschiedlicher Formen der Selbstrettung und des Selbstschutzes bei einem möglichen Rettungseinsatz

Schwerpunktziel:

Die Schüler lernen Selbst- und Fremdrerettungshil-

femaßnahmen verantwortungsvoll anzuwenden, indem sie Techniken bei eigenen Erschöpfungszuständen und zur Befreiung von Umklammerungen eigenverantwortlich mithilfe von Stations- und Lernkarten üben.

Weiteres Teillehrziel

Die Schüler erweitern ihre Selbstverantwortungskompetenz durch die Beurteilung von Einsatzmöglichkeiten vor dem Hintergrund potenzieller Gefahren und ihrer eigenen individuellen Möglichkeiten.

Lehr-Lernphasen

EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE

1. In der Schwimmhalle: Im geleiteten Unterrichtsgespräch werden anknüpfend an die Hausaufgabe bzw. die vorbereitende Leseaufgabe im Bus (Informationsblatt zur Selbstrettung M31) die Rechtslage und insbesondere die Gefahren bei der Wasserrettung akzentuiert.

LEITFRAGE 1: Welchen Gefahren ist ein Retter möglicherweise ausgesetzt?

Erwartete Schülerbeiträge:

- Die Retter können durch „Ertrinkende“ (Umklammerungen) gefährdet werden.
- Den Retter können die Kräfte im Wasser verlassen: Schwere, nasse Kleidung, kaltes Wasser, starke Strömungen.
- Die Retter überschätzen sich.

LEITFRAGE 2: Was könnt ihr tun, um diese Gefahren zu verringern?

Erwartete Schülerbeiträge:

- Man sollte nicht blindlings ins Wasser springen, sondern die Situation klar vor dem Hintergrund des eigenen Leistungsvermögens beurteilen.
- Wenn man sich einer Person nähert, sollte man erst einen Sicherheitsabstand einhalten.
- Es können ggf. mögliche Gegenstände (Rettungsgeräte) eingesetzt werden um Abstand zu halten oder jemanden zu sichern (Kleidungsstück, ein Ruder etc.).

2. Die Lehrkraft erläutert den Stundenschwerpunkt, benennt das Stundenziel und entfaltet die Inhalte sowie die Verfahrensweise der Stunde.
Um die potenziellen Gefahren für die Schüler zu minimieren, erläutert die Lehrkraft anschließend mit Hilfe des Plakats „Sicherheitshinweise beim Üben der Befreiungsgriffe“ (M30) die Gefahrenpunkte und akzentuiert die partnerschaftliche behutsame Ausführung.
3. Gemeinsam mit den Schülern wird das Kleiderschwimmen, die unmittelbar anschließende selbstständige Auseinandersetzung mit den Techniken der Krampflösung sowie der kraftsparenden Überlebenslagen (M32, M17, M18 & M19) vorbereitet.
4. Es erfolgt die Leistungsüberprüfung des Kleiderschwimmens.

HAUPTTEIL: MITTELPHASE

5. Die Schüler erproben in Kleingruppenarbeit eigenverantwortlich entsprechend des Arbeitsauftrages (M17) die Techniken der kraftsparenden Überlebenslagen sowie der Krampflösung mithilfe der Arbeitsmaterialien (M18 & M19) zunächst kurz an Land, dann im Wasser. Die Stationsblätter enthalten die bildlichen Ausführungsmöglichkeiten der Techniken und die Zuordnung von Bewegungshinweisen sowie Erprobungshinweise. Schnell arbeitende Gruppen bearbeiten die Zusatzaufgabe auf M17.
6. Kurze Reflexion der Erfahrungen

Leitfragen zu kraftsparenden Überlebenslagen

Welche Schwierigkeiten ergaben sich bei dem Versuch ruhig im Wasser zu liegen?

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Die schweren Körperteile (Beine) sinken sehr stark ab. Das Heben des Kopfes zum Atmen gelingt nicht immer, es wird Wasser geschluckt, der Mund wird durch die Wellen überspült etc.

Begründe welche Überlebenslage du im Meer mit hohem Wellengang nutzen würdest?

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Überlebenslage „Toter Mann“ ist vorteilhaft da man sich besser orientieren kann. Außerdem sieht man die anrollenden Wellen und kann so besser auf sie reagieren.

Leitfragen zu Muskelkrämpfen

Welche Unterschiede ergaben sich bei der Ausführung der Dehntechniken an Land und im Wasser?

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Die Standfestigkeit fehlt, sodass die Ausführung der Dehntechniken erschwert wird. Der Kopf gerät unter Wasser (Atemproblematik) und der Körper dreht sich im Wasser weg.

Worin besteht die größte Gefahr, wenn man im Wasser einen Krampf erleidet?

Erwarteter Schülerbeitrag:

- Ein plötzlich einsetzender Krampf ist schmerzhaft und führt möglicherweise zu Panikreaktionen, hektischer Atmung und Koordinationsproblemen. Das Finden und Beibehalten von Ruhe bzw. ruhiger Atmung sind überlebenswichtig.

7. Die Lernenden erarbeiten eigenständig die drei Befreiungsgriffe mit Hilfe der drei Lernkarten (M21 bis M23). Schüler mit Vorerfahrung oder schnellerem Arbeitstempo üben die Befreiung mit kurzen Wegschwimm-Sprints.
8. Auswertung und Sicherung der Inhalte
 - a) Im Unterrichtsgespräch werden zunächst grundlegende Aspekte für den Einsatz von Befreiungsgriffen von der Lehrkraft herausgestellt.

Verhalten zur Vermeidung von Umklammerungen

- Schon beim Anschwimmen muss der Retter darauf achten, Abstand zu halten und sich nicht unnötig in Gefahr zu bringen. Nicht ansprechbare Personen in Panik sind von hinten anzuschwimmen!
- Falls vorhanden, sind schwimmende Gegenstände, Auftriebsmittel, Kleidungsstücke oder Rettungsgeräte zur Eigen-, Fremdsicherung und ggf. zur Abstandswahrung einzusetzen.
- Vor der Rettungsaktion sind mögliche Gefahren zu erkennen und Handlungsmöglichkeiten abzuwägen. Eine Person in Not kann übermenschliche Kräfte (autonom geschützte Kraftreserven) mobilisieren und selbst für körperlich starke Retter lebensbedrohlich werden.

Verhalten bei Umklammerungen

- Jeder Befreiungsgriff wird unter Wasser ausgeführt (selbst abtauchen bzw. vom Klammernden unter Wasser drücken lassen), weil die Atemnot des Klammernden häufig zur Lockerung oder dem Loslassen der Umklammerung führt.
- Bei starkem Krafteinsatz des Opfers bleiben dem Retter nur noch brachiale Möglichkeiten (Schlag auf das Nasenbein, Tritt zwischen die Beine etc.).

b) Herausstellen der Gemeinsamkeiten/Grundmuster von Befreiungsgriffen, die in den Fesselschleppgriff übergehen.

Hand tief	Ellbogen hoch	Beugen des Arms
Nach dem Lösen der Klammerung, mit einer Hand den Unterarm am Handgelenk des Klammernden nach unten drücken.	Mit der anderen Hand in das Ellbogengelenk greifen und den Arm des Klammernden hochhebeln.	Den am Handgelenk gefassten Arm des Klammernden beugen und den Unterarm nach hinten hoch zum Schulterblatt ziehen.

Gegebenenfalls kann der Bewegungsablauf der Befreiungsgriffe noch einmal demonstriert und von den Schülern beurteilt werden.

SCHLUSS

9. Abhängig von der zur Verfügung stehenden Zeit erfolgt die Überprüfung der Leistungsaufgabe im Tiefwasserbereich, bei der die Schüler das Lösen aus dem Halswürgegriff und dem Halsklammergriff von hinten demonstrieren. Die Lehrkraft erfasst die Ergebnisse auf dem Dokumentationsblatt (M33).

Im Übrigen zur Verfügung stehenden Wasserbereich können die Schüler üben oder sich mit motivierenden Materialien beschäftigen (Flossenschwimmen, Ausruhen auf Poolnudeln etc.). Hierfür sind vorher entsprechende Verhaltensweisen und Vereinbarungen zu besprechen.

LITERATUR

- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT e.V. (2012²): Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen. Bad Nenndorf.
- REINMANN-ROTHMEIER, G. & MANDL, H. (2001). Unterrichten und Lernumgebungen gestalten. In: A. Krapp & B. Weidemann (Hrsg.): Pädagogische Psychologie, S. 601-646. Weinheim.
- UNFALLKASSE NRW (2008): Sportunterricht sicher und attraktiv organisieren – Ausgewählte Materialien zur Unterrichtsgestaltung, Multimedia DVD.
- UNFALLKASSE NRW (2009): Schwimmen & Volleyball – Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht, Multimedia DVD.
- WILKENS, KLAUS & LÖHR, KARL (2010⁵): Rettungsschwimmen. Grundlagen der Wasserrettung. Schorndorf.
- Videos Befreiungsgriffe: <http://www.youtube.com/user/DLRGAndernach?feature=watch> (letzter Zugriff 06.06.2015)

Bekämpfung von Ermüdungen | Arbeitsaufträge

Wähle eine dir entsprechende Wassertiefe und führe die abgebildeten kraftsparenden Überlebenslagen durch.

Wichtig: **Bleibe mindestens 20 Sekunden** in der ausgewählten Lage, um den Effekt spüren zu können!

Forschungsaufträge

1. Experimentiert mit der Kopfstellung und der Luftmenge beim Einatmen bzw. Ausruhen in Rückenlage („Toter Mann“)!
2. Woran merkst du den Beruhigungseffekt?
3. Welche Überlebenslage ist eher für bewegte Wasseroberflächen mit hohen Wellen geeignet?
Begründe deine Entscheidung!

Lösen von Muskelkrämpfen | Arbeitsaufträge

Führe nacheinander die drei abgebildeten Dehntechniken auf **beiden Körperseiten** aus:

- Zuerst an Land
- danach im Tiefwasser

Wichtig: **Halte** die Dehnposition mindestens **15 Sekunden** ein!

Forschungsaufträge

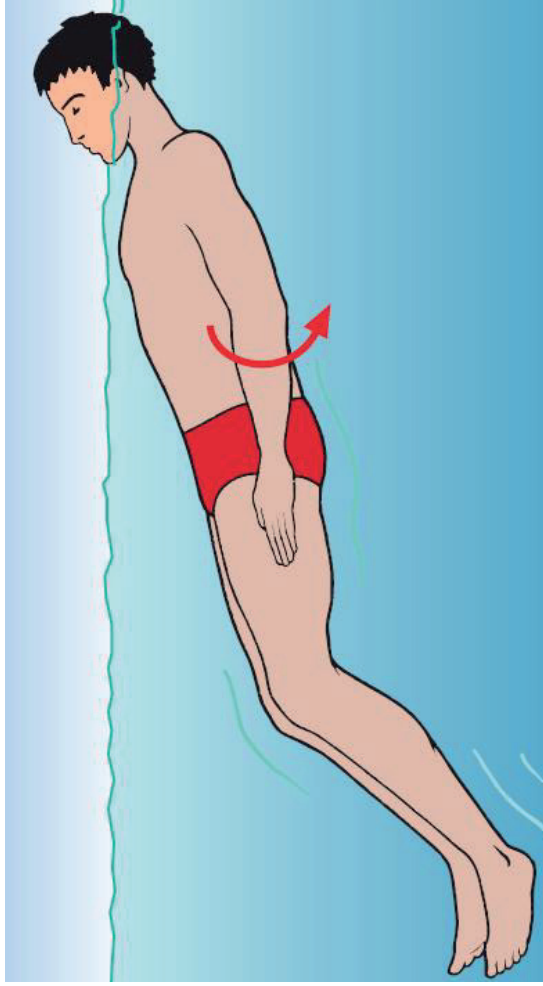
1. Welche Schwierigkeiten ergeben sich bei der Ausführung der Dehntechniken im Wasser?
2. Worin besteht die größte Gefahr, wenn man im Wasser einen Muskelkrampf erleidet?

Zusatzaufgabe

Wie kannst du einen **Magen- oder Bauchdeckenkrampf** im Wasser lösen? Experimentiere im Wasser.

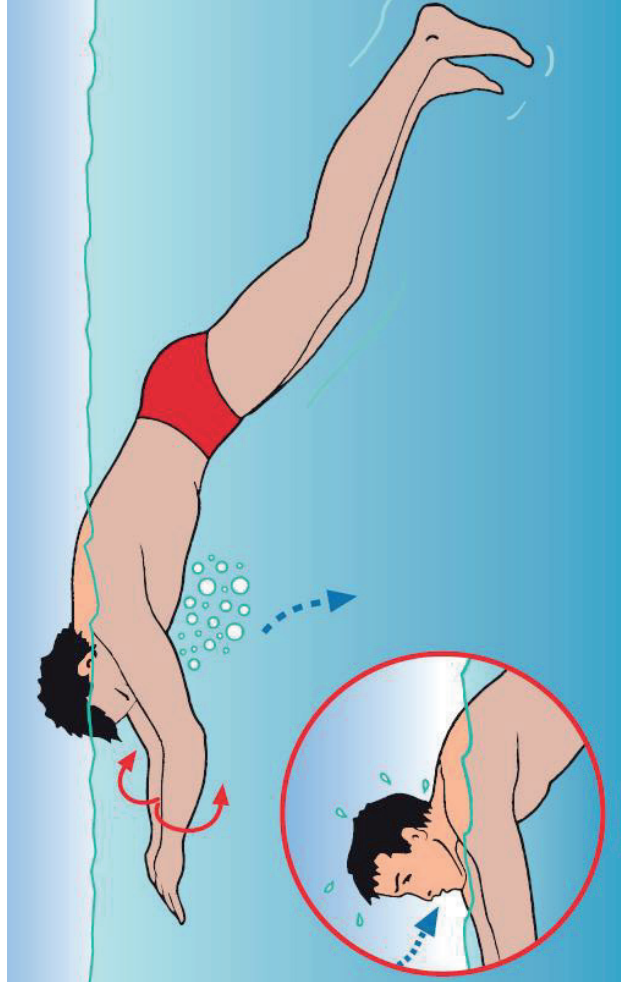
Bekämpfung von Ermüdungen

Lernkarte 1



„Toter Mann“ Ausruhen in der **Rückenlage**

- Lege dich flach auf den Rücken.
- Tauche den Kopf bis zu den Ohren ein.
- Ziehe das Kinn leicht zur Brust.
- Sorge mit Händen und Beinen für das Gleichgewicht.
- Liege möglichst ruhig und erhole dich.

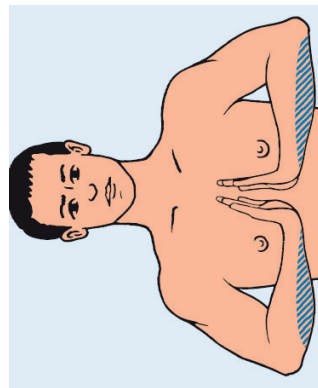
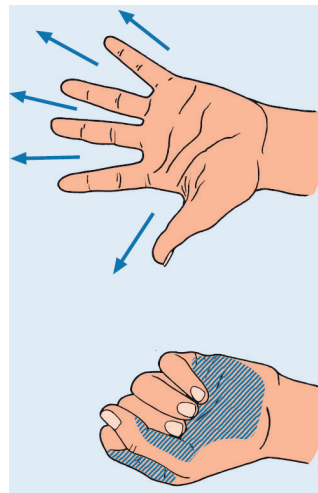
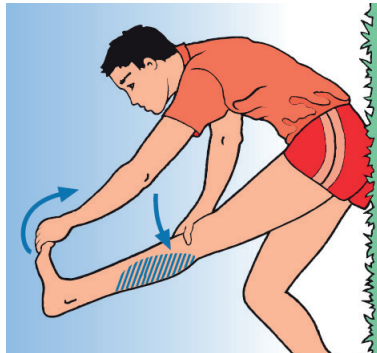
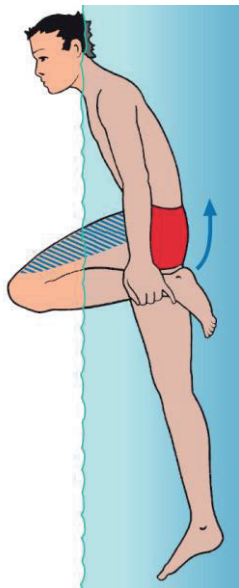
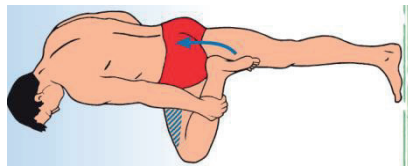


„Froschlage“ Ausruhen in der **Bauchlage**

- Lege dich entspannt auf den Bauch.
- Lege das Gesicht ins Wasser.
- Hebe nur zur Einatmung kurz den Mund aus dem Wasser.
- Atme ruhig und langsam im Wasser aus.

Lösen von Muskelkrämpfen

Lernkarte 2



Oberschenkelkrampf

- Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk.
- Ziehe die Ferse Richtung Gesäß.

Wadenkrampf

- Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin.
- Strecke das Bein (freie Hand drückt oberhalb des Knies).

Fingerkrampf

- Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken.

Unterarmkrampf

- Handflächen aneinander legen und die Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind.

Arbeitsplan Befreiungsgriffe

Arbeitsaufträge

1. Informiert euch über den Bewegungsablauf, indem ihr die Bilder und die Texte studiert.
2. Übt abwechselnd jeden Befreiungsgriff nacheinander gemäß den nachfolgend aufgeführten Arbeitsschritten.

Arbeitsschritte

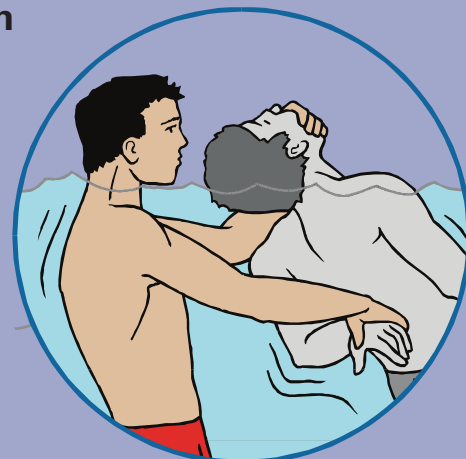
1. An Land
2. Im Flachwasser
3. Im Tiefwasserbereich

Zusatzaufgaben

4. Mit geschlossenen Augen
5. Mit dem anderen Arm / in die andere Richtung

Hinweise zu der Endposition des Standard-Fesselschleppgriffs

- Die linke Hand ist am Kinn und drückt den Kopf leicht nach hinten.
- Die rechte Hand ist an der linken Hand des Verunglückten und zieht den Unterarm nach hinten oben zum Rücken.



Halswürgegriff von vorne

Lernkarte 1

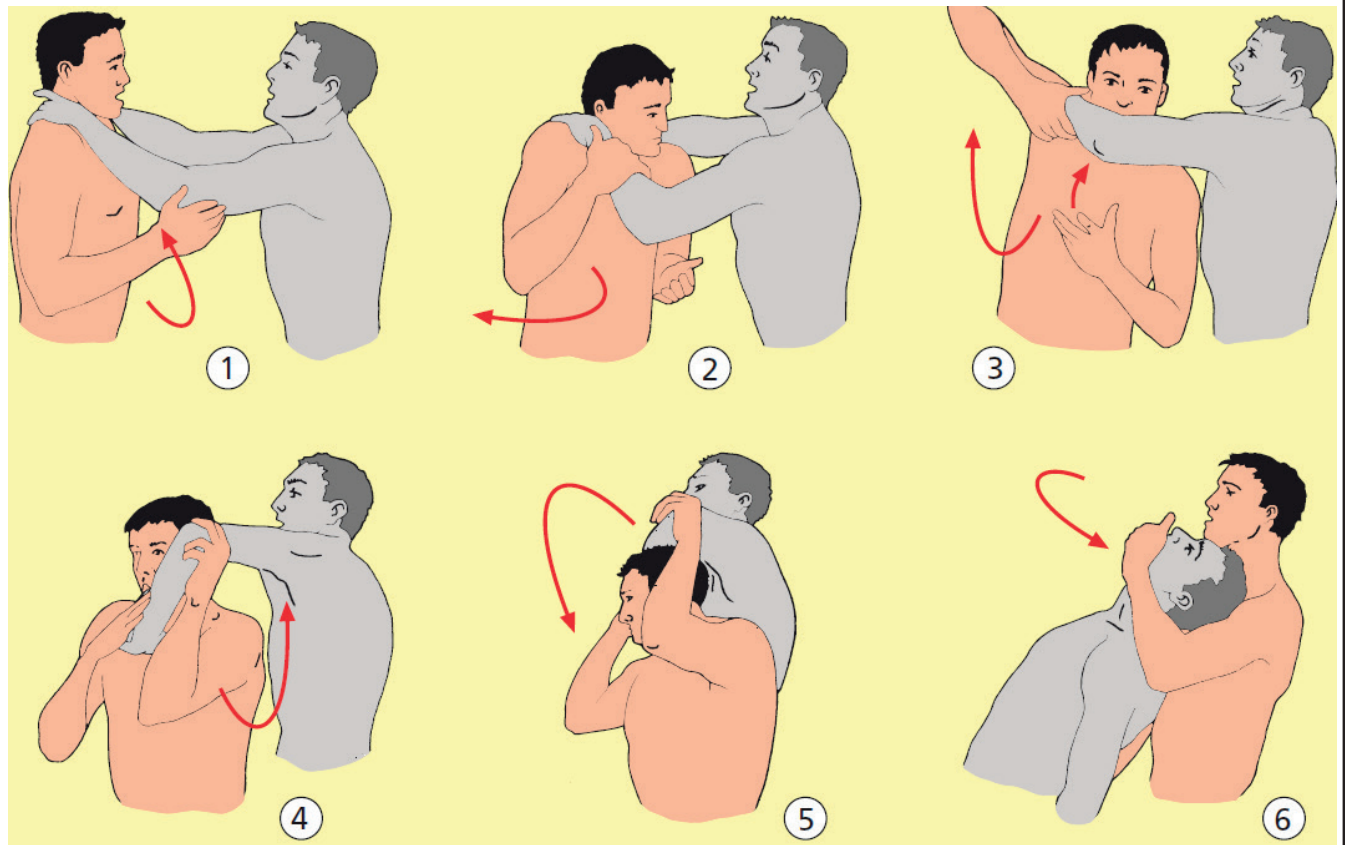


Bild 1+2:

Ziehe die Schultern hoch (Bild 1). Drehe die linke Schulter ein und fasse mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk des Angreifers. (Daumen oben innen: Bild 3)

Bild 3+4:

Greife mit deiner linken Hand von unten an den linken Ellenbogen des Angreifers und drücke den Arm nach oben.

Bild 5+6:

Tauche nah am Angreifer unter dem hochgedrückten Angreiferarm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.

Halswürgegriff von hinten

Lernkarte 2

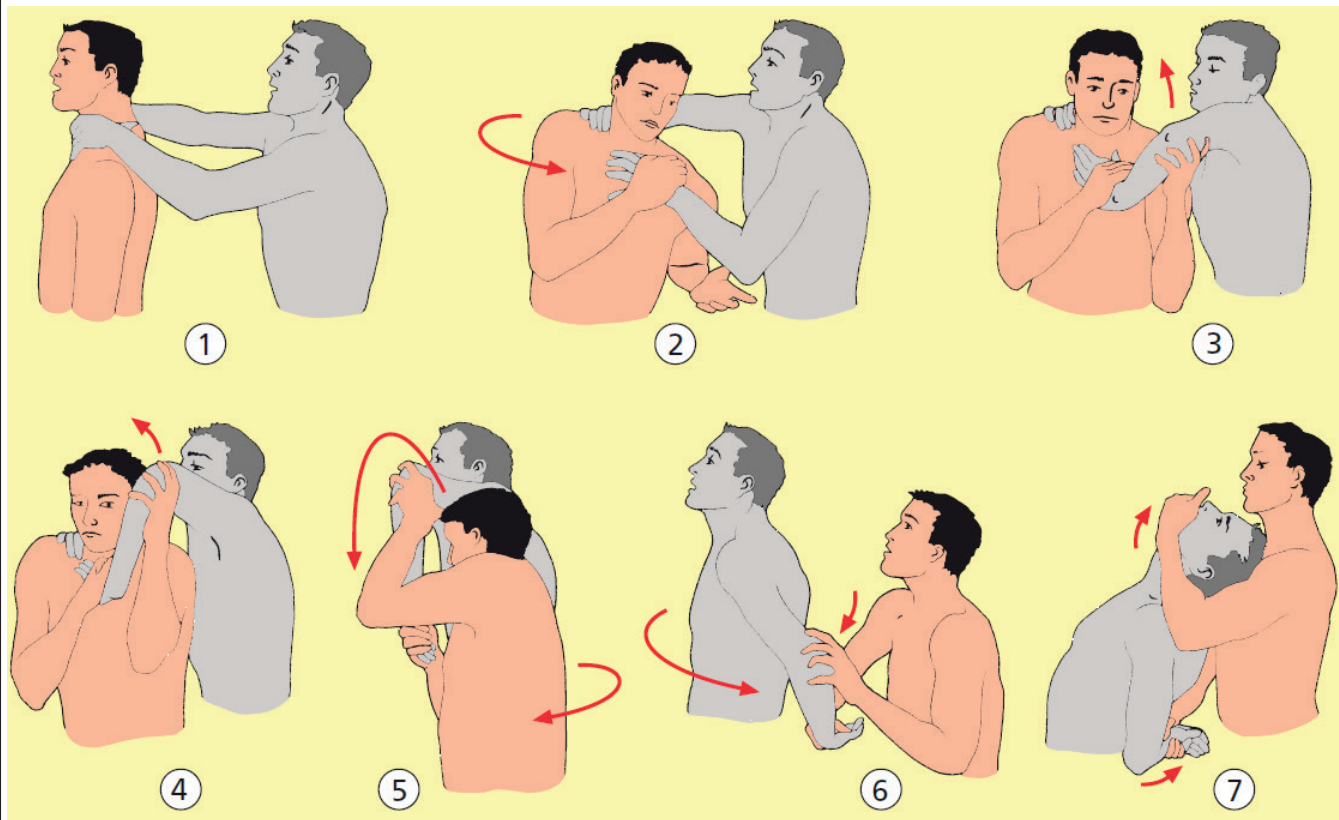


Bild 1+2:

Ziehe die Schultern hoch (Bild1). Drehe Kopf und Schulter nach links und fasse diagonal mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk des Angreifers.

Bild 3+4:

Greife mit deiner linken Hand von unten an den linken Ellenbogen des Angreifers und drücke den Arm nach oben.

Bild 5-7:

Tauche nah am Angreifer unter dem hochgedrückten Angreiferarm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.

Halsumklammerung von hinten

Lernkarte 3

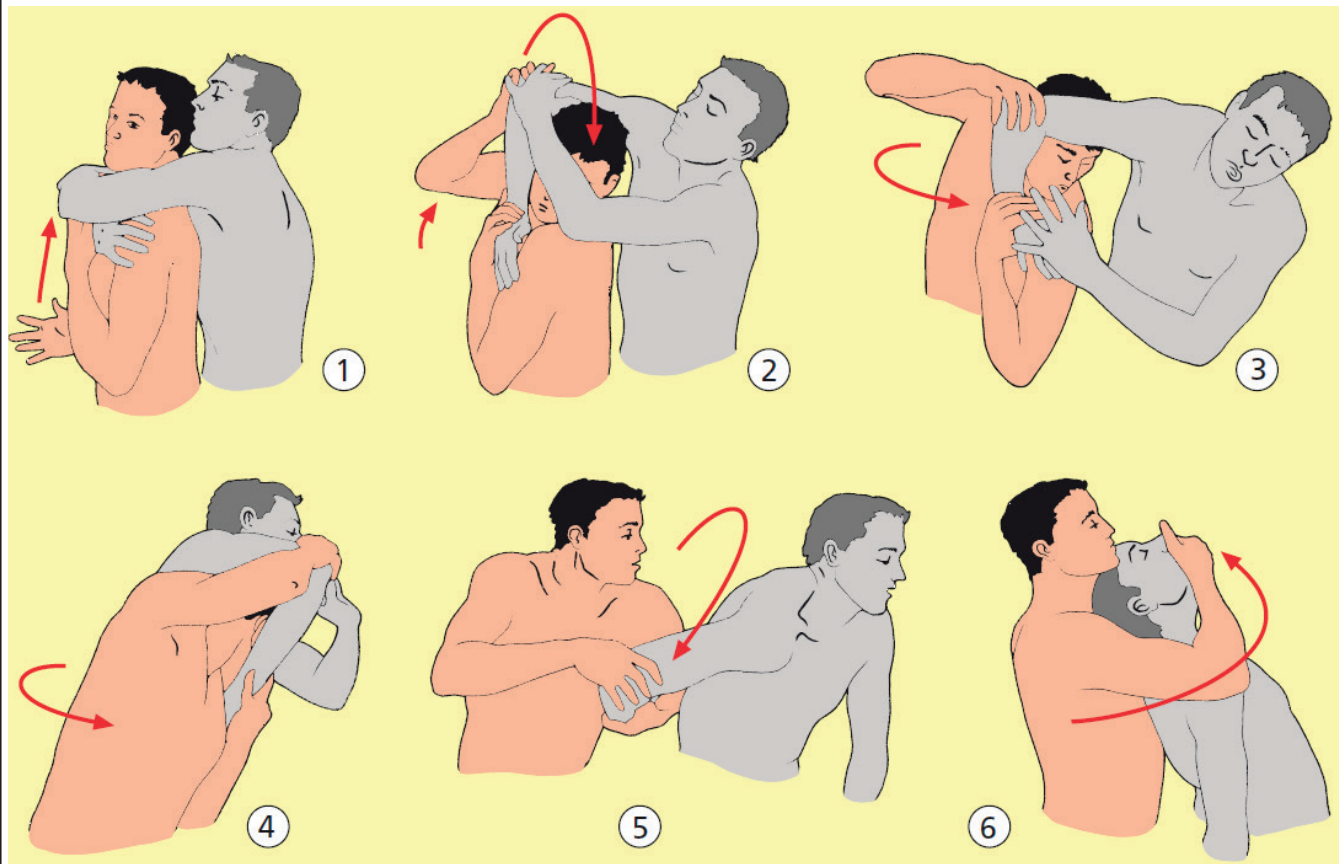


Bild 1:

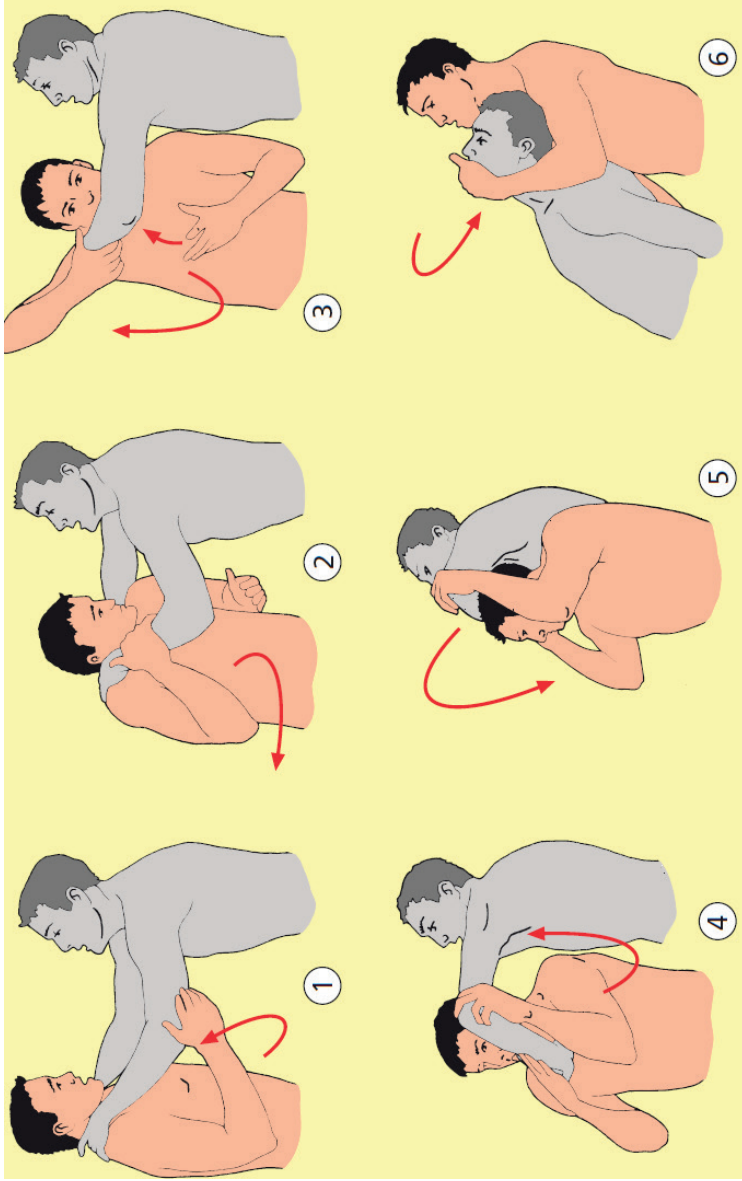
Ziehe die Schultern hoch und drehe den Kopf zur Seite. Fasse mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Angreifers.

Bild 2+3:

Greife mit deiner rechten Hand von unten an den rechten Ellenbogen und drücke beide Arme des Angreifers nach oben.

Bild 4-6:

Tauche nah am Angreifer unter seinem hochgedrückten rechten Arm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.



Was soll geübt werden?
 Übt abwechselnd den Befreiungsgriff gemäß den aufgeführten Arbeitsschritten.
 Lest die **Texte** zu den Bildern und die Arbeitshinweise sorgfältig!

Wie soll geübt werden?

1. An Land
 2. Im Flachwasser
 3. Im Tiefwasserbereich
- Zusatzaufgaben**
4. Mit geschlossenen Augen
 5. Mit dem anderen Arm/ in die andere Richtung

So geht die Bewegung

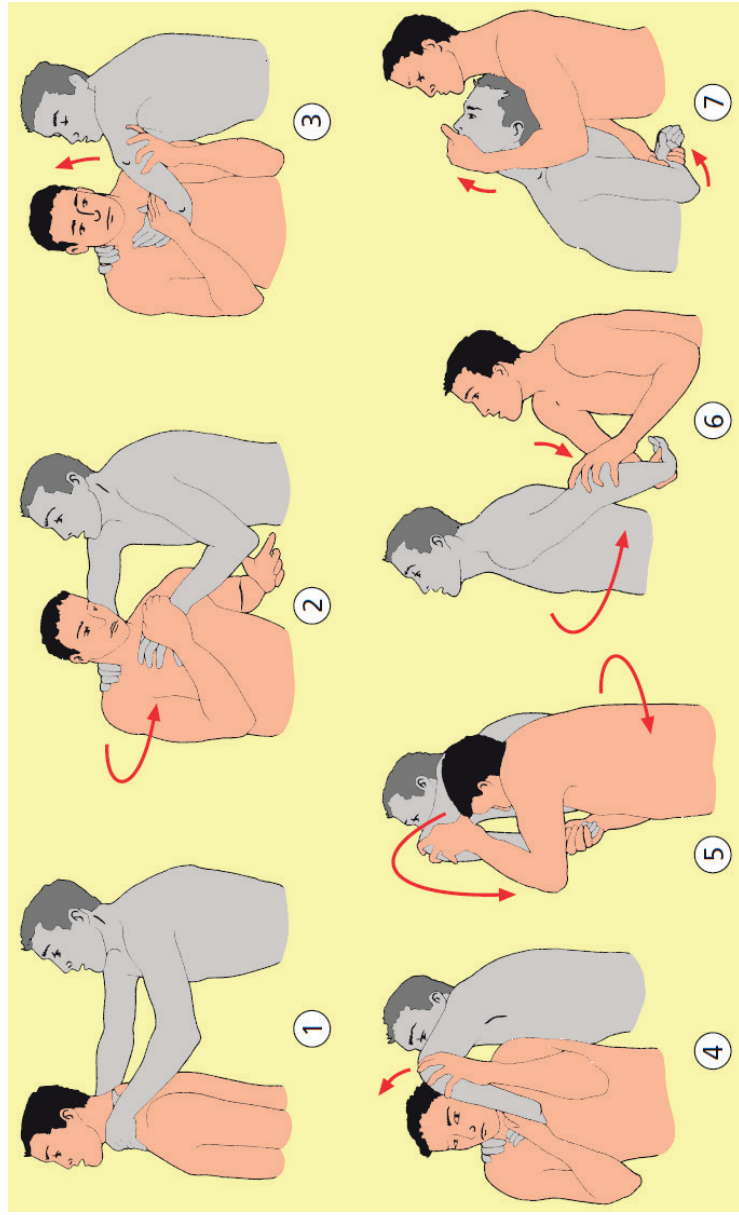
- **Bild 1+2:** Ziehe die Schultern hoch, drehe die linke Schulter ein und fasse mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk des Angreifers (Daumen oben innen: Bild 3).
- **Bild 3+4:** Greife mit deiner linken Hand von unten an den linken Ellenbogen des Angreifers und drücke den Arm nach oben.
- **Bild 5+6:** Tauche nah am Angreifer unter dem hochgedrückten Angreiferarm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.

Endposition Standard-Fesselschleppgriff (Bild 6)

- Die linke Hand ist am Kinn und drückt den Kopf leicht nach hinten.
- Die rechte Hand ist an der linken Hand des Angreifers und zieht den Unterarm nach hinten oben zum Rücken.

Halswürgegriff von hinten

Lernkarte 2a



Was soll geübt werden?
 Übt abwechselnd den Befreiungsgriff gemäß den aufgeführten Arbeitsschritten.
 Lest die **Texte** zu den Bildern und die Arbeitshinweise sorgfältig!

Wie soll geübt werden?

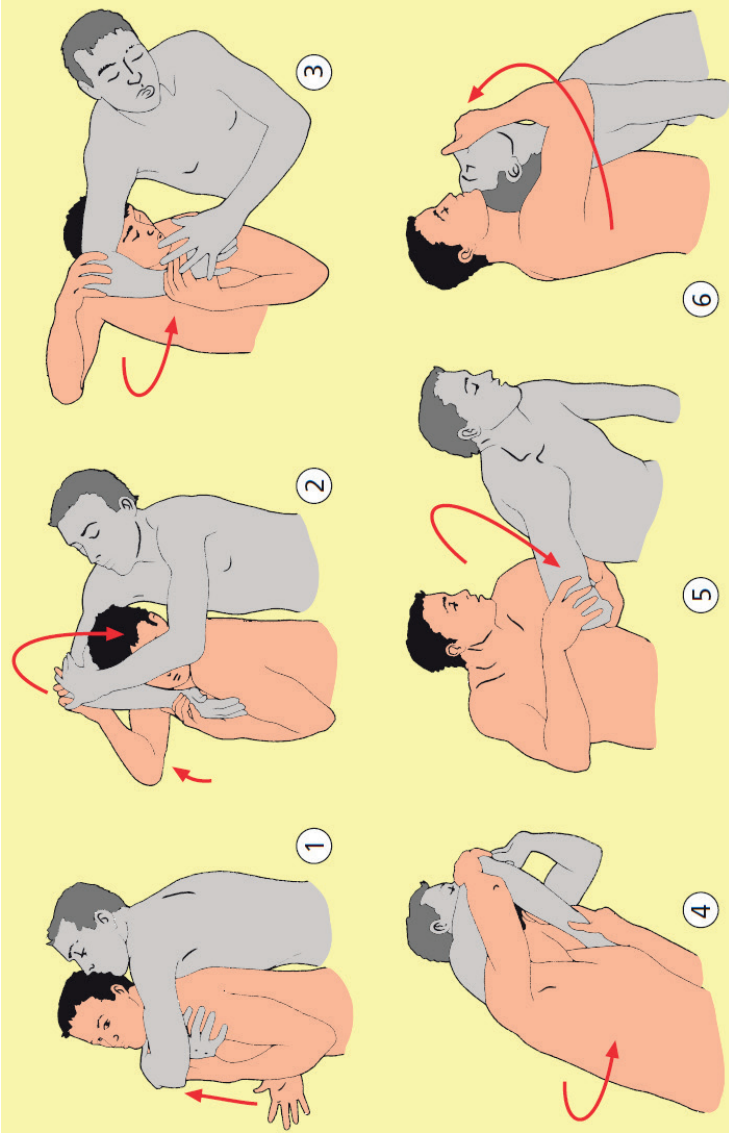
1. An Land
 2. Im Flachwasser
 3. Im Tiefwasserbereich
- Zusatzaufgaben**
4. Mit geschlossenen Augen
 5. Mit dem anderen Arm/ in die andere Richtung

So geht die Bewegung

- **Bild 1+2:** Ziehe die Schultern hoch, drehe Kopf und Schulter nach links und fasse diagonal mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk des Angreifers.
- **Bild 3+4:** Greife mit deiner linken Hand von unten an den linken Ellenbogen des Angreifers und drücke den Arm nach oben.
- **Bild 5+6:** Tauche nah am Angreifer unter den hochgedrückten Angreiferarm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.

Endposition Standard-Fesselschleppgriff (Bild 7)

- Die linke Hand ist am Kinn und drückt den Kopf leicht nach hinten.
- Die rechte Hand ist an der linken Hand des Angreifers und zieht den Unterarm nach hinten oben zum Rücken.



Was soll geübt werden?
 Übt abwechselnd den Befreiungsgriff gemäß den aufgeführten Arbeitsschritten.
 Lest die **Texte** zu den Bildern und die Arbeitshinweise sorgfältig!

Wie soll geübt werden?

1. An Land
2. Im Flachwasser
3. Im Tiefwasserbereich

Zusatzaufgaben

4. Mit geschlossenen Augen
5. Mit dem anderen Arm/ in die andere Richtung

So geht die Bewegung

- Bild 1: Ziehe die Schultern hoch und drehe den Kopf zur Seite. Fasse mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Angreifers.
- Bild 2+3: Greife mit deiner rechten Hand von unten an den rechten Ellenbogen und drücke beide Arme des Angreifers nach oben.
- Bild 4-6: Tauche nah am Angreifer unter dem hochgedrückten rechten Angreiferarm durch und beende die Bewegung im Standard-Fesselschleppgriff.

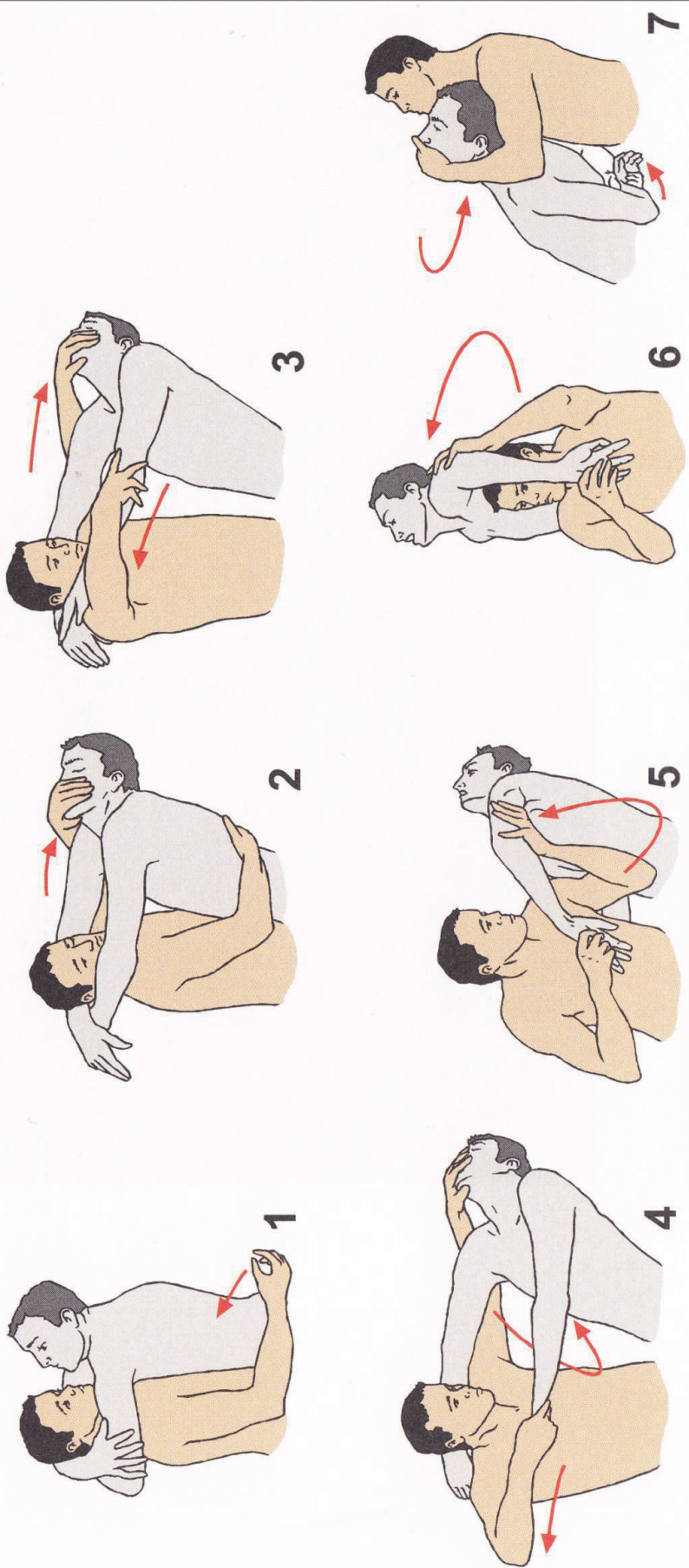
Endposition Standard-Fesselschleppgriff (Bild 6)

- Die linke Hand ist am Kinn und drückt den Kopf leicht nach hinten.
- Die rechte Hand ist an der linken Hand des Angreifers und zieht den Unterarm nach hinten oben zum Rücken.

Lösen aus der Halsumklammerung von vorne

Hinweise für die Erarbeitung

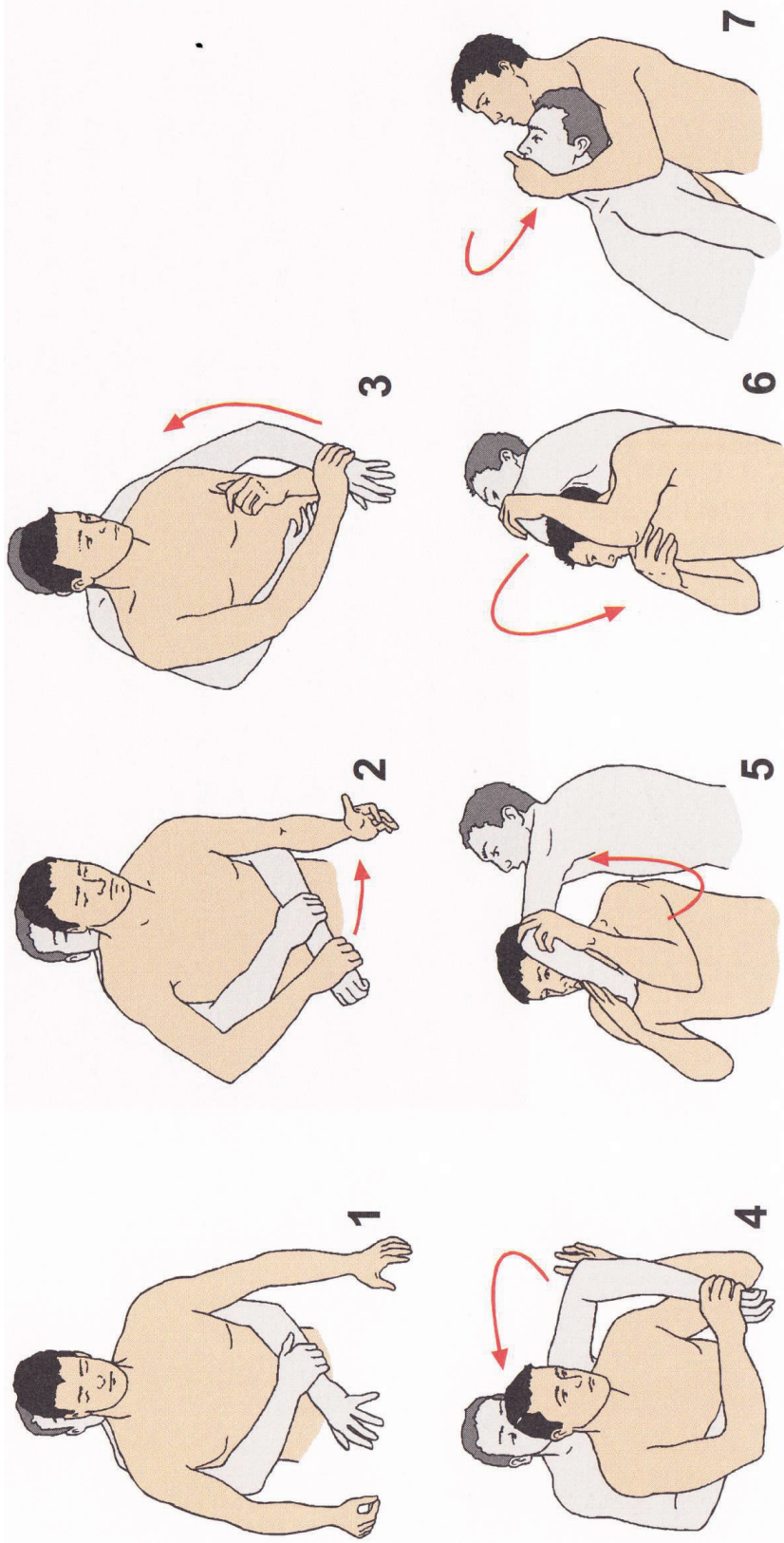
- Führt die Umklammerungen zunächst mit lockerem Griff aus.
- Kontrolliert bei der Arbeit an Land gemeinsam das Setzen der Griffpunkte/ das Hochdrücken des Arms.
- Verbindet bei der Ausführung im Wasser die Handlung mit einem Abtauchen.
- Führt die Befreiungsgriffe schnell und kräftig durch.
- Beendet die Ausführung in der Fesselschleppgriffposition im Rücken des Angreifers.



Lösen aus der Körperumklammerung von hinten

Hinweise für die Erarbeitung

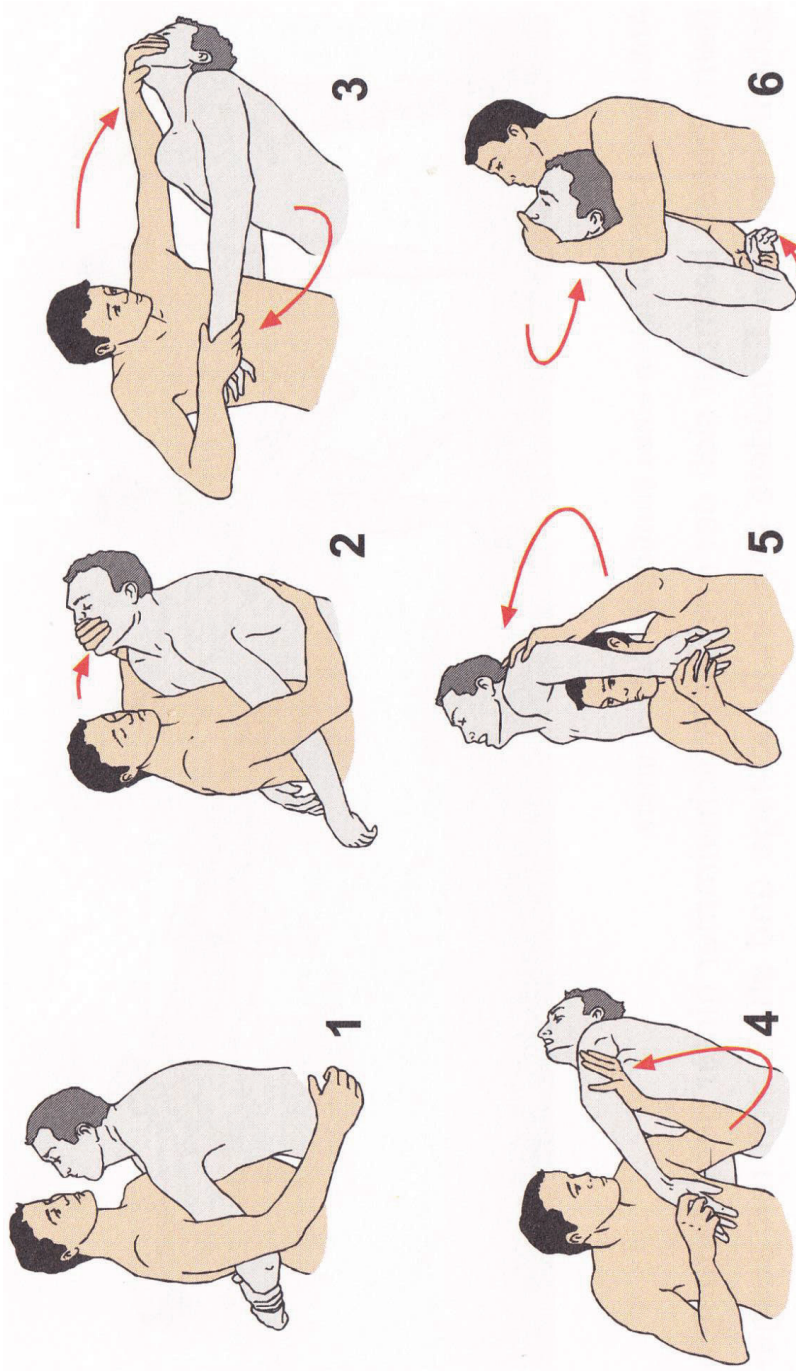
- Führt die Umklammerungen zunächst mit lockerem Griff aus.
- Kontrolliert bei der Arbeit an Land gemeinsam das Setzen der Griffpunkte/ das Hochdrücken des Arms.
- Verbindet bei der Ausführung im Wasser die Handlung mit einem Abtauchen.
- Führt die Befreiungsgriffe schnell und kräftig durch.
- Beendet die Ausführung in der Fesselschleppgriffposition im Rücken des Angreifers.



Lösen aus der Körperumklammerung von vorne

Hinweise für die Erarbeitung

- Führt die Umklammerungen zunächst mit lockerem Griff aus.
- Kontrolliert bei der Arbeit an Land gemeinsam das Setzen der Griffpunkte/ das Hochdrücken des Arms.
- Verbindet bei der Ausführung im Wasser die Handlung mit einem Abtauchen.
- Führt die Befreiungsgriffe schnell und kräftig durch.
- Beendet die Ausführung in der Fesselschleppgriffposition im Rücken des Angreifers.



SICHERHEITS- HINWEISE

beim Üben der
Befreiungsgriffe



© Spencer - Fotolia.com

Retter

- **Drücke** deinem Partner **nicht** die Luft ab!
- **Hebele nicht** bis in die Extremposition!
- **Setze** die Griffe zunächst locker ein! Erst später mit mehr Kraft!
- **Achte** auf eventuelle Schmerzreaktionen deines Partners!

Angreifer

- **Halte** bei den Klammergriffen **nicht krampfhaft** an deinem Partner fest!
- **Erleichtere** ihm das Lösen, wenn du merkst, dass er den Griff richtig ansetzt!

Informationsblatt – Selbstrettung

Wenn Personen im Wasser in Not sind, bin ich dazu verpflichtet, im Rahmen meiner Möglichkeiten zu helfen! Ich muss jedoch nicht mein eigenes Leben gefährden!

Grundsätze für einen Retter


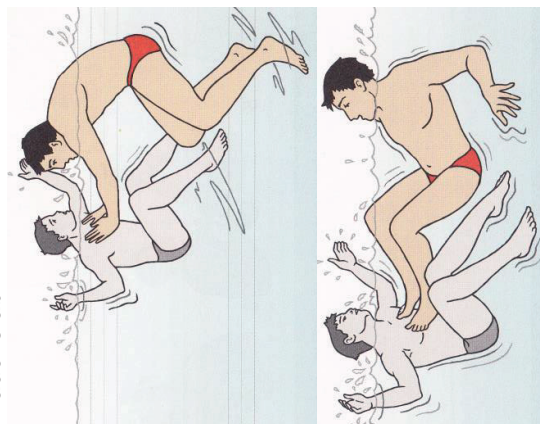
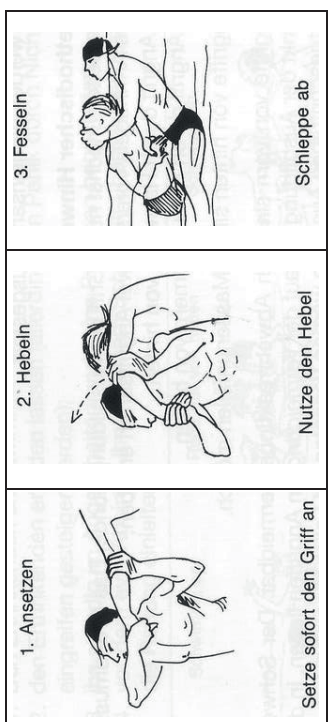
<p>vorrangiges Ziel</p> <h2>VERMEIDEN VON UMKLAMMERUNG</h2>		<h2>Lösen von Umklammerungen</h2>	
<p>Anschwimmen / Gefahr erkennen (Handlungsmöglichkeiten gedanklich durchgehen)</p>	<p>Abwehrreaktionen</p>	<p>Abwehrreaktionen</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Halte einen Sicherheitsabstand ein! • Sprich beruhigend mit der Person in Not! • Rette nur von hinten! 	<ul style="list-style-type: none"> • Entziehe dich dem Angriff! • Drücke / stoße dich weg! • Tauche ab! 	<ul style="list-style-type: none"> • Tauche sofort ab, drücke die zu rettende Person unter Wasser, damit sie den Griff lockert! • Ziehe die Schultern hoch, um den Druck auf den Hals zu reduzieren! • Setze den Befreiungsgriff ein! • Jeder Befreiungsgriff endet im Standard-Fesselschleppgriff! 	

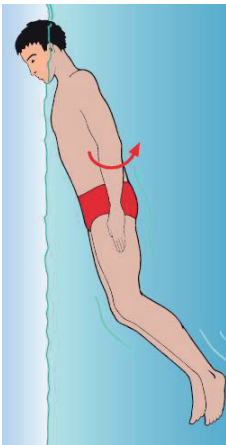
Abb. aus Wilkens/Löhr und Teilnehmerbroschüre Rettungsschwimmen 2012

Sicherungsblatt - Selbstrettung

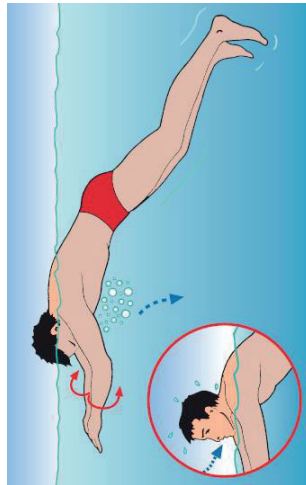
Ermüdungszustände

Bei Erschöpfungszuständen zeigst du kraftsparendes Verhalten!

Ausruhen in Rückenlage



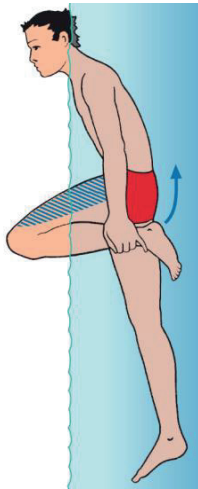
Ausruhen in Bauchlage



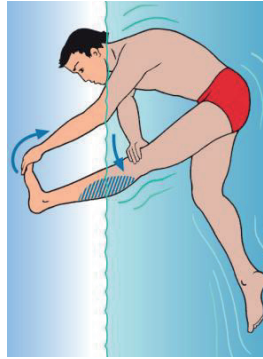
Muskelkrämpfe

Bei Muskelkrämpfen musst du Ruhe bewahren und den Muskel dehnen!

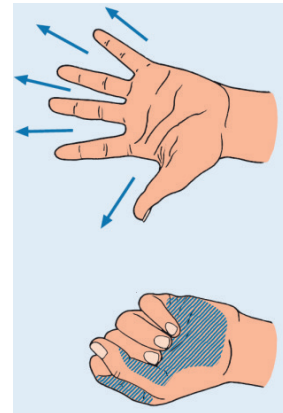
Oberschenkelkrampf



Wadenkrampf



Fingerkrampf



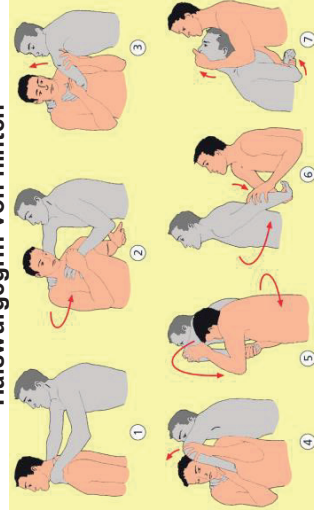
Umklammerungen

Bei Umklammerungen wendest Du Befreiungsgriffe an!

Halswürgegriff von vorne



Halswürgegriff von hinten



Halsumklammerung von hinten

