

Die ganze WOCHE gesünder

Fortsetzung von Seite 63

Jedes Jahr ertrinken in unserem Land acht Kinder, etwa dreißig überleben ihren Ertrinkungsunfall mit schwerwiegenden, bleibenden Schäden.

Unter den Erwachsenen sind die Unfallzahlen keineswegs besser, im Gegenteil. Rund sechzig Menschen ab 15 Jahren verlieren jedes Jahr bei uns ihr Leben im Wasser, zwei Drittel der Dramen finden in natürlichen Gewässern statt. „Zum Start der Sommersaison steigt die Zahl der Badeunfälle. Es ist oft nur ein Augenblick, in dem der Spaß im Wasser lebensgefährlich werden kann. Wenige Augenblicke entscheiden dann über Leben oder Tod“, sagt Dr. Othmar Thann, Direktor des Kuratoriums für Verkehrssicherheit.

Um Hilfe bitten, Notrufnummer wählen

„Wenn Sie an Land sind und einen Menschen im Wasser in Not sehen, fordern Sie sofort andere Menschen zur Mithilfe auf. Rufen Sie per Telefon eine Notrufnummer der Rettung, Polizei, Feuerwehr oder der Wasserrettung. Letztere hat in jedem Bundesland eine andere Nummer. Die sollte zuvor im Mobiltelefon gespeichert werden“, sagt Michael Siter. Passiert ein Badeunfall in einem Schwimmbad, ist der Bademeister zu rufen. Vor dem Sprung ins natürliche Wasser markieren Sie die Unglücksstelle durch eine schnelle Peilung. Wo stehe ich? In welcher Linie ist das Opfer von mir entfernt? Merken Sie sich einen markanten Baum oder



Rettung von Land. Werfen Sie dem Opfer einen schwimmbaren Gegenstand zu.

Ist das Opfer in Panik, zuerst Abstand halten, Schwimmhilfe zuwerfen.

Ist das Opfer ruhig und ansprechbar, mit diesem Ziehgriff ans Ufer ziehen.

Ein bewusstloses Opfer immer mit Gesicht nach oben an Land bringen.

Auch eine Luftmatratze eignet sich. Die Atemwege des Opfers freihalten.

Bei Badeunfällen ist der Faktor Zeit noch entscheidender als bei Notfällen an Land, denn die Gefahr des Ertrinkens bedeutet für das Opfer immer akute Lebensgefahr. Die richtige Reaktion eines Unfallzeugen ist in solchen Fällen äußerst wichtig, gleich, ob das Unglück im Schwimmbad, in einem See oder im Meer passiert, wie Rettungsschwimmer betonen.

Einer von ihnen ist Michael Siter. Seit seinem 14. Lebensjahr ist der 27jährige als ehrenamtlicher Rettungsschwimmer am Faaker See (K) sowie als Wildwasserretter im Einsatz. Seinen Erfahrungsschatz gibt er gerne weiter, denn jeder Mensch kann plötzlich als Lebensretter gefordert sein. „Bei der Ersten Hilfe ist es wichtig, niemals Hals über Kopf zu reagieren. Selbstschutz geht immer vor Fremdschutz“, betont Siter und gibt ein paar wertvolle Tipps, wie ein Helfer vor Ort am besten reagiert.

ein Gebäude. Das ist wichtig für die Rückkehr und nachkommende Helfer“, rät der Rettungsschwimmer.

Kontakt mit dem Opfer aufnehmen

Der nächste Schritt ist, das Opfer durch Zurufe auf sich aufmerksam zu machen, eventuell kann es sich so selbst retten. „Reagiert der in Not Geratene auf Sie, werfen Sie ihm alles zu, was schwimmt, eine Luftmatratze oder einen Wasserball, einen Schwimmreifen“, rät der Profi.

Kann sich das Opfer nicht selbst helfen, zieht der Retter hinderliche Kleidung aus, nimmt eine Schwimmhilfe und schwimmt zum Verunglückten. „Halten Sie mit dem Opfer stets Blickkontakt und schwimmen Sie, wenn möglich zu zweit“, so Siter, der noch einen wichtigen Tipp hat. „Beachten Sie bitte in einem Fluss oder im Meer immer die Strömung und die Wassertemperatur. Fragen Sie sich, ob Sie das schwimmerisch bewäl-

Die ganze WOCHE gesünder

tigen können. Und möchten Sie jemanden aus einem Fluss retten, springen Sie so hinein, dass das Opfer auf Sie zugetrieben wird, wenn Sie im Wasser sind.“

Im Wasser beim Unfallopfer

Beim Ertrinkenden angekommen, sollte der Retter zuerst einen Abstand von zwei bis drei Metern einhalten und ihn ansprechen. Die Rettungshilfe bleibt zwischen dem Verunglückten und dem Retter. „Reichen Sie dem ansprechbaren Opfer die Schwimmhilfe oder werfen Sie ihm diese zu. Ist es eher ruhig, bieten Sie ihm an, sich an Ihren Schultern festzuhalten und gemeinsam ans Ufer zu schwimmen. Sprechen Sie bis zum Ufer mit dem Geretteten und bitten Sie ihn, mit den Beinen Schwimm-

Wichtige Hinweise, damit Sie nie in Wassernot geraten

- Beachten Sie Hinweisschilder (Badeverbot). Strände, die Einheimische meiden, sind eine Warnung.
- Vermeiden Sie Schiffs- und Bootsverkehrsstrecken (Ruderschläge, Schraubensog), Wasserfälle und Stromschnellen.
- Fühlen Sie sich erschöpft, doch das Ufer ist zu weit weg, gehen Sie in Rückenschwimmlage, tauchen Sie den Kopf bis zu den Ohren ins Wasser. Arme und Beine ein wenig bewegen, ruhig atmen, sich erholen.
- Kommen Sie in einen Strudel, nehmen Sie Luft, Kraft und Mut zusammen, lassen Sie sich mitziehen und tauchen Sie unter Wasser seitlich aus dem Strudel. Unten ist die Sogkraft viel geringer; oben hingegen am stärksten.
- Haben Sie einen Krampf im Bein oder im Arm, gehen Sie sofort in Rückenschwimmlage. Versuchen Sie, den Krampf durch Anziehen der Zehen, des Oberschenkels oder durch kraftvolles Bewegen zu lösen.
- Kommen Sie in „Eiskalt“-Strömungen, nicht erschrecken. Tief Luft holen und schnell durchschwimmen. Rettungsschwimmkurse (ab 13 Jahre) im Gemeindestrandbad Faak am See (K): 13.–22.7., 3.–12.8, von 18 bis 21 Uhr; Infos zu Angeboten in den Bundesländern: www.owr.at

bewegungen auszuführen. Schlägt der Verunglückte hingegen bei Ihrer Ankunft um sich, lassen Sie ihn austoßen. Ertrinkende in Panik entwickeln große Kräfte, die den Helfer gefährden. Warten Sie die erste Ermüdungsphase ab, bevor Sie mit der Rettung beginnen, behalten Sie das Opfer im Auge. Haben Sie kein Rettungsgerät mit, schwimmen Sie den Verunglückten von hinten an, lassen Sie sich nicht von vorne umklammern.“

Ohnmächtige Opfer müssen mit dem Gesicht nach oben ans Ufer gebracht werden. „Halten Sie den Bewusstlosen mit dem Rettungsgerät oder -griff und nehmen Sie den kürzesten Weg zum Ufer“, rät Michael Siter. Am Land ist je nach Zustand des Verunglückten Erste Hilfe zu leisten, bei Bewusstlosigkeit die stabile Seitenlage, oder wenn keine Atmung vorhanden ist, mit der Herz-Lungen-Massage beginnen. Wichtig ist, das Opfer bis zum Eintreffen der Rettung weiterzubetreuen.

Fotos: arc, Wasserrettung Faakersee

Die ganze Woche S. 63–65

1. Juli 2015, Ausgabe Nr. 27/15
Heiligenstädter Str. 121, 1190 Wien