

Hausarbeit Lehrschein 2019

Ausbildungshilfe zum Thema Rettungsbrett

von: Sebastian Post
E-mail: sebastian.post@stwendel.dlrg.de
Ortsgruppe: St. Wendel e.V.
Bezirk: St. Wendel
Landesverband: Saar e.V.
Ort und Datum: Saarbrücken, 16. Januar 2019

Inhaltsverzeichnis

1	Selbstständigkeitserklärung	3
2	Aufgabenstellung	4
3	Einleitung	4
4	Einführung	5
4.1	Allgemeines über das Rettungsbrett	5
4.1.1	Aufbau des Rettungsbrettes	5
4.1.2	Sicherheitsaspekte	5
4.2	Örtliche Gegebenheiten	5
4.3	Die Zielgruppe	6
4.4	Organisatorische Überlegungen	6
5	Lerninhalte der Unterrichtseinheit	6
5.1	Vorbereitung und Transport	7
5.2	Aufsteigen auf das Rettungsbrett in Bauchlage	7
5.3	Retten	7
5.3.1	Retten einer ermüdeten, schwimmfähigen Person	8
5.3.2	Retten einer erschöpften oder bewusstlosen Person	8
5.3.3	Retten einer Person in Panik	9
5.4	An Land bringen	9
6	Erweitertes Ausbilderwissen	10
6.1	Aufsteigen in kniender Position	10
6.2	Aufsteigen sitzend mit Paddeln	10
6.3	Alternative zum Aufnehmen einer erschöpften Person	10
7	Detaillierte Stundenplanung einer Unterrichtsstunde	11
8	Schlussbetrachtung	13
	Literaturverzeichnis	13
	Abbildungsverzeichnis	13

1 Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich diese Hausarbeit selbständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis aufgeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Zeichnungen, Bilder sowie Stellen der Planung, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn entnommen sind, habe ich in jedem Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht.

Breitenbach, den 16. Januar 2019

Ort, Datum

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Post', with a long horizontal stroke extending to the right.

Unterschrift

2 Aufgabenstellung

Das Thema dieser Ausarbeitung ist eine Ausbildungshilfe zum Thema Rettungsbrett. Dafür soll eine Unterrichtseinheit zum Erlernen des Umgangs mit dem Hilfsmittel vorbereitet werden. In der Lehreinheit sollen alle wichtigen Aspekte des Umgangs mit dem Rettungsbrett erklärt und vertieft werden.

3 Einleitung

Für die Wasserrettung gibt es viele verschiedene Hilfsmittel, die zur Rettung im Wasser eingesetzt werden. Es gibt Hilfsmittel für den schwimmerischen und den nichtschwimmerischen Einsatz. Zum eigenen Schutz sind nichtschwimmerische Mittel (wie z.B. der Wurfsack) den Schwimmerischen vorzuziehen, da der Retter sich selbst so nicht bzw. weniger in Gefahr begibt. Ein Verunfallter wird sich an allem festhalten, was sich in seiner Nähe befindet, auch an einem Retter, der nur helfen will.

Das Rettungsbrett ist ein Hilfsmittel für den schwimmerischen Einsatz. Es hat viele Vorteile im Vergleich zu anderen Hilfsmitteln. Mit dem Rettungsbrett ist die Fortbewegung mithilfe der Arme und ggf. der Beine, vor allem auf größeren Distanzen, viel schneller möglich. Das liegt daran, dass das Rettungsbrett einen viel geringeren Frontalwiderstand im Wasser und eine bessere Wasserlage als ein Schwimmer hat. Ein Rettungsschwimmer bewegt sich mit Rettungsbrett ca. 2 - 3 Mal schneller fort als ohne. [1]. Dies hat den Vorteil, dass der Retter so viel schneller bei der verunfallten Person ist und so die Chancen für eine erfolgreiche Rettung steigen. Außerdem ist es mit dem Rettungsbrett einfacher möglich, ausreichend Abstand zur verunfallten Person zu halten, um sich nicht selbst in Gefahr zu bringen. Auch die Lagerung der Person ist so sicher möglich und sie ist so immer unter Kontrolle und kann schnell und sicher zum Ufer befördert werden.

Alles in allem ist das Rettungsbrett ein Rettungsmittel, das viele Vorteile bietet. Jedoch erfordert die richtige Benutzung dieses Rettungsmittels viel Übung und Erfahrung, da vor allem das Aufladen von verunfallten Personen schwierig ist. Daher werde ich im Folgenden das Rettungsbrett genauer beschreiben und Methoden zeigen, mithilfe der die Handhabung des Rettungsbrettes möglichst einfach zu erlernen ist. Dazu werde ich den Aufbau einer Lehreinheit, die die wichtigsten dieser Methoden enthält, zeigen und beschreiben, auf was dabei geachtet werden muss.



Abbildung 1: DLRG Rettungsbrett [Materialstelle der DLRG]

4 Einführung

4.1 Allgemeines über das Rettungsbrett

4.1.1 Aufbau des Rettungsbrettes

Das Rettungsbrett (Abbildung 1) ist ca. 3 m lang und wiegt bis zu 18 kg [1]. Es besteht aus einem innen ausgeschäumten Schwimmkörper [2] beispielsweise aus mit Glasfasern verstärktem gelben Kunststoff oder ist aufblasbar. Das aufblasbare Modell ist leichter und einfacher zu transportieren. Auf der Oberseite ist je nach Modell eine vor dem Wegrutschen schützende Matte und an der Seite sind Haltegriffe angebracht, die zum Transport des Brettes benutzt werden können. An ihnen können sich aber auch im Falle eines Massenunfalls mehrere Personen gleichzeitig festhalten. [3] Unter dem Brett befindet sich am Heck eine kleine Finne zur Stabilisierung im Wasser. Wichtig ist außerdem noch die Schraube, die sich bei dem nichtaufblasbaren Modell oben vor den Matten befindet. Wenn das Brett außerhalb des Wassers in der Sonne liegt, sollte diese Schraube offen sein, damit die durch die Sonne erhitzte und ausgedehnte Luft entweichen kann, ohne dass ein Überdruck im Brett entsteht. Zur Nutzung im Wasser muss diese Schraube geschlossen werden, damit kein Wasser in das Brett eindringt.

4.1.2 Sicherheitsaspekte

Bei der Benutzung des Rettungsbrettes ist zu beachten, dass auch das Rettungsbrett kein ohnmachtsicheres Rettungsgerät ist, das heißt es garantiert nicht, dass der Kopf des Verunfallten die ganze Zeit über Wasser gehalten wird. Daher muss der Verunfallte zusätzlich auf dem Rettungsbrett gesichert werden, damit er nicht ins Wasser fällt. Bei der Benutzung des Rettungsbrettes muss außerdem beachtet werden, dass das Brett nicht gegen den Kopf des Verunfallten oder des Retters schlägt. [1] Es ist ebenfalls zu beachten, dass auf dem Weg zum Verunfallten keine anderen Schwimmer verletzt werden und ausreichend Abstand zu ihnen gehalten wird.

4.2 Örtliche Gegebenheiten

Aufgrund der Größe ist für Übungen mit dem Rettungsbrett ausreichend großer Platz notwendig, der in einem Schwimmbecken nicht immer gegeben ist. Das Üben des Auf-

steigens und das Anlandbringen des Verunfallten ist in flachem Wasser sinnvoll. Es gibt wenige Schwimmbäder, die diese Anforderung erfüllen. Bessere Möglichkeiten zum Üben ergeben sich in freien Gewässern wie Seen oder am Meer, da dort mehr Platz ist und dort auch Rettungsbretter zur Rettung eingesetzt werden können. Falls das nicht möglich ist, sollten zur Übung im Schwimmbad mehrere Bahnen zur Verfügung stehen, da das Rettungsbrett ziemlich groß ist. Dort muss auch darauf geachtet werden, dass das Rettungsbrett nicht gegen den Beckenrand stößt, da es sonst Schäden am Brett entstehen können.

4.3 Die Zielgruppe

Die Kursteilnehmer sollten mindestens 14 Jahre alt sein, da das Rettungsbrett kein einfaches Rettungsmittel ist und genügend Kraft vorhanden sein sollte, um sicher mit dem Brett umgehen zu können. Zudem ist es sinnvoll, wenn die Teilnehmer grundlegende Kenntnisse vom Rettungsschwimmen haben, also z.B. ein Rettungsschwimmabzeichen Bronze besitzen.

4.4 Organisatorische Überlegungen

Die empfohlene Kursgröße richtet sich nach der Anzahl der verfügbaren Rettungsbretter. Wenn zu viele Teilnehmer pro Rettungsbrett vorhanden sind, können diese den Umgang damit weniger ausführlich üben und müssen zwischendurch lange warten, bis ein Brett verfügbar ist. Daher soll es maximal 4 Teilnehmer pro Rettungsbrett geben. Außerdem wird für jedes Rettungsbrett ein weiterer Ausbildungsassistent benötigt, damit der Übungsablauf fehlerfrei durchgeführt werden kann. Maximal sollten 12 Teilnehmer an dem Kurs teilnehmen, sonst wird es zu unübersichtlich. Zur Besseren Veranschaulichung der Lerninhalte erklärt der Kursleiter den Kursteilnehmern erst die einzelnen Lerninhalte und führt sie dann selbst vor. Danach üben die Teilnehmer in Kleingruppen an jedem Rettungsbrett selbst diese Teillernziele. Jeweils ein Übungsleiter bzw. Assistent kümmert sich um ein Rettungsbrett und korrigiert direkt die Fehler, die dabei gemacht werden.

5 Lerninhalte der Unterrichtseinheit

In diesem Abschnitt wird ein Überblick über die verschiedenen Teillernziele mit dem Rettungsbrett gegeben. Es wird gezeigt, wie der Retter mit dem Rettungsbrett ins Wasser kommt, wie er aufsteigt, sich fortbewegt, einer Person in Not hilft und diese an Land bringt.

5.1 Vorbereitung und Transport

Ein Rettungsbrett sollte immer einsatzbereit in der Nähe des Wassers mit der Finne nach oben liegen, da diese so nicht beschädigt wird und die Griffe sich so nicht aufheizen. Falls das Brett eine Schraube zum Luftausgleich hat, muss diese hier offen sein, damit im inneren des Brettes kein Überdruck entsteht, der zu Schäden am Brett führen kann. Wenn es zu einem Einsatz kommt, schließt der Retter zuerst diese Schraube und greift das Brett dann in der Mitte der Griffe an der Seite, sodass er dann mit dem Rettungsbrett zwischen dem Arm und dem Körper geklemmt ins Wasser laufen kann. Das Bug des Brettes ist dabei nach vorne gerichtet.

5.2 Aufsteigen auf das Rettungsbrett in Bauchlage

Hier wird gezeigt, wie der Retter auf ein Rettungsbrett aufsteigt und sich fortbewegt. Dafür gibt es drei Möglichkeiten. Im Folgenden wird das Aufsteigen in Bauchlage erklärt, die anderen beiden Möglichkeiten werden in Kapitel 6 beschrieben.

Für das Aufsteigen in Bauchlage wirft sich der Retter bäuchlings von hinten mittig auf den hinteren Teil des Brettes. Das Bug des Brettes ragt dabei ein wenig aus dem Wasser. Nun kann der Retter das Brett mit den Händen antreiben. Er kann dies entweder abwechselnd mit den Armen oder im Gleichzug machen. Dazu taucht er die Hand soweit vorne wie möglich ins Wasser und zieht sie mit einer kräftigen Bewegung so weit wie möglich durch das Wasser. Dann wird die Hand über dem Wasser wieder zurück nach vorne geführt. Die Beine liegen dabei entweder auf dem Brett oder leicht neben dem Brett und dienen zur Stabilisierung. Dies ist vor Allem auf dem Rückweg mit der Person in Not von Bedeutung. Die Steuerung erfolgt durch unterschiedlich starkes Ziehen der beiden Arme. Die Vorteile der Position in Bauchlage ist, dass der Körperschwerpunkt sehr tief ist und die Arme effizient eingesetzt werden können, jedoch hat der Retter in dieser Position eine schlechte Sicht. Daher kann er sich auf dem Weg zu der Person kurzzeitig auf den hinteren Teil des Brettes setzen, so sieht er mehr und kann sich, da dann der Bug des Brettes aus dem Wasser ragt, schnell auf der Stelle drehen, um einen Überblick zu bekommen.
[1]

5.3 Retten

Das eigentliche Retten der Person in Not ist der wichtigste Teil. Wenn der Retter sich der Person nähert, muss er beobachten, in welchem Zustand sich die Person befindet, also ob sie erschöpft bzw. bewusstlos, in Panik oder nur ermüdet ist. Im Folgenden wird erklärt, was in welchem Fall zu tun ist.

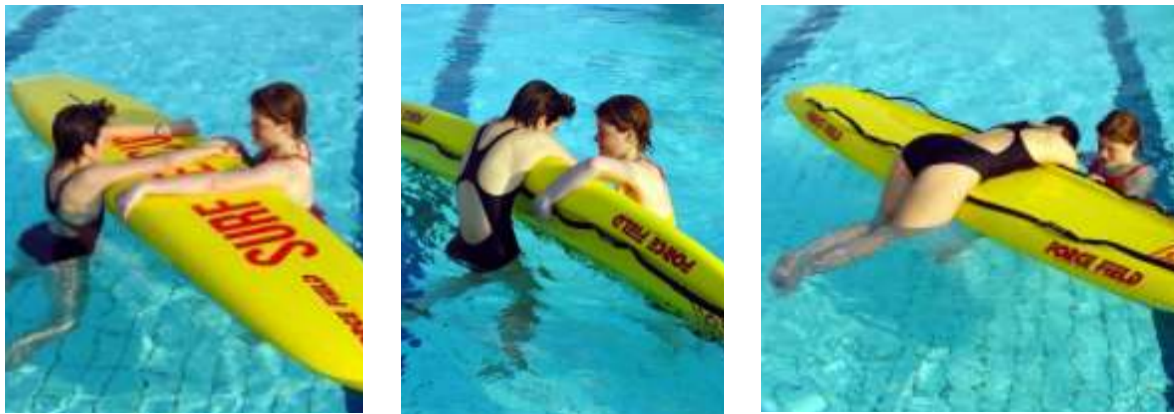


Abbildung 2: Aufnehmen einer erschöpften oder bewusstlosen Person [1]

5.3.1 Retten einer ermüdeten, schwimmfähigen Person

Beim Ankommen mit dem Rettungsbrett beim ermüdeten Schwimmer reicht es meistens schon, ihm das Rettungsbrett entgegenzuschieben, sodass sich die Person festhalten kann. Wenn der Retter ein Paddel benutzt, kann er dies auch anreichen. Auf dem Rückweg zum Festland kann sich der Ermüdete je nach Befinden entweder am Brett festhalten oder auf das Brett legen. [1]

5.3.2 Retten einer erschöpften oder bewusstlosen Person

Ist die Person nicht mehr bei Bewusstsein oder sehr erschöpft, ist besondere Eile geboten, um das Leben der Person zu retten. In diesem Fall eignet sich das Rettungsbrett sehr gut, da der Retter schnell bei der verunfallten Person ist. Wenn der Retter die Person erreicht hat, nähert er das Brett quer zu der Person. Der Retter geht auf der gegenüberliegenden Seite des Brettes ins Wasser und dreht dabei das Rettungsbrett auf die Rückseite um, sodass die Finne nach oben zeigt. Nun kann der Retter eine Hand der verunglückten Person greifen und bis zur Mitte über das Brett ziehen. Die andere Hand zieht er neben diese auch auf das Brett. Dann greift der Retter die andere Seite des Brettes und dreht dies schwingvoll 180° um die Längsachse, sodass der Verunglückte mit dem Bauch quer auf dem Rettungsbrett liegt. Der Retter kann dabei mit der anderen Hand die andere Kante des Brettes zur Unterstützung ins Wasser drücken. Dieses Umdrehen braucht viel Kraft und muss gut geübt werden. Diese Schritte sind in Abbildung 2 dargestellt. Danach greift der Retter die Beine der Person und schiebt diese vorsichtig auf das Brett und achtet dabei, dass Kopf und Arme nicht hängen bleiben und die Person danach längs auf dem Rettungsbrett liegt. Eine andere Version der Technik wird in Kapitel 6 beschrieben.

Bevor der Retter sich auf den Rückweg begibt, muss er dafür sorgen, dass der Verunglückte sicher auf dem Brett liegt und nicht einfach herunterrutschen kann. Außerdem



Abbildung 3: Rücktransport der verunfallten Person [1]

sollte der Kopf leicht überstreckt werden, um die Atemwege freizuhalten. Nun wird der Verunfallte auf dem schnellsten Weg zum Ufer gebracht. Der Retter legt sich dazu mit dem Bauch hinter die Person auf das Brett und schiebt das Brett in Richtung Land. Diese Position ist in Abbildung 3 dargestellt. Dabei sind Flossen sehr nützlich. Diese Position hat den Vorteil, dass die verunglückte Person immer im Blick ist und mit den Händen auch die Beine stabilisiert werden können. [1]

5.3.3 Retten einer Person in Panik

Der Vorteil des Rettungsbrettes ist, dass es Personen, die in Panik sind, einfach zugeschoben werden kann und so immer ausreichend Abstand zu ihr gehalten wird. So bringt sich der Retter nicht in Gefahr, da die Person nur das Brett greifen kann und das Brett so immer zwischen den beiden bleibt. Nun wartet der Retter solange, bis die Person in Panik sich beruhigt hat und oder erschöpft/bewusstlos ist. Jetzt kann der Retter wie oben beschrieben fortfahren.

5.4 An Land bringen

Der Retter schwimmt mit dem Rettungsbrett und der verunfallten Person soweit es geht in Richtung Land. Die Person bleibt auf dem Rettungsbrett liegen und wird dann mithilfe von anderen Rettungsschwimmern bzw. anderen Helfern an den Griffen am Brett an Land getragen. Dort wird der Gerettete vom Brett gehoben und dann medizinisch versorgt. Zum Herunterheben mit drei Personen greift einer an den Kopf, ein anderer unter die Schultern und ein dritter an die Beine. Eine andere Möglichkeit besteht in der Verwendung des Rautegriffes, bei dem ein Retter mit beiden Händen unter den Achseln hindurch einen Arm greift. So wird die Person von dem Brett gezogen.

6 Erweitertes Ausbilderwissen

6.1 Aufsteigen in kniender Position

Eine Möglichkeit zum Aufsteigen auf das Rettungsbrett ist die kniende Position. Dabei springt der Retter aufs Brett und kniet sich dann etwa in die Mitte des Brettes auf die rutschfesten Matten, um mehr Halt zu haben. Dann beugt der Retter sich mit dem Oberkörper nach vorne und kann mit beiden Armen gleichzeitig kräftig durchs Wasser ziehen. Aus dieser Position ist es auch leicht möglich, in die Bauchlage zu wechseln. Vorteil dieser Position ist der gute Überblick über die Umgebung. Aufgrund des hohen Schwerpunktes ist die Position aber ziemlich instabil und erfordert daher viel Übung.

6.2 Aufsteigen sitzend mit Paddeln

Eine andere Möglichkeit ist die zusätzliche Benutzung des Paddels zur Fortbewegung. Dazu setzt sich der Retter auf den hinteren Teil der rutschfesten Matte, sodass der Bug aus dem Wasser ragt. Dann kann das Brett mithilfe eines doppelseitigen Paddels ähnlich wie ein Kajak angetrieben und gesteuert werden. Das Stoppen ist durch das Strecken der Unterschenkel ins Wasser leicht möglich. Jedoch ist bei dieser Position wie bei der Knielage der Schwerpunkt sehr hoch und es wird viel Übung benötigt, um das Paddel sinnvoll zu benutzen. Außerdem wird ein zusätzliches Hilfsmittel zu dem Brett benötigt, das immer dabei sein muss. [1]

6.3 Alternative zum Aufnehmen einer erschöpften Person

Eine Alternative zu der in Kapitel 5.3.2 beschriebenen Technik funktioniert so: Der Retter nähert sich parallel statt quer zu der Person, sodass die Person neben dem Brett im Wasser ist. Dann zieht der Retter dem Brett zugewandten Arm der Person über das Brett, bis die Achseln an der Kante des Brettes sind. Mit seinen Beinen kann der Retter dafür sorgen, dass die Beine der Verunfallten Person parallel zum Brett liegen. Nun kann die verunglückte Person mithilfe einer Drehbewegung wie oben bereits beschrieben auf das Brett gedreht werden. Danach liegt die Person schon recht gut auf dem Brett und muss nicht mehr auf dem Brett gedreht werden. [1]

7 Detaillierte Stundenplanung einer Unterrichtsstunde

Phase/Zeitplan	Feinlernziele	Inhalte	Methodik/Medien
Einleitung			
Motivation (3 min)	Einführung in das Rettungsbrett	siehe Kapitel 3 und 4.1.1 <ul style="list-style-type: none"> • Zeigen der Wichtigkeit von Hilfsmitteln • Aufbau des Rettungsbrettes 	Sprache und Zeigen am Rettungsbrett
Information (3 min)	Vorbereitung und Transport des Rettungsbrettes	siehe Kapitel 5.1 <ul style="list-style-type: none"> • Positionierung an Einsatzstelle • Schraube zum Druckausgleich • Tragen des Brettes 	Sprache und Zeigen am Rettungsbrett
Hauptteil			
Information I (4 min)	Aufsteigen und Fortbewegung in Bauchlage verstehen	siehe Kapitel 5.2 <ul style="list-style-type: none"> • Aufsteigen auf das Brett • Richtige Lage auf dem Brett • Fortbewegung mit den Armen 	Sprache und Vorführen mit dem Brett im Wasser
Vertiefung I (10 min)	Aufsteigen und Fortbewegung in Bauchlage anwenden können	Aufsteigen und Fortbewegung in Bauchlage	Jeder übt auf dem Brett in Kleingruppen, Ausbilder und Assistenten korrigieren direkt.

Phase/Zeitplan	Feinlernziele	Inhalte	Methodik/Hilfsmittel
Information II (5 min)	Retten einer Person verstehen	siehe Kapitel 5.3 <ul style="list-style-type: none"> • Retten einer ermüdeten Person • Retten einer erschöpften oder bewusstlosen Person • Retten einer Person in Panik 	Sprache und Vorführen des Rettens einer erschöpften oder bewusstlosen Person mit dem Brett im Wasser
Vertiefung II (12 min)	Retten einer erschöpften Person anwenden können	Retten einer erschöpften Person	Jeder übt auf dem Brett in Kleingruppen, Ausbilder und Assistenten korrigieren direkt.
Information III (5 min)	Anlandbringen der verunfallten Person	siehe Kapitel 5.4 <ul style="list-style-type: none"> • Anlandbringen mit dem Rettungsbrett • Person vom Rettungsbrett heben 	Sprache und Vorführen des Tragens des Brettes mit Teilnehmern
Schluss			
Ausklang (3 min)	Vertiefung des Wissens über das Rettungsbrett	<ul style="list-style-type: none"> • Vor- und Nachteilen des Rettungsbrettes 	Gruppengespräch zur Erarbeitung der Vor- und Nachteile des Rettungsbrettes

8 Schlussbetrachtung

Nach einem erfolgreichen Teilnehmen an dieser Unterrichtseinheit kennen die Teilnehmer grundlegende Methoden für den Umgang mit dem Rettungsbrett und können diese auch anwenden. Sie können das Rettungsbrett auch zur Rettung im Einsatz benutzen. Jedoch ist für eine effiziente Benutzung des Rettungsbrettes viel Übung notwendig, sodass eine Unterrichtseinheit meistens nicht ausreicht. Wenn mehr Zeit für das Erlernen vorhanden ist, empfiehlt es sich, die einzelnen Teillernziele besser und öfter zu üben. Auch kann man dann noch die anderen beiden Möglichkeiten zum Aufsteigen und zur Fortbewegung erlernen, die in Kapitel 6 beschrieben sind, um herauszufinden, was einem am meisten liegt.

Literaturverzeichnis

- [1] Deutsche Lebens-Rettungs Gesellschaft. *Ausbilderhandbuch Anhang A10 Rettungsbrett*. 2015.
- [2] Deutsche Lebens-Rettungs Gesellschaft. *DLRG Rettungsbrett Artikelnummer: 21405146, DLRG Materialstelle*. 2016.
- [3] DLRG Recke. *Wasserrettung mit dem Rettungsbrett*, recke.dlrg.de/ausruistung/rettungsgeraete/rettungsbrett.html. 2015.

Abbildungsverzeichnis

1	DLRG Rettungsbrett [Materialstelle der DLRG]	5
2	Aufnahmen einer erschöpften oder bewusstlosen Person [1]	8
3	Rücktransport der verunfallten Person [1]	9