



# Ihre Rettungsschwimmer

Unterlagen für Kursteilnehmende

---

## WK Pool, See und Fluss



Notlage erkennen  
und Alarmieren

# Danke für Dein wertvolles Engagement!

Willkommen im Wiederholungskurs Pool, See oder Fluss! Mit Deiner Entscheidung, bei der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG einen Kurs zu besuchen, bleibst du in der Wassersicherheitsausbildung am Ball!

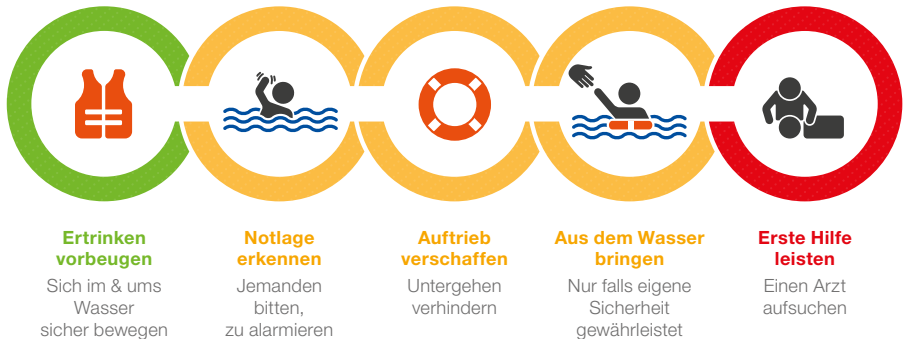
Du hilfst uns bei unserer Mission «Ertrinken verhindern» und trägst mit Deinem Wissen und Handeln zu mehr Sicherheit am, im und auf dem Wasser bei.



Eine Übersicht unseres Aus- und Weiterbildungsangebots findest Du auf unserer Webseite [www.slrp.ch](http://www.slrp.ch) oder über den QR-Code.

# Ertrinken\* ist ein Prozess

## SLRG Handlungsmodell



Ganzheitlich gesehen wird unter «Ertrinken» ein Prozess und nicht ein Zustand verstanden. Dieser Prozess kann jederzeit unterbrochen werden. Es gilt daher, diesen so früh wie möglich zu erkennen und zu beenden.

Das Handlungsmodell der SLRG soll einfach und verständlich vermitteln, wie ein Grossteil der Ertrinkungsunfälle verhindert oder unterbrochen werden können oder zumindest die korrekten Handlungen beschreiben, damit mögliche Folgen weniger drastisch ausfallen.

Es zeigt zudem auf, wie es gar nicht erst so weit kommt, dass der Ertrinkungsprozess einsetzt. Je früher die Intervention vorgenommen wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten. Und: Je später die Intervention passiert, umso grösser ist das Eigenrisiko des Rettenden. Die SLRG ist in allen fünf abgebildeten Phasen aktiv und trägt mit ihrer Aufklärungsarbeit sowie ihren Ausbildungen dazu bei, dass Menschen befähigt und Leben gerettet werden können.

\* Ertrinken wird definiert als die «Beeinträchtigung der Atmung durch das ungewollte vollständige oder teilweise Eintauchen des Kopfes in einer Flüssigkeit». Ein Ertrinkungsunfall kann entweder tödlich enden, zu einer Beeinträchtigung der Gesundheit führen oder ohne Schädigung ausgehen. (WHO-Definition, 2002)



Ertrinkungsstatistiken findest Du auf unserer Webseite [www.slrg.ch](http://www.slrg.ch) unter Publikationen oder über den QR-Code.

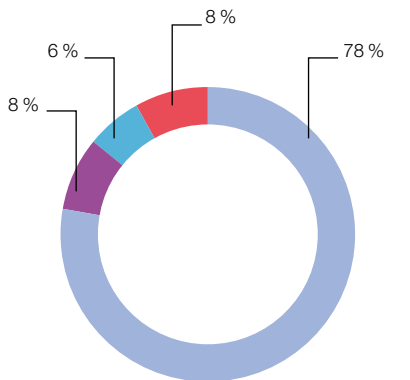
## 46 Todesfälle jährlich

Menschen ertrinken beim Wassersport, vor allem beim Baden und Schwimmen sowie beim Bootfahren. Auch in anderen Lebensbereichen ereignen sich Ertrinkungsunfälle – also da, wo der Aufenthalt im Wasser nicht geplant war.

Immer wieder ereignen sich tödliche Ertrinkungsunfälle zu Hause oder in der Freizeit. So können Kinder beispielsweise beim Spielen ins Wasser fallen, oder es ereignen sich Verkehrsunfälle, bei denen Fahrzeuge ins Wasser geraten und die Insassen ertrinken.

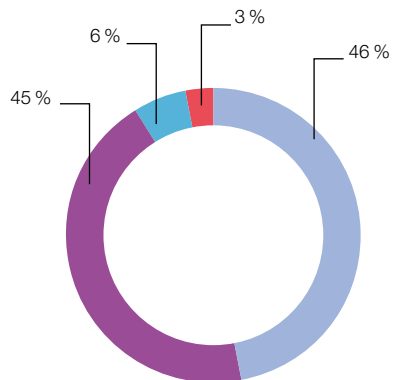
- 80 % der tödlichen Ertrinkungsunfälle passieren Männern, was auf ein erhöhtes Risikoverhalten zurückgeführt werden kann.
- 90 % der tödlichen Unfälle ereignen sich in offenen Gewässern, jeweils die Hälfte in Seen bzw. in Flüssen.

**Unfallhergang**



■ Sport	78 %
■ Spiel & Freizeitbeschäftigung	8 %
■ Strassenverkehr	6 %
■ Unbekannt	8 %

**Unfallort**



■ Fließgewässer	46 %
■ Stehende Freigewässer	45 %
■ Öffentliche Badeanstalten	6 %
■ Andere Unfallorte	3 %

Quelle: Ellenberger L, Niemann S, Bürgi F, Brügger O. Erhebung 2022. Tödliche Sportunfälle 2000–2021. Bern: BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung; 2022.

## Falsche Vorstellung vom Ertrinken



Kurzfilm zum Thema  
«Lautloses Ertrinken».

Oft sieht Ertrinken nicht so aus, wie uns in Filmen und auf Bildern gezeigt wird: Eine Person ruft laut um Hilfe und fuchelt wild mit den Händen.

In einigen Fällen verschwinden Ertrinkende völlig lautlos. Manchmal können sie sich noch eine kurze Zeit an der Wasseroberfläche halten, sind aber nicht in der Lage zu winken oder um Hilfe zu rufen. Die ertrinkende Person versucht krampfhaft, ihren Kopf über Wasser zu halten und genügend Luft einzuatmen.

## Stimmritzenkrampf

Gelangt kaltes Wasser oder ein Fremdkörper in den Kehlkopf, kann es zu einem unwillkürlichen Stimmritzenkrampf kommen. Dadurch schliesst sich der Eingang zur Luftröhre undurchlässig ab. Dieser Reflex schützt die unteren Atemwege vor dem Eindringen von Wasser und Fremdkörpern.

Gleichzeitig kann aber auch keine Luft in die unteren Atemwege gelangen. Im wachen Zustand entsteht beim Stimmritzenkrampf meist ein starker Hustenreiz. Dieser beseitigt den Verschluss in der Regel schon nach wenigen Sekunden. Bei Bewusstlosigkeit gibt es diesen Hustenreiz nicht, sodass sich der Stimmritzenkrampf nicht löst. Es kommt zum Sauerstoffmangel im Gewebe und dadurch zum Kreislaufstillstand.



## Wie kann ich eine Person in Not erkennen?

Ertrinken wird definiert als die «Beeinträchtigung der Atmung durch das ungewollte vollständige oder teilweise Eintauchen des Kopfes in einer Flüssigkeit». Ein Ertrinkungsunfall kann entweder tödlich enden, zu einer Beeinträchtigung der Gesundheit führen oder ohne Schädigung ausgehen (WHO, 2002).

Trotz guter Fähigkeiten, Vorbereitung, Prävention und Hintergrundwissen kann eine Person aus unterschiedlichen Gründen in eine Notlage geraten und ertrinken. Um eine notleidende Person zu bemerken, ist es wichtig, die Merkmale eines Ertrinkungsnotfalles zu kennen.

### Erschöpfte Person

---

- Vertikale Schwimmstellung
- Versucht sich über Wasser zu halten
- Besorgtes Gesicht
- Bewegt sich kaum vorwärts, schwebend
- Kann um Hilfe rufen, tut es aber vielleicht nicht
- Person ist an der Wasseroberfläche







### Ertrinkende Person, die noch atmet

- Senkrechte Position im Wasser
- Hände drücken wie eine Wassermühle seitlich nach unten
- Taucht auf und ab, schnappt nach Luft
- Versucht, sich mit Armstößen über Wasser zu halten
- Kopf nach hinten geneigt
- Panischer Gesichtsausdruck
- Keine Vorwärtsbewegung
- Ruft nicht um Hilfe
- Kann sich nicht auf einen Retter zubewegen  
oder nach einem Rettungsgerät greifen



### Ertrinkende Person, die nicht mehr atmet

- Gesicht ins Wasser eingetaucht oder nach oben schauend,  
Augen evt. geschlossen
- Evt. graue Gesichtsfarbe
- Keine Bewegung von Armen und Beinen
- Horizontale oder vertikale Lage
- Keine Vorwärtsbewegung
- Schwebend an der Oberfläche,  
sinkend oder am Boden





Weiter Informationen findest du auf unserer Webseite [www.slr.g.ch](http://www.slr.g.ch) oder über den QR-Code.

## Besonderheiten bei Kleinkindern

---

- Sobald das Gesicht kaltes Wasser berührt, wird der Atem reflexartig angehalten (Eintauchreflex).
- Der Körperschwerpunkt liegt bei Kindern weiter oben. Daher haben sie Schwierigkeiten, den Kopf aus dem Wasser zu heben, auch bei niedriger Wassertiefe (ein wenig gefülltes Planschbecken genügt bereits).
- Kinder verlieren die Orientierung unter Wasser und wehren sich nicht.

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---







## Jemanden bitten zu alarmieren

Eine rasche und genaue Meldung trägt zu einer erfolgreichen Rettung bei. Vor allem in den Fließgewässern bewegen sich die notleidenden Personen mit dem Strom und müssen verfolgt werden.

Hast Du eine Notlage erkannt, musst Du alarmieren.

### 144 Rettungsdienst/Sanität

117 Polizei

118 Feuerwehr

1414 Rega

112 Europäische Notrufnummer

Wähle die Notfallnummer mittels Telefon, App oder Notrufsäule. Bleibe ruhig und denke immer an die eigene Sicherheit! Eine Disponentin oder ein Disponent der Einsatzleitzentrale wird Dir Fragen stellen und Dir mitteilen was Du tun kannst.

Bereite Dich auf Fragen vor, wie beispielsweise:

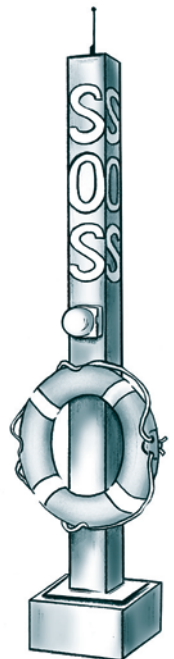
Wo genau ist der Unfallort?

Was genau ist passiert?

Ist die betroffene Person bei Bewusstsein?

Atmet die betroffene Person normal?

Um den Rettungsprozess schneller zu beginnen, kannst du auch andere Personen bitten zu alarmieren. Währenddessen kannst Du nach einer Auftriebshilfe suchen und die Person je nach Situation aus dem Wasser retten. Denk daran, es gibt auch in der heutigen Zeit nebst dem Smartphone noch weitere Möglichkeiten des Alarmierens: An gewissen Orten stehen Notrufsäulen zur Verfügung oder du kannst eine helfende Person in ein Restaurant schicken, um den Notruf zu tätigen.





## Deine Spende rettet Leben

«Ertrinken verhindern» ist die Mission der SLRG. Doch alleine schaffen wir diese Mission nicht! Wir sind angewiesen auf Unterstützung – auf Deine Unterstützung. Als staatlich unabhängiger Verband finanzieren wir unsere Kampagnen, Projekte und Dienstleistungen durch Spenden. Gemeinsam mit unseren Gönner:innen kommen wir unserem Ziel immer näher.

Danke, dass auch Du unsere Mission «Ertrinken verhindern» unterstützt!

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT-App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen





Eine Übersicht unseres Aus- und Weiterbildungsangebots findest Du auf unserer Webseite [www.slrq.ch](http://www.slrq.ch) oder über den QR-Code.



**SLRG SSS**

## **Ihre Rettungsschwimmer**

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG, Sursee  
Schellenrain 5  
6210 Sursee  
Telefon 041 925 88 77  
[www.slrgr.ch](http://www.slrgr.ch)  
[info@slrgr.ch](mailto:info@slrgr.ch)

© SLRG. Alle Rechte vorbehalten.  
Ohne Genehmigung der SLRG ist es nicht gestattet, das Lehrmittel  
oder Teile daraus in irgendeiner Form zu reproduzieren.