

# **Trainingsmöglichkeit der Rettung von Tauchern?**

David Loosen

Institut für Physiologie und Anatomie, Deutsche Sporthochschule Köln

Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

[d.loosen@dshs-koeln.de](mailto:d.loosen@dshs-koeln.de)

## **Einleitung**

Das Sporttauchen stellt mit seinen diversen Zielgruppen und Anforderungsprofilen eine Herausforderung für die Ausbildung und das Training von Tauchern dar. Neben dem Erlernen der tauchspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, welche für die Ausübung relevant sind, spielt vor allem der Sicherheitsaspekt bei der Ausbildung eine große Rolle. Eigen- und Partnersicherung haben in allen Bereichen ihren festen Platz bei Planung, Strukturierung und Durchführung des Tauchtrainings. Doch neben den präventiven Maßnahmen zur Vermeidung eines Tauchunfalls sollten Trainingsmaßnahmen, welche sich mit der Rettung eines Tauchers befassen, ebenso in die Planung und Strukturierung des Tauchtrainings mit eingebunden werden. Die besonderen Umstände bei einem Rettungsszenario, wie z.B. Stress, Panik, körperliche Belastung und eingeschränkte Handlungsfähigkeit werfen hier oft die Frage auf, ob ein strukturiertes und zielgerichtetes Training zur Rettung eines Tauchers möglich ist und wie dieses in der Trainingspraxis umsetzbar ist.

## **Besondere Aspekte bei der Rettung eines Tauchers**

Die Tatsache, dass eine Notsituation beim Tauchen aufgrund der besonderen Umgebungsbedingungen unter Wasser schwerwiegende Folgen haben kann, stellt einen Taucher bei Eintreten einer solchen Notsituation immer vor eine große Herausforderung. Die eigentlichen Rettungsmaßnahmen, welche der Tauchpartner durchführen muss, wie z.B. das Retten eines bewusstlosen Tauchers oder der Transport an der Wasseroberfläche stellen eine besondere physische Belastung für den Retter dar und setzen eine ausreichende körperliche Fitness voraus, ohne diese

die geforderten Rettungsmaßnahmen nicht durchführbar sind. Handlungsabläufe einer Rettungsmaßnahme müssen in der Ausbildung erlernt und gefestigt worden sein, sonst können diese im Ernstfall nicht abgerufen und angewandt werden.

Der wichtigste Aspekt bei der Rettung ist, als Retter immer handlungsfähig zu bleiben. Wenn einzelne Elemente bei einer Rettung nicht funktionieren oder nicht durchführbar sind, so müssen Strategien entwickelt werden, um die Rettung noch zu einem positiven Outcome führen zu können. Der Aspekt der Handlungsfähigkeit kann neben der körperlichen Belastung (physischer Stress) noch von weiteren Dingen beeinflusst werden (vergleiche Abb. 1). Auch psychischer Stress kann sich negativ auswirken.

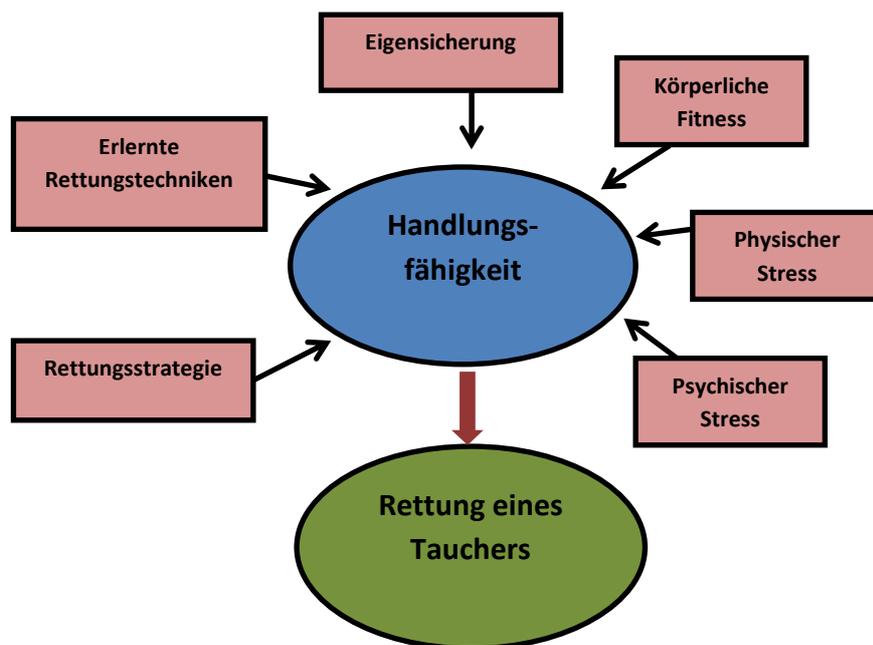


Abbildung 1: Einflüsse auf die Handlungsfähigkeit und die Rettung eines Tauchers

### Umsetzung in die Trainingspraxis

Die besonderen Aspekte bei der Rettung eines Tauchers zeigen auf, welche Inhalte in der Trainingspraxis umgesetzt werden müssen. Idealerweise werden zunächst einzelne Elemente, wie die verschiedenen tauchspezifischen Rettungstechniken in

Teilschritten erlernt und in verschiedenen Übungsformen trainiert, um die Bewegungsabläufe zu automatisieren (vergl. Hoffmann et al. 2013, S.50 ff). Übungsformen, wie das Schleppen des Partners in ABC-Ausrüstung festigen nicht nur die Rettungstechnik, sondern steigern gleichzeitig die körperliche Fitness und fördern somit die Handlungsfähig im Ernstfall.

Eine Notsituation, welche die Rettung eines Tauchers erfordert, lässt sich nicht vorhersagen, denn jede Situation ist anders und kann unterschiedliche Rettungsstrategien erfordern. Ebenso wird die Gesamtbelastung einer Rettung oft unterschätzt, denn zusätzlich zum Transport des Verunfallten im Wasser ist es ggf. nötig, den Verunfallten Taucher noch an Land oder ins Boot zu bringen und Reanimationsmaßnahmen einzuleiten. Hier bieten sich Trainingsformen im Schwimmbad an, bei denen die Einzelelemente der Rettung zunächst in Stationsform geübt und dann anschließend als kombinierte Rettungsübung verknüpft werden. Zu beachten ist eine ausreichende Anzahl an Übungsleitern/Trainern, um direktes Feedback geben zu können und die Sicherheit zu gewährleisten. Die Erhaltung der Handlungsfähigkeit und das Anwenden von Rettungsstrategien, angepasst an die Notsituation, lassen sich mithilfe von simulierten Rettungsszenarien, welche den Übenden zu Beginn der Übung unbekannt sind, sehr gut trainieren, da hier neben der körperlichen Belastung auch der psychische Stress Einfluss auf den Übenden hat und die Stressresistenz trainiert. So können anspruchsvolle Rettungsszenarien, wie z.B. die Rettung ins Boot in einem sicheren Umfeld trainiert werden. Neben dem spezifischen Training der Rettung eines Tauchers sollte die Erste-Hilfe- und Rettungsschwimm- Ausbildung zusätzlich absolviert sowie die Rettungskette bei Tauchunfällen erlernt werden (vergl. Kromp/Roggenbach/Bredebusch, 2006, S. 143).

## **Konklusion**

Obwohl in der Ausbildung und dem Training des Sporttauchens der Fokus zu Recht vor allem auf präventiven Übungen und bei der Tauchunfallvermeidung liegt, bieten sich dennoch verschiedene Übungsvarianten an, die die Rettung eines Tauchers trainieren können und dabei auf die besonderen Aspekte, wie z.B. den Einfluss von Stressoren auf die Handlungsfähigkeit, eingehen. Rettungsübungen lassen sich in regelmäßigen Abständen in die Tauchausbildung und das Tauchtraining auch im Schwimmbad integrieren und somit in sicheren Umgebungsbedingungen durchführen.

## **Literatur**

Hoffman, Uwe (2013): Sporttauchen lernen. Richtig üben und trainieren. Bielefeld.

Kromp, Roggenbach, Bredebusch (2006): Praxis des Tauchens. Stuttgart.