Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 7

Artikel: Rettungsschwimmen als (Wettkampfs-) Sport

Autor: Brunner, Matthias

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992907

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Rettungsschwimmen als (Wettkampf-)Sport

Matthias Brunner Fotos: Jürg Zoss

Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG): Inbegriff für Lebensrettung. Sie ist eine gemeinnützige Organisation (Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes und des Interverbandes für Rettungswesen), die primär die Verhütung von Unfällen und die Rettung von Menschenleben bezweckt. Aber die SLRG ist als Verband von 131 Sektionen (Vereinen) mit total 25 000 Mitgliedern auch eine Sportorganisation und als solche Mitglied des Schweizerischen Landesverbandes für Sport (SLS) und des Interverbandes für Schwimmen (IVSCH).

Sportliches Rettungsschwimmen, die Vorbereitung und das Bestreiten von Wettkämpfen stehen neben den bedeutenden Aufgabengebieten Information/Öffentlichkeitsarbeit/Prävention und Ausbildung (Lebensrettung, Freitauchen, Nothilfe) sicher nicht im Zentrum der Tätigkeiten der SLRG. Trotzdem oder gerade deshalb soll hier das Rettungsschwimmen von seiner sportlichsten Seite dargestellt werden.

– Tauchen und Orientieren unter Wasser ergänzen die schwimmerischen Grundfertigkeiten.
– Der Umgang mit Rettungsgeräten erfordert ein hohes Mass an koordinativen und kognitiven Fähigkeiten.
– Die zwischen 17 Sekunden und über 7 Minuten dauernden Rettungsschwimmdisziplinen verlangen Schnelligkeitsausdauer, Grundschnelligkeit und Grundlagenausdauer.

Die Geräte für die Wettkampfdisziplinen im Rettungsschwimmen. Hinten: Leiter und Rettungsbrett. Vorne von links: Flossen, Tauchbrille und Schnorchel (ABC-Tauch-Ausrüstung) mit den Tauchtellern; Pflöcke mit Haken und Stäben für die Stabtauchstafette; Rettungsball; Tauchring; Rettungsleine mit Rettungsgurt (Gschtältli).

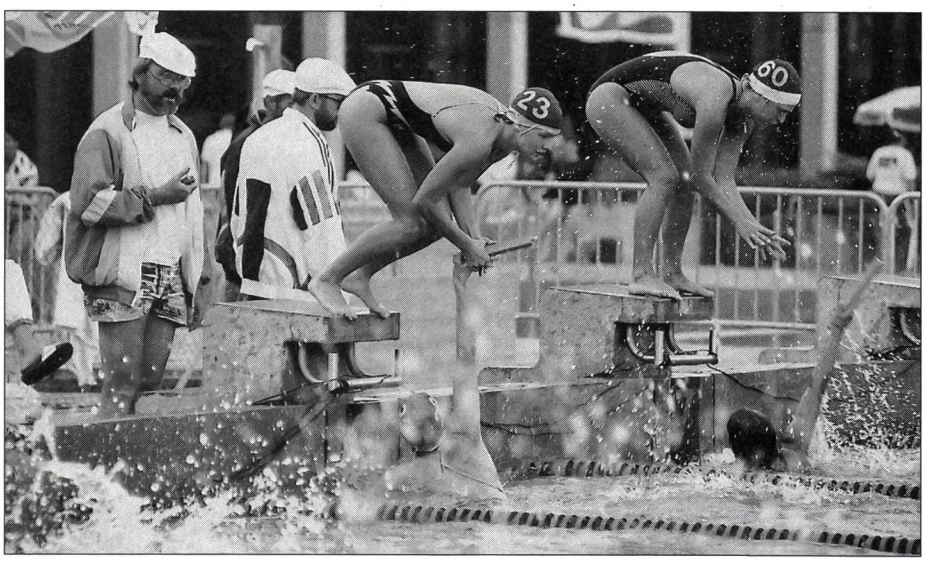
Was ist Rettungsschwimmen?

Rettungsschwimmen ist eine Fachsparte des J+S-Sportfaches Schwimmen und verbindet im Jugendsport in idealer Weise die Idee des Helfens und Rettens mit sportlichem Training und Wettkampf.

Grundgedanke der Sportart Rettungsschwimmen ist, Rettungsabläufe wie sie im Ernstfall vorkommen könnten, unter sportlichen Aspekten zu lernen, zu üben und im Wettkamf oder im Ernstfall anzuwenden, insbesondere unter Einsatz von Rettungsgeräten.

Die Anforderungen sind sehr vielfältig:

– Beherrschen der Schwimmarten Brust, Kraul und Rückengleichschlag bilden die Grundlage.



Stabwechsel in der Stabtauchstafette.

Die einzelnen Rettungsschwimm-Disziplinen

Rettungsschwimmen ist ein ausgesprochener Teamsport.

Die einzelnen Wettkampfdisziplinen werden als Stafetten zu sechst oder zu viert im 50-m-Bassin ausgeübt.

Gestartet wird in Damen-, Herren- und Jugendkategorien.

Ein SLRG-Wettkampf ist immer ein Mehrkampf, bestehend aus einer Auswahl der unten beschriebenen Disziplinen. Eine Spezialisierung ist nicht erwünscht, die Vielseitigkeit steht im Zentrum.

Die Tauchring-Stafette

Jedes Teammitglied transportiert einen Gewichtsring in Rückenlage über 50 m. Der Tauchring – er ist 5 kg schwer – entspricht etwa dem Gewicht einer ertrunkenen Person.

Die Stabtauch-Stafette

Bei dieser Disziplin über 4- oder 6mal 50 m sind schnelles Tauchen und gutes Orientieren unter Wasser gefordert.
Ein Tauchstab – eine Art Stafettenstab mit einer Ringschraube am einen Ende – muss nach einem Tauchgang unter Wasser an einen Haken angehängt und ein zweiter Stab aus dem Schwimmen abtauchend von einem weiteren Haken am Bassinboden abgehängt werden. Dieser wird dem Folgeschwimmer übergeben.

Rettungsbrett-Stafette der Männer

Das knapp 3,6 m lange und 50 cm breite Rettungsbrett erlaubt ein sehr schnelles (um 17" für 50 m) und wenig ermüdendes Erreichen des Unfallortes auf dem Wasser.

In der Wettkampfstafette legt jeder Schwimmer eine Bassin-Länge mit dem Rettungsbrett zurück. Die kurzen Schwimmzeiten und das schwer zu haltende Gleichgewicht auf dem Brett ergeben sehr spannende Wettkämpfe.

Rettungsleinen-Stafette der Männer

Die Grundidee ist der vorbereitete Einsatz im Sicherungs- oder Rettungsdienst am Wasser. Der Retter ist durch den Rettungsgurt gesichert und über die Rettungsleine mit dem Land verbunden.

Der Wettkampfablauf dieser Königsdisziplin des Rettungsschwimmens sieht so aus: Der erste Retter schwimmt mit dem Rettungsgurt 50 m, die Rettungsleine hinter sich her ziehend. Nach einer Länge fasst er den wartenden Rettling unter den Achseln, worauf die beiden von zwei am Seilende bereitstehenden Rettungsschwimmern zurückgezogen werden.

Im Verlauf der ganzen Stafette, die zu sechst über 7 Minuten dauert, betätigt sich jeder Schwimmer einmal als Retter, als Rettling und zweimal ziehend an der Leine. Die lange Dauer und der komplexe Ablauf mit den vielen Rollenwechseln verlangen vom Team grosse Präzision in der Zusammenarbeit und ein hohes Mass an athletischen und koordinativen Fähigkeiten.

Rettungsbrett-Leinen-Stafette der Frauen

Der Ablauf entspricht der eben beschriebenen Rettungsleinenstafette der Männer mit dem folgenden Unterschied: Die Wettkämpferinnen ziehen die Rettungsleine nicht schwimmend angeseilt nach, sondern bäuchlings paddelnd auf dem Rettungsbrett.

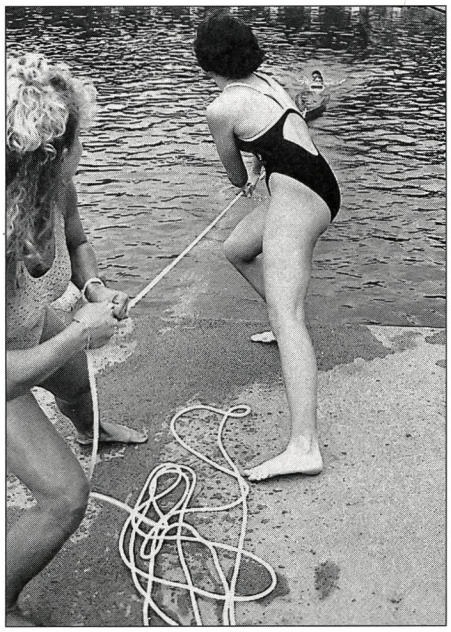
Das Leiternschwimmen

Eine Leiter kann – als improvisiertes Rettungsgerät eingesetzt – dank ihrem Auftrieb Menschen vor dem Ertrinkungstod bewahren. Dieser Grundgedanke steht dem Leiternschwimmen zugrunde: Im Sechserteam müssen die Schwimmenden die 4,7 m lange Leiter möglichst schnell über sechs Längen transportieren. Das Leiternschwimmen ist die taktisch anspruchsvollste Disziplin. Das Team muss nämlich das Ziehen oder Schieben der Leiter optimal auf die Stärken und Schwächen der einzelnen Schwimmer abstimmen und sich auf der 2,5 m schmalen Schwimmbahn gut organisieren können.

Vor dem Start zur Leitern-Stafette.

Die ABC-Tauch-Stafette

Die ABC-Tauch-Ausrüstung (Flossen, Tauchbrille, Schnorchel) erlaubt sehr schnelles Schwimmen und Retten sowie klare Sicht unter Wasser. Im Wettkampf schwimmt jede Person 50 m mit ABC-Tauch-Ausrüstung, taucht dabei zu einem Tauchteller ab und bringt diesen auf die andere Bassinseite. Als Fähigkeiten stehen hier vor allem eine perfekte Flossentechnik und ein gutes Gleitgefühl im Zentrum.



Rettungsbrett-Leinen-Stafette der Frauen: Die beiden Rettungsschwimmerinnen ziehen das Rettungsbrett mit der Retterin und ihrer Partnerin an Land.

Das Rettungsballwerfen

Ein Rettungsball oder -würfel wird einer ertrinkenden Person zugeworfen, damit sich diese bis zu ihrer Rettung über Wasser halten kann. Im Wettkampf wirft jedes Teammitglied zwei Rettungsbälle auf ein Ziel in 13 m (Damen), beziehungsweise 18 m (Herren) Entfernung. Das Ziel besteht aus drei konzentrischen Kreisen mit 2 m, 4 m und 6 m Durchmesser. Je nach Genauigkeit der Würfe können zwischen 0 und 10 Punkte erzielt werden.

Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer sind also in ihrem Sport sehr vielfältig gefordert: Schnell und mit Gewichtsbelastung schwimmen; Rettungsgeräte wie Leiter, Rettungsbrett, Rettungsleine und Rettungsgurt beherrschen; mit und ohne ABC-Tauch-Ausrüstung schnell und mit guter Orientierung tauchen; weit und genau werfen.

Der Wettkampfbetrieb

Je nach Region finden bis zu sechs Rettungsschwimmwettkämpfe pro Jahr statt. Das Schweizerische Sektionstreffen, quasi die Schweizer Meisterschaften, ein zweitägiger Anlass mit über tausend Aktiven, findet jährlich im August statt, 1991 am 24. und 25. August in Neuchâtel.

Schweizerische Jugendtreffen werden im Zweijahresrhythmus organisiert. Die Wettkämpfe inklusive die Schweizer Meisterschaften dienen nicht der Rekordjagd oder dem Erreichen persönlicher Leistungsgrenzen, sondern haben vielmehr den Charakter von freundschaftlichen Kräftemessen unter den teilnehmenden Sektionen. Die Teamleistung steht im Zentrum, Einzelzeiten erscheinen in keiner Rangliste, Rekordlisten gibt es nicht.

Die Ausbildung im Rettungsschwimmen

In den Kursen für das Jugendbrevet, das Jugend-ABC-Tauch-Brevet, das Brevet-I und das ABC-Tauch-Brevet-I werden die Grundlagen im Schwimmen, Retten und Tauchen gelernt. Das Training in den SLRG-Sektionen vertieft und erweitert das Gelernte und bietet die Ausbildung an den Rettungsgeräten und die Vorbereitung auf Wettkämpfe an.

Die Kaderausbildung erfolgt in den dreistufigen J+S-Kursen mit integriertem Brevet-II sowie in SLRG-internen Spezialkursen im ABC-Tauchen, in der Nothilfe sowie in der See-, Fluss- und Wildwasserrettung.

Jugendarbeit im Rettungsschwimmen

Mit dem Erwerb des Jugendbrevets können die Mädchen und Knaben ab 11 Jahren im Rettungsschwimmen mitmachen. Die Zusammenarbeit im Team, der spannende Umgang mit den Rettungsgeräten, das Erschliessen der Unterwasserwelt mit der ABC-Tauch-Ausrüstung, die Spur Abenteuer beim Schwimmen im Fluss und im See sowie das Lernen von Helfen und Retten sind Anreize, die Jugendlichen fürs Rettungsschwimmen zu begeistern. Mit den folgenden Disziplinen der Schweizerischen Jugendwettkämpfe wird eine vielseitige, abwechslungsreiche Grundausbildung der 11- bis 16jährigen gewährleistet:

- Transportschwimmen
- Ringlitauchstafette
- Rettungsbrett-Stafette
- Rettungsballstafette
- Hindernisschwimmen
- Rettungsballwerfen
- Plauschwettkampf

Einige Wettkämpfe der Erwachsenen führen Jugendkategorien, so dass der Nachwuchs früh bei den Grossen schnuppern kann, ihre Disziplinen kennenlernt und nach dem 16. Altersjahr dem Sport treu bleibt.

Die Wettkampfarten

Kategorien

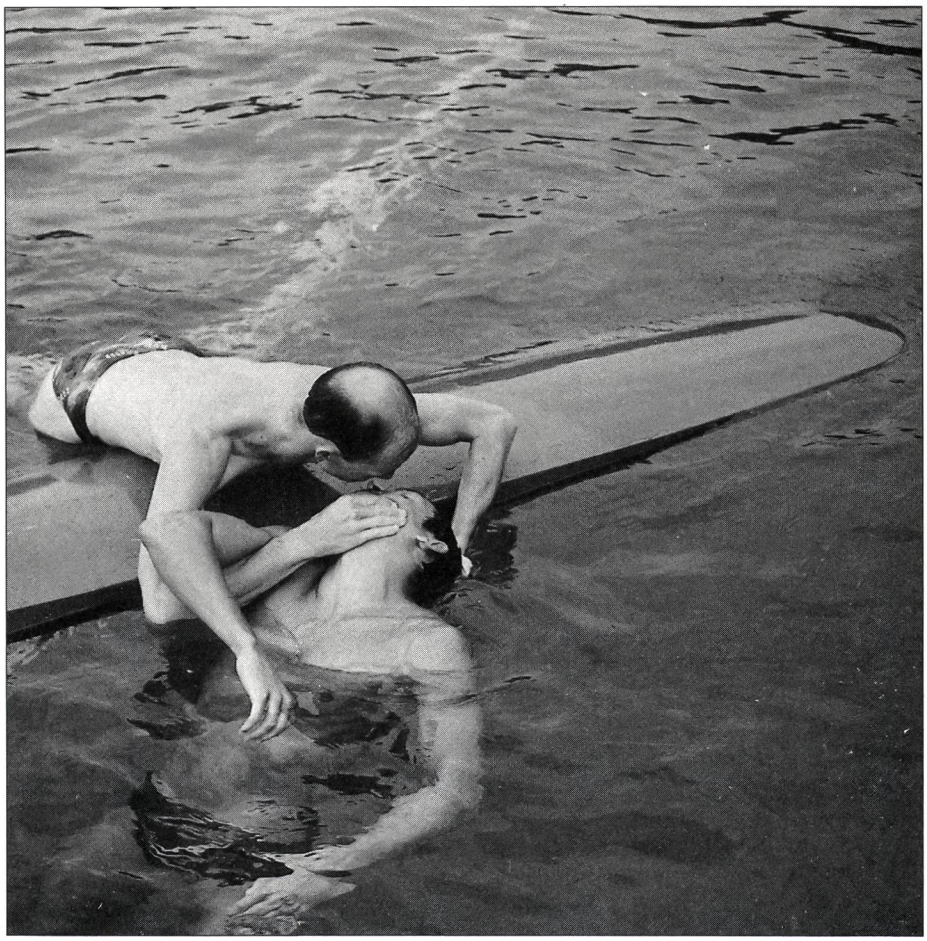
Kategorie A: Wettkämpfe 1– 7, evtl. 14; Staffel zu 6 Herren
Kategorie B: Wettkämpfe 1– 7, evtl. 14; Staffel zu 4 Herren
Kategorie C: Wettkämpfe 8–13, evtl. 15; Staffel zu 6 Damen
Kategorie D: Wettkämpfe 8–13, evtl. 15; Staffel zu 4 Damen

Anzahl Wettkämpferinnen oder Wettkämpfer

In den Kategorien A und C können 8, in den Kategorien B und D 6 Wettkämpferinnen beziehungsweise Wettkämpfer gemeldet werden. In den Kategorien A und B können nur Herren, in den Kategorien C und D nur Damen starten. Jede Sektion kann nur 1 Damen- und 1 Herrenmannschaft stellen.

Disziplinen

		Kat. A	Kat. B
Wettkampf 1	Stab-Tauchstafette	6 × 50 m	4 × 50 m
Wettkampf 2	Tauchringstafette	6 × 50 m	4 × 50 m
Wettkampf 3	Rettungsleinenstafette	6 × 100 m	4 × 100 m
Wettkampf 4	Rettungsbrettstafette	6 × 50 m	4 × 50 m
Wettkampf 5	Leiternschwimmen	1 × 300 m	1 × 200 m
Wettkampf 6	Schnorchel-/Flossenschwimmen	6 × 50 m	4 × 50 m
Wettkampf 7	Rettungsballwerfen	6 × 2 Bälle	4 × 2 Bälle
		Kat. C	Kat. D
Wettkampf 8	Stab-Tauchstafette	6 × 50 m	4 × 50 m
Wettkampf 9	Tauchringstafette	6 × 50 m	4 × 50 m
Wettkampf 10	Rettungsbrett-Rettungsleinenstaf.	6 × 100 m	4 × 100 m
Wettkampf 11	Leiternschwimmen	1 × 300 m	1 × 200 m
Wettkampf 12	Schnorchel-/Flossenschwimmen	6 × 50 m	4 × 50 m
Wettkampf 13	Rettungsballwerfen	6 × 2 Bälle	4 × 2 Bälle
		Freie Disziplin	
Wettkampf 14	Hindernisschwimmen Herren	6 × 50 m	5 × 50 m
Wettkampf 15	Hindernisschwimmen Damen	6 × 50 m	4 × 50 m



Ein Retter beim Beatmen auf dem Rettungsbrett.

Matthias Brunner (30) bildet als Turn- und Sportlehrer II und Schwimminstruktor Lehrkräfte im Schwimmen für die Schule und den Freizeitsport aus. Im Vereinssport ist er seit 10 Jahren als Trainer und Schwimmer im Wettkampfteam der SLRG Sektion Bern aktiv.

Zusammenfassung

Rettungsschwimmen ist eine technisch, konditionell und kognitiv sehr anspruchsvolle Schwimmsportart, die Aspekte des Helfens und Rettens optimal mit sportlichen Anreizen verbindet.

Die Begegnung im Team, die sportliche Vorbereitung auf einen möglichen Ernstfalleinsatz stehen vor dem Streben nach Rekord oder Höchstleistung. Das macht die Sportart Rettungsschwimmen zum Breitensport, zum Life-Time-Sport, der über den Kreis der sportlich interessierten, leistungsfähigen 10- bis 30jährigen hinaus Menschen jeden Alters begeistern kann – auch weniger sportliche. ■

Adresse des Verfassers:
Matthias Brunner
Bümplizstrasse 105
3018 Bern