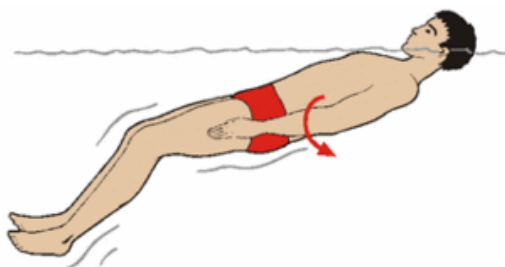


# Erschöpfungszustände

Hat sich ein Schwimmer überschätzt und der Erschöpfungszustand wird erreicht, kann er seine Überlebenschance durch kraftsparendes Verhalten deutlich erhöhen. Der Kräfteverbrauch kann durch Erholungspausen im Wasser niedrig gehalten werden. Dabei erfordern alle Möglichkeiten des Überwasserhaltens vom Erschöpften hohe Konzentration.

## Verhalten bei einer Erschöpfung



### 1) Ausruhen in der Rückenlage (toter Mann)

- Der Erschöpfte legt sich flach ausgestreckt auf den Rücken.
- Der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen.
- Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für ein ausgewogenes Gleichgewicht und unterstützen gleichzeitig den durch die Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb.



### 2) Kraftsparende Überlebenslage (Bauchlage)

- Bei der kraftsparenden Überlebenslage liegt der Schwimmer in Bauchlage mit gegrätschten Beinen entspannt auf dem Wasser.
- Das Gesicht liegt im Wasser.
- Der Schwimmer atmet ruhig und langsam in das Wasser aus und hebt lediglich zur Einatmung den Mund kurz über die Oberfläche.

Diese Lage ist immer dann zu bevorzugen, wenn aufgrund der bewegten Wasseroberfläche das Ausruhen in Rückenlage nicht möglich ist und wenn z. B. die Gefahr besteht, dass Wasser ins Gesicht gespült wird.

**Quelle:** Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen der DLRG, Neuauflage 2009, 2. korrigierte Auflage 2012, Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. (Hrsg.), Bad Nenndorf.