

Sicherheitshandbuch
der
Rudergesellschaft Speyer 1883 e.V

Stand: 18.10.2021

Inhaltsverzeichnis

<u>1. Grundregeln</u>	<u>S. 2</u>
<u>2. Anforderungen an alle Teilnehmer des Ruderbetriebes</u>	<u>S. 2</u>
<u>3. Anforderungen an Bootsobleute</u>	<u>S. 2</u>
<u>4. Beschreibung des Hausrevieres</u>	<u>S. 3</u>
<u>5. Regelungen für Fahrten innerhalb des Haurevieres</u>	<u>S. 3</u>
<u>6. Kenter- und Unfallausbildung</u>	<u>S. 5</u>
<u>7. Regelung für die Krafraumnutzung</u>	<u>S. 5</u>
<u>8. Ausrüstung für sicheres Rudern</u>	<u>S. 5</u>
<u>9. Sicherheits- und Erste-Hilfe-Ausrüstung</u>	<u>S. 6</u>
<u>10. Sicherheit bei Regatten</u>	<u>S. 6</u>
<u>11. Trainer- und Begleitboote</u>	<u>S. 7</u>
<u>12. Empfehlungen und Hinweise bei kaltem Wasser, Unterkühlung, Hypothermie</u>	<u>S. 7</u>
<u>13. Wiederbelebung</u>	<u>S. 10</u>

1. Grundregeln

1.1 Die Teilnahme am Ruderbetrieb erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht.

1.2 Wer am Ruderbetrieb teilnimmt, hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr, als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt wird.

1.3 Ob- bzw. Steuerleute dürfen nicht durch Alkohol, Medikamente, Übermüdung oder Drogen beeinträchtigt sein.

1.4 Mitglieder und Gäste haben bei der Ausübung des Sports die Grundsätze des Naturschutzes zu beachten.

1.5 Die Sicherheitsrichtlinie des Deutschen Ruderverbandes ist Bestandteil dieses Sicherheitshandbuches.

2. Anforderungen an alle Teilnehmer des Ruderbetriebes

2.1 Alle Vereinsmitglieder und Gäste, die am Ruderbetrieb teilnehmen wollen, müssen ausreichend schwimmen können.

2.2 Kinder und Jugendliche sind mindestens im Besitz des Deutschen Jugendschwimmabzeichens Bronze und es liegt eine schriftliche Erlaubnis der Erziehungsberechtigten zur Teilnahme am Ruderbetrieb vor.

3. Anforderungen an Bootsobleute

3.1 Vor Fahrtbeginn ist ein Bootsobmann /-frau zu bestimmen. Bootsobleute müssen in der Steuermannsliste eingetragen sein. Bootsobmann kann kein an Land stehender Aufseher sein. Die Bootsobleute tragen die Verantwortung und Haftung nach den gesetzlichen Bestimmungen. Sie haften für die Beachtung der Ruderordnung und die Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen. Sie müssen auch dem Umweltschutz Rechnung tragen.

3.2 Sie müssen fähig sein, eigenverantwortlich ein Ruderboot führen zu können.

3.3 Sie kennen die gesetzlichen Bestimmungen für ihr Hausrevier, die Sicherheitsrichtlinie des Deutschen Ruderverbandes, dieses Sicherheitshandbuch und der Ruderordnung sowie die Hinweise und Ratschläge des Weltruderverbandes (FISA) zur Ausübung eines sicheren Rudersports in der vom DRV herausgegebenen redigierten Fassung.

3.4 Sie dürfen ohne Aufsicht ein Boot führen. Bei Minderjährigen gilt dies nur, wenn dazu eine schriftliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten vorliegt.

4. Beschreibung des Hausrevieres

4.1 Das Hausrevier umfasst folgende Gewässerteile:

- Reffenthal, Otterstadt
- Rhein, bei Kilometer 400
- Floßhafen, Speyer
- Ketscher Altrhein
- Otterstädter Altrhein
- Badischer Hafen
- Trompeter Bau
- Berghäuser Altrhein

4.2 Für das Hausrevier gelten folgende gesetzliche Bestimmungen:

- Es ist immer die Fahrordnung zu beachten sowie die Bestimmung des Naturschutzes.
- Im Ruderrevier Reffenthal ist auf die Bestimmungen der Bundeswehr zu achten. Ist der Warschauer oben, darf nicht in Richtung der Autobahnbrücke gerudert werden. Es darf nicht hinter die Inseln des Reviers gerudert werden. Außerdem ist die Abgrenzung durch die gelben Bojen zu beachten. Des Weiteren besteht ein Film- und Fotoverbot des Bundeswehrgeländes.

4.3 Folgende Gefahrenpunkte sind im Hausrevier besonders zu beachten:

- Wasserfahrzeuge: Berufsschiffahrt, Sport- und Motorboote, Angler, Jetski
Ein besonderer Gefahrenpunkt sind die einfahrenden Boote in das Reffenthal
- Schwimmer
- Buhnen, Kies- und Sandbänke
- Bojen

5. Regelungen für Fahrten innerhalb des Haurevieres

5.1 Jede Fahrt ist vor Beginn ins (elektronische) Fahrtenbuch ein- und nach Beendigung der Fahrt auszutragen. Bootsschäden sind unmittelbar dem Vorstand zu melden.

- 5.2 Bei Begegnung mit der Großschifffahrt gelten die Bestimmungen der Rhein Schifffahrtspolizeiverordnung.
- 5.3 Auf Angler, Motorboote, Schwimmer und Freizeitsportler ist zu achten.
- 5.4 Ein Sicherheitsabstand bei der Wende Reffenthal Einfahrt in den Rhein von mindestens 25 Meter ist einzuhalten.
- 5.5 Insbesondere bei niedrigem Wasserstand ist ein Sicherheitsabstand zu den Strömungsbremsen einzuhalten.
- 5.6 Das Überfahren überfluteter Dämme ist verboten.
- 5.7 Bei Nebel mit einer Sichtweite unter 500 m ist das Befahren des Rheins verboten.
- 5.8 Fahrverbot gilt ab Hochwassermarke 2, diese Regelung gilt für den fließenden Rhein.
- 5.9 Bei Fahrten in kaltem Wetter resp. Geringen Wassertemperaturen sind entsprechende Vorsichtsmaßnahmen zu berücksichtigen.
- 5.10 Bei Überschreiten der Hochwassermarke I soll ein Steuermann eingesetzt werden.
- 5.11 Im Floßhafen hat die Berufsschifffahrt immer Vorrang. Der Marina-Bereich darf nicht befahren werden (Bereich des ehemaligen Alten Hafens). Im Floßhafen und im Reffenthal wird grundsätzlich rechts gefahren. Ruderboote begegnen sich an der Backbordseite.
- 5.12 Aktive Mitglieder ab 18 Jahre und älter: Hier gelten die Empfehlungen der Ruderordnung
- 5.13 Für Jugendliche (aktive Mitglieder unter 18) gelten außerdem folgende Regelungen:
- Alter 16 und 17: Wenn die unterschriebene Einverständniserklärung der Eltern und die Zustimmung des Trainers vorliegen, darf ohne Aufsicht trainiert werden, wenn mindestens ein weiteres Boot mit Erwachsenen auf dem Wasser ist.
 - Alter 14 und 15 Jahre: Wenn die unterschriebene Einverständniserklärung der Eltern und die Zustimmung des Trainers vorliegen, darf ohne Aufsicht trainiert werden, wenn eine andere offizielle Trainingsgruppe auf dem Wasser ist.
 - Kinder unter 14 Jahren ist das Rudern ohne Aufsichtsperson untersagt.
 - Jugendlichen unter 18 Jahren ist das Rudern auf dem Rhein nur nach Anweisung des zuständigen Betreuers oder Ausbilders erlaubt.

6. Kenter- und Unfallausbildung

6.1 Trainer und Übungsleitung sind für die Kenter- und Unfallausbildung verantwortlich.

7. Regelung für die Krafraumnutzung

7.1 Aktive Mitglieder ab 18 Jahre und älter: Aktive Mitglieder können nach Einweisung den Krafraum nutzen; auf die offiziellen Trainingszeiten definierten Trainingsgruppen ist Rücksicht zu nehmen. Training mit mehreren Personen wird empfohlen.

7.2 Alter 16 und 17 Jahre: Wenn die unterschriebene Einverständniserklärung der Eltern und die Zustimmung des Trainers vorliegen, darf alleine trainiert werden.

7.3 Alter 14 und 15 Jahre: Wenn die unterschriebene Einverständniserklärung der Eltern und die Zustimmung des Trainers vorliegen, dürfen die Jugendlichen ohne Aufsicht trainieren, wenn sie mindestens zu zweit sind, jedoch nicht mit freien Hanteln. Erlaubt sind Ergometer, Gymnastik, fest installierte Geräte.

7.4 Kinder unter 14 Jahre: Die Nutzung des Krafraums ohne Aufsichtsperson ist untersagt.

8. Ausrüstung für sicheres Rudern

8.1 Kleidung: Es sollte Kleidung getragen bzw. mitgeführt werden, die an die Umfeldbedingungen angepasst ist und davor Schutz bietet. Der Körper sollte damit trocken gehalten und gegen Wärmeverlust isoliert werden.

8.2 Es wird empfohlen, dass aktive Mitglieder unter 16 Jahren bei Fahrten auf dem Rhein eine Schwimmweste tragen und aktive Mitglieder unter 18 Jahre bei Wassertemperaturen unter 10 °C auf dem Rhein Schwimmwesten tragen. Der Trainer oder Übungsleiter bestimmt die Notwendigkeit des Tragens von Schwimmwesten, unter Berücksichtigung der ruderischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Jugendlichen und der gegebenen Wetterbedingungen, gegebenenfalls auch im Reffenthal. Bei Mitgliedern über 18 Jahren gelten die Bestimmungen der Ruderverordnung.

8.3 Vor Beginn jeder Fahrt hat sich die Mannschaft davon zu überzeugen, dass sich das Bootsmaterial in unbeschädigtem Zustand befindet. Fahrten in beschädigten Booten oder mit beschädigtem Zubehör sind untersagt.

8.4 Telefonnummern für Notfälle

Polizei und Wasserschutzpolizei: 110

Rettungsdienste: 112 / 06232 19222

Bei Vorkommnissen und Rückfragen ist ein Mitglied des Vorstandes zu informieren.

Erster Vorsitzender:	Ingo Janz	015161570776
Vorsitzender Verwaltung:	Ralf Burkhardt	01702405567
Vorsitzende Sport:	Claudia Mößner	01726328447
Haus- und Gebäudewart	Rainer Bohn	01705570219

9. Sicherheits- und Erste-Hilfe-Ausrüstung

9.1 Erste-Hilfe-Kästen befinden sich im Kraftraum (EG, Tür Richtung Treppenhaus) sowie im Bootshaus (EG, nahe Fahrtenbuch). Werden halbjährlich durch die Sicherheitsbeauftragten auf Vollständigkeit und Haltbarkeit überprüft.

9.2 Wärmeschutzdecken befinden sich innerhalb der Erste-Hilfe-Kästen.

9.3 Rettungsringe befinden sich in den Motorbooten, sowie sichtbar in der Nähe der Stege.

9.4 Rettungswesten befinden sich im neuen Bootshaus in der Bootshalle. Im alten Bootshaus im Floßhafen. Diese sind den Kinder- und Jugendlichen vorbehalten. Ruderer über 18 Jahre sollten sich selbstständig um eigene Schwimmwesten bemühen.

10. Sicherheit bei Regatten

10.1 Bei Regatten sind zwei volljährige Begleiter obligatorisch.

10.2 Vor der Aufnahme des Trainings und der Teilnahme muss eine unterschriebene Einverständniserklärung der Eltern vorliegen. Diese ist jährlich neu abzugeben.

10.3 Auf Regatten sollen zwei Begleiter mitfahren, die bei Übernachtungen auch bei der Gruppe der Jugendlichen sind.

10.4 Bei den Transporten zu Regatten oder anderen Veranstaltungen wird empfohlen, dass im Zugfahrzeug mindestens zwei Erwachsene für Notfälle anwesend sind oder im dichter Kolonne mit einem weiteren Fahrzeug mit weiteren Erwachsenen gefahren wird (Absicherung bei Unfällen, Pannen etc. bei Transporten mit Minderjährigen).

11. Trainer- und Begleitboote

11.1 Die Nutzung der Trainer- und Begleitboote ist nur mit gültigem Bootsführerschein und mit Erlaubnis des Vorstandes gestattet.

11.2 Im Motorboot sind mitzuführen: Rettungsring, Paddel, Wolldecken, Haken, Handtücher, Mobiltelefon.

12. Empfehlungen und Hinweise bei kaltem Wasser, Unterkühlung, Hypothermie

12.1 Hintergrund: Von den meisten Experten, die sich mit der Unterkühlung im Wasser und mit dem Tod durch Ertrinken befassen, wird Wasser mit Temperaturen unter 20 °C (68 °F) als kaltes Wasser definiert. Es ist auch allgemein anerkannt, dass sich bei niedrigeren Wassertemperaturen die Ab- und

Auskühlungsgeschwindigkeiten, die Risiken des Kälteschocks sowie des Schwimmversagens vergrößern. Allerdings stirbt die Mehrzahl der Todesopfer bereits kurze Zeit nach dem Eintauchen infolge einer Reihe von physiologischen Reaktionen, z. B. Hyperventilation, schnelle Auskühlung der Körperperipherie/Extremitäten, Verschlucken von Wasser in die Atemwege/Lunge, verminderter Atmungskontrolle, die letztlich zur Handlungsunfähigkeit führen (Akuter Ertrinkungstod). Zum Schutz gegen die Auswirkungen von kaltem Wasser sind Vorbereitung, Übung und Vorbeugung unerlässlich. Dazu dienen Ausbildungen mit dem im Notfall benutzten Material und den Geräten, auch im Wasser (unter Sicherheitsbedingungen). Es hat sich gezeigt, dass durch die Gewöhnung an kaltes Wasser und durch das Vertraut sein mit den Folgen beim Eintauchen in kaltes Wasser die negativen physiologischen Reaktionen verringert werden können.

12.2 Hinweise und Empfehlungen: Die Umfeldbedingungen wie Wassertemperatur, Wind, Niederschlag und Seegang sollten sorgfältig beobachtet werden, um daraus spezifische Sicherheitshinweise für den jeweiligen Rudertag abzuleiten und festlegen zu können.

12.3 Vorsichtsmaßnahmen: Bei Wassertemperaturen von oder unter 10 °C oder bei widrigen Wetter- und Umfeldbedingungen sollten entsprechende Vorsichts- und Sicherheitsmaßnahmen (Schwimmwesten, Beleuchtung, etc.) erwogen werden. Diese liegen in Verantwortung der volljährigen Ruderer, bzw. bei Minderjährigen in Verantwortung der Trainer / Übungsleiter.

12.4 Unterkühlung tritt ein, wenn der gesamte Körper auf eine sehr viel niedrigere als die normale Körperkerntemperatur abgekühlt wurde, z. B. unter 35 °C verglichen mit der normalen Körperkerntemperatur von 37 °C. Dies sollte unter allen Umständen vermieden werden.– „Kleide dich so, dass Du nicht frierst“. Präventiv ist daher Folgendes zu beachten:

- Mehrere Schichten (dünne) Kleidung sind wirksamer als ein dickeres Kleidungsstück – („Zwiebeleffekt“). Die äußere Schicht sollte wind- und wasserdicht sein.
- Feuchte Kleidung erhöht erheblich das Risiko für Auskühlung. Unter feuchtnassen Bedingungen kann Funktionskleidung zur Auskühlung beitragen, weil sie durch Feuchte ihre Wärmeisolationseigenschaften verliert. Deshalb ist unter solchen Bedingungen Wolle für die Bekleidung vorzuziehen, da sie auch in feuchtem Zustand noch ihre Wärmeisolationseigenschaft behält.
- Trinke keinen Alkohol bei kalten Wetterbedingungen und verteile auch keinen. Alkohol beschleunigt den Wärmeverlust genauso wie er Fehleinschätzungen fördert. Zudem beschleunigt Alkohol die kälteinduzierte Urinausscheidung, damit kann es leichter zum Volumenmangel und Schock kommen.
- Sei aufmerksam für Anzeichen von Unterkühlung bei dir selber und anderen.– Betreuer und Trainer von Kindern und Jugendlichen müssen sich der Risiken bei Kälteeinwirkung für die ihnen Anvertrauten besonders bewusst sein. Diese erhöhen sich, wenn Arme, Beine oder Kopf der Kälteeinwirkung ausgesetzt sind.
- Betreuer und Trainer von Kindern und Jugendlichen müssen sich der Risiken bei Kälteeinwirkung für die ihnen Anvertrauten besonders bewusst sein. Diese erhöhen sich, wenn Arme, Beine oder Kopf der Kälteeinwirkung ausgesetzt sind.

12.5 Wasserunfall: Wenn eine Person ins Wasser gefallen ist, verliert ihr Körper schnell Wärme. Um den Wärmeverlust zu reduzieren, sollte die Person die Kleidung anbehalten, mit Ausnahme von schweren Mänteln oder Stiefeln, die die Person herunterziehen könnten. Schwimmen ist mit erhöhtem Wärmeverlust und Verlust von wertvollem Zucker in der Muskulatur verbunden. Mit der Auskühlung wird die Muskulatur schnell steifer und ab 28 °C Körperkerntemperatur ist keine Kontraktion mehr möglich. Die freie Schwimmstrecke ist drastisch eingeschränkt, wenn der Wasserunfall in erschöpftem oder ermüdetem Zustand erfolgt. Deshalb ist generell der Verbleib am Boot oder die Nutzung einer Schwimmhilfe sicherer. Möglichst viele Körperteile sollten über dem Wasser sein, ebenso sollte bei einer Kenterung das

sofortige Wiedereinsteigen ins Boot erfolgen. Plötzliches Eintauchen in kaltes Wasser kann eine Schockwirkung auslösen und man sollte Sportler darauf hinweisen, möglichst nicht mit dem Gesicht unterzutauchen. Folgeerscheinungen können sein:

- Unterbrechung der normalen Atemtätigkeit
- Atemstillstand
- Unfähigkeit schwimmen zu können selbst bei geübten Schwimmern;
- Verwirrung und die Unfähigkeit, auf einfache Anweisungen zu reagieren.

12.6 Bei Verdacht auf Unterkühlung sollte unbedingt die Körperkerntemperatur mit einem Ohrthermometer gemessen werden. Bei Unterkühlungen von unter 35 Grad Körperkerntemperatur ist immer ein Notfall gegeben. Die Aufwärmung bei diesem Notfall muss auch bei Bewusstsein unter klinischen Bedingungen erfolgen. Im Zweifel muss beim Kälteunfall immer medizinische Hilfe bzw. ein Notarzt gerufen werden. Nachfolgende Hinweise gelten für die Wiederbelebung und Notfallversorgung bei Unterkühlung.

12.7 Symptome und Anzeichen von Unterkühlung. Die folgenden Symptome und Anzeichen bzw. Auffälligkeiten können einzeln oder gleichzeitig auftreten:

- unerwartetes und unvernünftiges Verhalten, möglicherweise begleitet von Klagen über Kälte und Müdigkeit,
- physische und mentale Lethargie mit Unvermögen, Fragen oder Anweisungen zu verstehen,– undeutliches Sprechen,
- heftiger und unkontrollierter körperlicher und sprachlicher Gewaltausbruch,– Versagen oder Abnormalität beim Sehen, Zuckungen,
- fehlende Kontrolle der Glieder, Gleichgewichtsstörungen und Klagen über Gefühlslosigkeit und Krämpfe,
- allgemeiner Schock mit Blässe und Bläue von Lippen und Hand- oder Fußnägeln,
- langsamer, schwacher Puls, Keuchen und Husten.

12.7 Im Stadium der Hypothermie von 35–32 °C Körperkerntemperatur ist der Patient wach, aber erregt, Kältezittern ist noch möglich. Im Stadium II von 32–28 °C ist der Patient inaktiv, das Kältezittern sistiert und er ist wenig ansprechbar, darunter kommt es zu Bewusstseinsverlust. Auch nach der Bergung einer länger im Wasser befindlichen Person besteht noch für längere Zeit Gefahr. Wichtig ist jeden weiteren Wärmeverlust zu vermeiden, insbesondere weil die Wärme-produktion in den abgekühlten Muskeln verschlechtert ist oder nicht mehr funktioniert. Deshalb muss

der Patient vor Regen und Wind geschützt werden. Bis zum Eintreffen von Rettungsdiensten sollte eine Wiederaufwärmung versucht werden im Sinne einer Wärmepackung mit einer Wärmeschutzdecke, Wolledecke oder Biwacksack, womit der Patient – evtl. auch mit einer zweiten Person zur Wärme-spende – eingehüllt wird. Gegebenenfalls können auch warme Getränke gereicht werden, solange der Patient wach ist und schlucken kann. Vorbeugung ist immer die beste Vorgehensweise.

13. Wiederbelebung

13.1 Eine Wiederbelebung ist umso wirksamer, je früher mit ihr begonnen wird, gegebenenfalls sogar wenn das Unfallopfer sich noch im Wasser befinden sollte. Andernfalls können innerhalb weniger Minuten irreversible Schädigungen oder der Tod eintreten. Tausende von Leben haben normale Bürger gerettet, die wussten, was zu tun ist, und den Mut hatten, es in dem kritischen Moment zu tun. Die Rettung von Leben in einem medizinischen Notfall hängt von der richtigen Einschätzung und der sachgemäßen Handhabung der Verfahrensschritte bei der Wiederbelebung durch Kontrolle:

- der Atemwege,
- der Atmung,
- des Kreislaufes.

13.2 Vorgehensweise beim Auffinden einer Person, die wiederbelebt werden muss:

- Annäherung: Überprüfung der Eigengefährdung und der Gefährdung des Unfallopfers bei der Rettungsaktion.
- Wenn du jemanden siehst, der im Wasser in Schwierigkeiten ist, gehe nicht zu ihm ins Wasser. Im Notfall ist wichtig, dass die rettende Person sich selber nicht gefährdet, sondern selber sicher bleibt.
- Berücksichtige, dass das Unfallopfer Hals- oder Rückenverletzungen haben kann, die besondere Sorgfalt beim Bewegen des Unfallopfers erfordern.
- Suche nach Hilfsmitteln, mit denen das Unfallopfer aus dem Wasser gezogen werden kann, z. B. Stock, Seil oder Kleidung.– Achte auf deinen sicheren Stand, lege dich auf den Boden, um nicht hineingezogen zu werden.
- Wenn du ihn nicht erreichen kannst, wirf dem Unfallopfer ein schwimm-fähiges Objekt zu (z. B. Ball, Plastikflasche), an dem es sich festhalten kann. Hole dann

Hilfe.– Wenn du dich in einem Begleitboot befindest, nähere dich ihm vorsichtig, wenn dies ohne Gefahr machbar ist (Schwimmweste tragen!).

- Grundprinzip für die Annäherung Annähern – zuwerfen von Hilfsmitteln – bergen. Nach erfolgter Rettung des Unfallopfers sofort Hilfe herbeirufen – Notruf.
- Beurteilung des Unfallopfers/Ansprechbarkeit – Überprüfung durch lautes Rufen / Ansprechen des Unfallopfers „Geht es gut?“ und durch sanftes Schütteln der Schulter. Wenn das Unfallopfer nicht ansprechbar – ist, z. B. nicht atmet und keinen Puls hat, sind die Atemwege freizumachen. Wenn dann der Patient nicht zu atmen beginnt, ist um Hilfe zu rufen und unverzüglich der Rettungsdienst/Notarzt zu alarmieren, möglichst von einem zweiten Helfer. Nach dem Alarm sollte unverzüglich mit der Wiederbelebung des Unfallopfers begonnen werden. Wenn das Unfallopfer nicht ansprechbar ist, aber atmet und einen Puls hat, dann drehe ihn unter Beachtung des Wärmeschutzes (s. o.) in die stabile Seitenlage: Seitlich neben dem auf seinem Rücken liegenden Unfallopfer knien, Beine des Unfallopfers strecken. Den nahen Arm des Unfallopfers angewinkelt nach oben legen (90°-Winkel), die Handinnenfläche zeigt dabei nach oben. Fernen Arm des Unfallopfers am Handgelenk greifen und diesen Arm vor der Brust kreuzen, die Handoberfläche des Unfallopfers an dessen Wange legen. Hand nicht loslassen. An den fernen Oberschenkel greifen und Bein des Unfallopfers beugen. Das Unfallopfer zu sich herüber ziehen. Das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt. Kopf nach hinten neigen, damit die Atemwege frei werden. Mund des Unfallopfers leicht öffnen. Die an der Wange liegende Hand so ausrichten, dass Atemwege frei bleiben.