



Infobrief

Schutz für werdende und stillende Mütter

Stand: 13.11.2023

Eine Schwangerschaft ist ein freudiges Ereignis und muss nicht zwangsläufig dazu führen, dass alle Aktivitäten in der Wasserwacht niedergelegt werden müssen. Der Infobrief soll eine Hilfestellung für schwangere Einsatzkräfte wie auch für die Führungs- und Leitungskräfte sein, wie werdende und stillende Mütter sicher eingesetzt werden können – zum Schutz der Mutter wie auch zum Schutz des Kindes.

Welche Tätigkeiten können während der Schwangerschaft und der Stillzeit ausgeübt werden, welche nicht?

Der Verlauf einer Schwangerschaft ist individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab, z.B. Alter, Gesundheitszustand, ggf. Vorerkrankungen der werdenden Mutter. Das Mutterschutzgesetz und andere Mutterschutz- und Arbeitsschutzvorschriften dienen dem Schutz der werdenden / stillenden Mütter und des Kindes und gelten auch für ehrenamtliche Einsatzkräfte. Hier sind grundsätzliche Regelungen enthalten, die verbindlich anzuwenden sind.

Für die Tätigkeiten in der Wasserwacht sind nachfolgend einige Beispiele für geeignete und unzulässige Tätigkeiten benannt:

Diese Tätigkeiten sind beispielsweise für eine schwangere Einsatzkraft **geeignet**:

- IT-/Datenverarbeitungstätigkeiten
- Büro-/Verwaltungstätigkeiten
- Betreuungstätigkeiten (aber nicht in Unterkünften für geflüchtete Menschen o.ä. - Infektionsgefahr!)
- Beratungstätigkeiten
- Lehrtätigkeiten (außer bei praktischen Übungen)
- Prüf- / Kontrolltätigkeiten
- Teilnahme an theoretischen Schulungs- / Lehrveranstaltungen

Diese Tätigkeiten sind beispielsweise für eine schwangere Einsatzkraft **unzulässig**:

- Körperlich anstrengende und psychisch belastende Tätigkeiten, insbesondere Einsätze und einsatzähnliche Übungen (siehe auch unten)
- Tätigkeiten im Umgang mit Gefahrstoffen und biologischen Arbeitsstoffen (Infektionsgefahr)
- Tätigkeiten in Küchen (Umgang mit rohem Fleisch und Fisch usw.)
- Tätigkeiten in Zwangshaltungen
- Tätigkeiten an Sonn- und Feiertagen*
- Tätigkeiten zwischen 20 und 6 Uhr

* Tätigkeiten an Sonn- und Feiertagen: Gemeint ist hiermit, dass an (mindestens) einem Tag in der Woche keinen beruflichen und/oder ehrenamtlichen Tätigkeiten nachgegangen werden soll (Ruhetag).

Die Tätigkeiten sind im Rahmen einer **allgemeinen und individuellen Gefährdungsbeurteilung** zu beurteilen (weitere Informationen weiter unten).

Darf eine schwangere Einsatzkraft weiterhin am Training im Rettungsschwimmen teilnehmen?

Die Teilnahme am Training im Rettungsschwimmen ist weiterhin möglich, sofern die werdende Mutter ihre Belastung selbst steuern kann und Gefährdungen durch Tritte o.ä. ausgeschlossen werden (Bahnbelegung verringern, Abstand halten, Rücksicht nehmen). Hierbei werden nur schwimmerische Elemente ausgeübt, auf Elemente wie Befreiungsgriffe, Strecken-



und Tieftauchen, Transport von Personen im und außerhalb des Wassers, Heben über den Beckenrand usw. muss verzichtet werden. Das Training sollte im moderaten, aeroben Bereich erfolgen (Herzfrequenzbereich 105 bis 135 Schläge pro Minute, Anpassung je nach Alter und Trainingszustand). Neben der Herzfrequenzkontrolle ist vor allem das subjektive Belastungsempfinden wichtig.

Allgemein sollten Sportarten mit Wucht, Stoß, Schlag und Gewalt oder anderen heftigen Auswirkungen prinzipiell gemieden werden. Das Sturzrisiko sollte vermieden und Sprungelemente möglichst geringgehalten werden. Außerdem sind Tieftauchen und Aufenthalte in über 2500m Höhe tabu. Laufen oder Joggen sollten nur trainierte Frauen. Gelenkschonende Sportarten wie Radfahren, Walken, Aquafitness, Pilates usw. werden empfohlen. Weitere Hinweise und eine individuelle Beratung bietet die [Deutsche Sporthochschule Köln](#).

Darf eine schwangere Einsatzkraft weiterhin an Einsätzen und Übungen teilnehmen?

Grundsätzlich gilt, dass Einsätze oder Übungen **mit praktischem Anteil** die Bedingungen nach dem Mutterschutzgesetz nicht einhalten können. Ruhezeiten sind hierbei nicht individuell möglich, Ruhebereiche sind nicht vorhanden. Einsätze und Übungen können mit psychischen Belastungen (z.B. Zeitdruck) verbunden sein. Auch das Heben und Tragen von Lasten sowie Vibrationen / Erschütterungen können sich negativ auf die werdende Mutter und das ungeborene Kind auswirken. Zudem ist das Tragen von belastender Schutzausrüstung unzulässig. Einsätze und Übungen sind für werdende und stillende Mütter somit nicht geeignet.

Wen soll eine schwangere Einsatzkraft informieren?

Eine Schwangerschaft sollte so bald wie möglich der verantwortlichen Leitungs- oder Führungskraft (z.B. OG-/Kreisleitung) mitgeteilt werden (siehe auch § 15 Mutterschutzgesetz), den Zeitpunkt wählt die Einsatzkraft selbst. Eine Pflicht zu Mitteilung besteht zwar nicht, aber nur bei Kenntnis einer Schwangerschaft können gemeinsam notwendige Schutzmaßnahmen für die Mutter und das ungeborene Kind getroffen werden (siehe „Was müssen die verantwortlichen Leitungs- und Führungskräfte beachten?“). Je nach Tätigkeitsbereich sollten weitere Personen (z.B. Trainer*in, Ausbilder*in) informiert werden. Die Bekanntgabe kann mündlich erfolgen, eine schriftliche Form wird aber empfohlen (z.B. per E-Mail).

Was müssen die verantwortlichen Leitungs- und Führungskräfte beachten?

Um eine gesundheitliche Gefährdung von Mutter und Kind zu verhindern, ist eine Beurteilung möglicher Gefährdungen erforderlich (Gefährdungsbeurteilung). Unverzüglich nach Eingang einer Schwangerschaftsmeldung ist eine (individuelle) Gefährdungsbeurteilung nach § 10 Abs. 2 Mutterschutzgesetz (MuSchG) durchzuführen und gemäß § 14 MuSchG zu dokumentieren. Hierbei sollte mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit und der Betriebsärztin oder dem Betriebsarzt zusammengearbeitet werden. Ebenso kann die Ärztin / der Arzt der Gliederung (z.B. Kreisverbandsärztin/-arzt, Wasserwachtärztin/-arzt) einbezogen werden.

Es wird empfohlen, die **aktuelle Vorlage** der Unfallversicherung Bund und Bahn zu verwenden, die neben weiteren Informationen auf der [Internetseite](#) hinterlegt ist. Weitere Hinweise gibt auch der „[Leitfaden zum Mutterschutz](#)“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

Und auch die [Mutterschutzregel](#) (Regel des Ausschusses für Mutterschutz) enthält Hinweise zur Gefährdungsbeurteilung.

Welche Schutzfristen gelten?

In der sechswöchigen Schutzfrist vor dem Entbindungstermin besteht die Möglichkeit, am Dienst unter Einhaltung der oben erwähnten Bedingungen (nach dem MuSchG) und ausdrücklicher (schriftlicher) Einverständniserklärung der schwangeren



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Einsatzkraft weiterhin teilzunehmen. Nach dem Entbindungstermin gilt ein absolutes Beschäftigungsverbot von gewöhnlich acht Wochen, welches auf bis zu zwölf Wochen verlängert werden kann.

Alles Gute und herzlichen Glückwunsch!

Eure Bundesleitung Wasserwacht

Hilfreiche Links:

- [Informationen und Vorlage für die Gefährdungsbeurteilung der Unfallversicherung Bund und Bahn](#)
- [Leitfaden zum Mutterschutz des BMFSFJ](#)
- [Hinweise zu Sport in der Schwangerschaft der Sporthochschule Köln](#)
- [Mutterschutzregel des Ausschusses für Mutterschutz](#)

Impressum

Infobrief Mutterschutz

Hrsg. vom Deutschen Roten Kreuz

Stand: 13.11.2023

Herausgeber

Deutsches Rotes Kreuz e.V.

Bundesleitung Wasserwacht

Carstennstr. 58

12205 Berlin

Fachverantwortung

Katy Völker, Beauftragte für den Arbeitsschutz in der Wasserwacht

Henning Baars, Bundesarzt der Wasserwacht

Grundlage war das Infoblatt „Schwangere Einsatzkräfte“ des THW
(Stand: März 2023). Vielen Dank!

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nur zu dienstlichen Zwecken der Wasserwacht erlaubt.

© 2023 Bundesleitung Wasserwacht

Nur für den Dienstgebrauch im Deutschen Roten Kreuz