



## Infobrief

# Rettungswesten und Auftriebswesten

## Persönliche Schutzausrüstung gegen Ertrinken

Stand: 29.08.2022

**Persönliche Schutzausrüstungen (PSA) gegen Ertrinken sind eine der ältesten Schutzausrüstungen: bereits 3000 v.Chr. wurden in Ägypten Schilfmatten und aufgeblasene Ziegenhäute als Schwimmhilfen verwendet. Dabei fürchteten nicht nur die Seefahrer den „nassen Tod“. Bis zur Entwicklung der heutigen Rettungswesten war es dann jedoch noch ein weiter Weg. Heute ist das Tragen von PSA gegen Ertrinken für alle Tätigkeiten an und auf dem Wasser Pflicht.**

Der Sturz ins Wasser ist schnell geschehen: man ist gestolpert, ausgerutscht oder hat einen Schlag gegen den Kopf oder andere Körperteile bekommen usw. Ganz unabhängig von den schwimmerischen Fähigkeiten des Betroffenen löst der Sturz in Wasser Reaktionen in unserem Körper hervor, die uns das Schwimmen erschweren bzw. unmöglich machen können.

Der menschliche Körper reagiert sehr empfindlich auf Temperaturveränderungen. Bei einem (ungewollten) Sturz in kaltes Wasser (bereits ab 15 °C) reagiert der Körper mit lebensbedrohenden Reaktionen, vorrangig ist davon die Atmung betroffen. Der Betroffene versucht, krampfartig – auch unter Wasser – Luft zu holen. Die Folge ist das Einatmen von Wasser und somit das Ertrinken.

Doch nicht nur die Atmung ist betroffen, sondern auch das Nervensystem: die (Schwimm-)Bewegungen werden verhindert oder erschwert, da das Nervensystem sie nur noch schwer koordinieren kann. Weiterhin kann es zu einer Panikreaktion kommen, die ein klares Denken verhindert.

Übersteht der Betroffene diese ersten Reaktionen, hat er mit der einsetzenden Unterkühlung zu kämpfen. Wasser besitzt eine deutlich höhere Wärmeleitfähigkeit als Luft und entzieht dem Körper Wärme. Je länger der Aufenthalt im Wasser andauert, umso mehr reduziert der Körper seine Funktionen auf die rein lebenserhaltenden inneren Kreisläufe. Die Arme und Beine werden weniger durchblutet bis hin zur Bewegungsunfähigkeit. Nach längerer Zeit wird auch die Gehirndurchblutung eingeschränkt und der Betroffene fällt ins Koma.

Wenn der Betroffene verletzt oder erschöpft ist, auf andere Weise am Schwimmen behindert wird oder gar nicht schwimmen kann, kommt es schnell zu einer lebensbedrohlichen Situation.

Der menschliche Körper besitzt im Wasser relativ wenig Auftrieb und muss sich aktiv mit Schwimmbewegungen über Wasser halten. Entfällt dieser dynamische Auftrieb, verbleibt nur der statische Auftrieb. Das heißt, der relativ leichte Oberkörper schwimmt oben, während Arme, Beine und Kopf absinken. Die Schulterblätter bleiben an der Wasseroberfläche, während sich der Kopf und die Atemwege unter Wasser befinden.



## PSA gegen Ertrinken

Es wird zwischen Rettungswesten und Schwimmhilfen (Auftriebswesten) unterschieden. Dabei liegt der Unterschied vor allem in der Gewährleistung einer stabilen, ohnmachtssicheren Lage.

PSA gegen Ertrinken müssen mindestens mit der CE-Kennzeichnung versehen sein. Sie entsprechen PSA der Kategorie 3 (Schutzausrüstungen, die gegen tödliche Gefahren schützen). Weitere erforderliche Kennzeichnungen sind in Punkt 3.4.1 der DGUV Regel 112-201 enthalten.

PSA gegen Ertrinken ist immer dann zu tragen, wenn die Gefahr des Ertrinkens, z.B. durch Sturz ins Wasser, besteht – d.h., auch auf Steganlagen, am Uferrand, auf Eisflächen, beim Betreten oder Verlassen des Bootes usw. sind PSA gegen Ertrinken zu tragen. Dies trifft z.B. auf den Bereich der Deichsicherung zu, auf die Suche oder Evakuierung an Gewässern, für den Bootsmann, Bootsführer und Signalmann.

Beim Wachdienst an Stränden, in Frei- und Hallenbädern ist grundsätzlich für die Rettungsschwimmer/innen ein Verzicht auf die PSA gegen Ertrinken möglich, sofern die örtliche Gefährdungsbeurteilung dies zulässt. Dies kann trotzdem der Fall sein, wenn örtlich Gefahrenstellen, z.B. auf Bühnen oder an Steilküsten, bestehen.

## Rettungswesten

Rettungswesten geben einer Person, die nicht in der Lage ist, sich selbst zu helfen, eine angemessene Sicherheit gegenüber der Gefahr des Ertrinkens. Sie drehen den Benutzer in die ohnmachtssichere Rückenlage und halten den Kopf und v.a. die Atemwege über Wasser. Das unterscheidet sie u.a. von den Auftriebswesten.

Rettungswesten gibt es in verschiedenen Leistungsklassen und unterscheiden sich in ihrem bereitgestellten Auftrieb. Weiterhin gibt es feste und aus(zu)lösende Auftriebskörper (Feststoffwesten und halb- oder vollautomatische Rettungswesten).

Für den Einsatz im DRK sind für alle HelferInnen am und auf dem Gewässer vollautomatische Rettungswesten mit 275 N Auftrieb (nach DIN EN ISO 12402 Teil 2) verpflichtend vorgeschrieben.

Entsprechend der Dienstvorschrift der Wasserwacht müssen alle Personen an Bord eines Motorrettungsbootes eine Rettungsweste tragen. Ausnahmen gelten für Taucher, die ihre vollständige Ausrüstung gemäß DGUV Regel 105-002 tragen, soweit der selbstständige Auftrieb sichergestellt ist. Weiterhin gelten Ausnahmen für den Rettungsschwimmer/Wasserretter, der zur unmittelbaren schwimmerischen Rettung eingesetzt wird, und mit Wasserretter- oder Trockenanzug und Auftriebsweste ausgerüstet ist, soweit der selbstständige Auftrieb sichergestellt ist. Ein Helm kann bei der Gefahr von Kopfverletzungen (z.B. Anprallen an den Mast oder Baum beim Aufrichten eines Segelbootes) erforderlich sein.

Der Einsatz von Rettungswesten mit 275 N Auftrieb wurde aus der Gefährdungsbeurteilung abgeleitet. Das Tragen schwerer Einsatz- und Wetterschutzkleidung kann dazu führen, dass sich nach einem Sturz in Wasser materialbedingt Lufteinschlüsse im Bereich des oberen Rückens bilden. Diese erschweren das Drehen in die ohnmachtssichere Lage. Nur die höchste Leistungsklasse ist in der Lage, die ohnmachtssichere Lage dennoch herzustellen. Dies ist vor der Bereitstellung zu testen. Aus wirtschaftlichen Erwägungen ist die Beschaffung von Rettungswesten mit unterschiedlichen Auftriebsklassen (z.B. 150 N Auftrieb für den Einsatz mit T-Shirt und Short) nicht vorgesehen.



Es werden mittlerweile auch Rettungswesten mit über 300 N Auftrieb angeboten, die in die Kategorie der 275 N-Rettungswesten eingeordnet werden.

## Auftriebswesten (Schwimmhilfen)

Schwimmhilfen wirken nur unterstützend, indem sie Auftrieb (50 N) zur Verfügung stellen, die der Benutzer normalerweise durch Schwimmbewegungen erzeugen müsste. Sie sind nicht in der Lage, den Benutzer mit dem Gesicht nach oben in eine sichere Schwimmlage zu drehen (ohnmachtssichere Lage). Deshalb dürfen sie nur da eingesetzt werden, wo der Benutzer aktiv und bei Bewusstsein ist und bleiben kann - dies gilt z.B. für den Rettungsschwimmer/ Wasserretter bei der schwimmerischen Rettung. Der Rettungsschwimmer/Wasserretter wird bei der Rettung davon entlastet, den eigenen dynamischen Auftrieb zu erzeugen und wird von der Auftriebsweste an der Oberfläche gehalten. Zusätzlich ist der Rettungsschwimmer nicht allein – ein weiterer Rettungsschwimmer oder die Bootsmannschaft haben sie/ihn im Blick.

Für den Einsatz außerhalb der Wasserwacht sind Schwimmhilfen nicht geeignet.

Für den Einsatz in der Wasserwacht sind für den Rettungsschwimmer / Wasserretter Auftriebswesten mit 50 N Auftrieb (nach DIN EN ISO 12402 Teil 5) möglich. Beim Einsatz ist der Rettungsschwimmer / Wasserretter kontinuierlich zu beobachten und ggf. zusätzlich zu sichern.

Auftriebswesten bestehen in der Regel aus einem festen Auftriebsmaterial (Feststoffwesten) und werden nicht ausgelöst. Mittlerweile gibt es ebenfalls halbautomatische Auftriebswesten, bei denen sich der Auftriebskörper durch manuelles Auslösen erst entfaltet. Letztere dürfen nicht unter der Kleidung getragen werden.

Beim Einsatz von Trockenanzügen ist aufgrund des geringeren Auftriebs darauf zu achten, dass der Rettungsschwimmer/Wasserretter sicher an der Wasseroberfläche gehalten wird, ggf. ist eine Weste mit einem größeren Auftrieb zu wählen.

## Bestimmungsgemäße Benutzung von Auftriebs- und Rettungswesten

PSA gegen Ertrinken ist entsprechend der Körpergröße und des Körpergewichtes auszuwählen. Anschließend wird die PSA auf Funktionsfähigkeit und sichtbare Mängel (siehe weiter unten) geprüft. Die PSA wird entsprechend der Herstellerinformationen (Bedienungsanleitung) angelegt und der Gurt wird geschlossen. Die PSA sollte eng anliegen (max. eine flache Hand sollte noch dazwischen passen), damit sie nach dem Auslösen nicht nach oben rutscht. Nach Notwendigkeit kann der Schrittgurt (wenn vorhanden) geschlossen werden, um das Hochrutschen zu verhindern.

Rettungswesten werden immer zusammen mit Kleidung und nur über der obersten Bekleidungsschicht getragen, da sonst die Auslösung und Entfaltung der Auftriebskörper beeinträchtigt oder sogar verhindert wird.



# Gebrauchsdauer, Prüfung und Wartung

Die Gebrauchsdauer ist von den jeweiligen Einsatzbedingungen abhängig. Hierzu sind die Angaben des Herstellers in den Benutzerinformationen zu beachten. Die Lebensdauer beträgt in der Regel 10 Jahre.

Vor jeder Benutzung kontrollieren die HelferInnen die PSA gegen Ertrinken auf Einsatzbereitschaft und äußerlich erkennbare Mängel (Sichtprüfung).

Entsprechend der Einsatzbedingungen muss die PSA nach Bedarf, mindestens jedoch einmal jährlich, durch eine sachkundige Person auf ihren einwandfreien Zustand geprüft werden. Eine sachkundige Person ist die- oder derjenige, die/der auf Grund ihrer/seiner fachlichen Ausbildung und Erfahrung Kenntnisse auf dem Gebiet der PSA gegen Ertrinken hat und mit den einschlägigen Arbeitsschutzvorschriften vertraut ist. Die Sachkunde kann in Seminaren der Hersteller und Unfallversicherungsträger erworben werden. Die sachkundige Person ist für die Prüfung schriftlich zu beauftragen. Das Ergebnis der Prüfungen ist durch einen Eintrag in ein Prüfbuch oder in eine Checkliste zu dokumentieren.

Mängel sind unverzüglich zu melden. Beschädigte oder (z.B. ausgelöste Rettungswesten nach Sturz ins Wasser) nicht mehr einsatzfähige PSA gegen Ertrinken ist der Benutzung zu entziehen.

Nicht einsatzfähige PSA gegen Ertrinken darf erst wiederverwendet werden, wenn ihr ordnungsgemäßer Zustand wiederhergestellt ist und eine sachkundige Person der weiteren Benutzung zugestimmt hat.

Entsprechend den vom Hersteller vorgegebenen Intervallen sind die PSA gegen Ertrinken durch autorisierte Werkstätten warten zu lassen.

# Betriebsanweisung, Unterweisung und Übung

Für den Einsatz der PSA gegen Ertrinken hat der Unternehmer (Geschäftsführer) eine Betriebsanweisung zu erstellen, die alle für den sicheren Einsatz erforderlichen Angaben enthält.

Anhand der Betriebsanweisung und der Herstellerinformationen sind die HelferInnen vor der ersten Benutzung und mindestens einmal jährlich zu unterweisen.

Die Unterweisung muss mindestens umfassen:

- die speziellen Gefährdungen an der Einsatzstelle,
- die besonderen Anforderungen an die persönlichen Schutzausrüstungen gegen Ertrinken,
- die Auftriebs- und Rettungsweste vor dem ersten Einsatz durch praktische Prüfungen im Wasser zu erproben und sich durch geeignete Maßnahmen regelmäßig von ihrer Funktionsfähigkeit zu überzeugen,
- die umfassenden Anlege- und Gebrauchsinformationen, insbesondere bei der Auftriebsweste die Verwendung des Metalldreistegs an der Schnellabwurfschnalle (richtiges Einfädeln nach Herstellerangaben),
- die Darlegung der Einzelheiten über empfohlene Einsatzgrenzen,
- die bestimmungsgemäße Benutzung, Pflege, Reinigung und Wartung,



- die Handhabung der Auftriebs- und Rettungsweste,
- die ordnungsgemäße Aufbewahrung,
- das Erkennen von Schäden,
- den Austausch beschädigter Ausrüstungen,
- die Maßnahmen zur Wiederherstellung der Betriebsbereitschaft nach Gebrauch,
- den Namen und die Anschrift des Herstellers oder dessen Vertretung,
- die Kombination mit Auffanggurten und anderen Bekleidungs- und Ausrüstungsgegenständen (soweit zutreffend) sowie
- weitere allgemeine Hinweise auf die Behandlung und die Verwendung von Auftriebs- und Rettungswesten, nach Angaben des Herstellers.

**Die Unterweisung ist durch geeignete praktische Übungen zu ergänzen.** Ziel der Übungen ist neben einer sicheren Benutzung der Persönlichen Schutzausrüstungen im Rahmen der jeweiligen Aufgaben auch das richtige Verhalten in kritischen Situationen. Diese umfasst das Anlegen und Auslösen der Rettungsweste bzw. Aufblasen per Mundventil, Schwimmen mit aufgeblasener Rettungsweste im Wasser, Herstellen der ohnmachtssicheren Lage durch die Rettungsweste.

Eine umfangreiche Unterweisung und Übung speziell für das Anlegen ist auch bei der Kombination einer Rettungsweste mit anderen PSA erforderlich.

Weitere Personen auf Motorrettungsbooten (z.B. Gäste, Verunfallte) werden kurz in die Benutzung der Rettungsweste unterwiesen, sie werden beim richtigen Anlegen der Rettungsweste durch die Helfer\*innen unterstützt.

Weitere Personen auf Motorrettungsbooten (z.B. Gäste, Verunfallte) werden kurz in die Benutzung der Rettungsweste unterwiesen, sie werden beim richtigen Anlegen der Rettungsweste durch die HelferInnen unterstützt.

Nähere Informationen zur Betriebsanweisung, Unterweisung und Übung enthält die DGUV Regel 112-201 „Benutzung von persönlichen Schutzausrüstungen gegen Ertrinken“ und die DGUV Information 212-004 „Rettungswesten und Schwimmhilfen“.

## Literaturhinweise

DGUV Regel „Benutzung von persönlichen Schutzausrüstungen gegen Ertrinken“ (DGUV Regel 112-201, bisher: BGR 201)  
<https://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/112-201.pdf>

DGUV Information „Rettungswesten und Schwimmhilfen“ (DGUV Information 212-004)  
<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/4408>

Fachbereich AKTUELL „Handlungshilfe zur Auswahl geeigneter (automatischer) Rettungswesten“  
<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3671>

DIN EN ISO 12402-2  
Persönliche Auftriebsmittel - Teil 2: Rettungswesten, Stufe 275 - Sicherheitstechnische Anforderungen

DIN EN ISO 12402-5  
Persönliche Auftriebsmittel - Teil 5: Schwimmhilfen (Stufe 50) - Sicherheitstechnische Anforderungen

DIN EN ISO 12402-6  
Persönliche Auftriebsmittel - Teil 6: Rettungswesten und Schwimmhilfen für besondere Einsatzzwecke - Sicherheitstechnische Anforderungen und zusätzliche Prüfverfahren

Bleibt gesund!



**Wasserwacht**  
Mit Sicherheit am Wasser.

Eure Bundesleitung Wasserwacht

## Impressum

**Infobrief PSA gegen Ertrinken**  
**Hrsg. vom Deutschen Roten Kreuz**  
**Stand: 29.08.2022**

**Dieser Infobrief löst das folgende Vorgängerdokument ab:**

- Infobrief „PSA gegen Ertrinken“ mit Stand vom 24.10.2018.

### **Herausgeber**

Deutsches Rotes Kreuz e.V.  
Bundesleitung Wasserwacht  
Carstennstr. 58  
12205 Berlin

### **Fachverantwortung**

Katy Völker, Beauftragte für den Arbeitsschutz in der Wasserwacht  
Steffen Lensing, Technischer Leiter Wasserwacht

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

© 2022 Bundesleitung Wasserwacht

Nur für den Dienstgebrauch im Deutschen Roten Kreuz