



Wasserwacht
Kreisverband Augsburg-Land
Ortsgruppe Steppach



1. April 2026

Handbuch Rettungsduschen



Handbuch Rettungsduschen

Impressum

Bayerisches Rotes Kreuz
Fachbereich Rettungsduschen
der Wasserwacht Steppach
im Kreisverband Augsburg-Land

Humoris Causa Verlag

Kreativteam: Lukas Graus & Tobias Neubaur

Dieser Inhalt entstand mit viel persönlichem Engagement und Kreativität – sowie mit Unterstützung künstlicher Intelligenz.

1. April 2026

Vorwort

Die Wasserwacht Bayern steht seit jeher für höchste Kompetenz im Bereich der Sicherheit im und am Wasser.

Mit der zunehmenden Komplexität moderner Duschanlagen, steigenden hygienischen Anforderungen sowie der erhöhten Verantwortung in Sammelduschbereichen (z. B. Schwimmbäder, Zeltlager, Sportstätten und spontane Gartenschlauchlagen) wurde die Notwendigkeit einer qualifizierten Ausbildung im Bereich **Rettungsduschen** erkannt.

Die Ausbildung „Rettungsduschen“ vermittelt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten, um kritische Duschsituationen frühzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und die persönliche sowie kollektive Hygiene sicherzustellen.

Der vorliegende Leitfaden dient als verbindliche Grundlage für Ausbilderinnen und Ausbilder sowie für alle angehenden Duschetter.

1. Ziel und Zweck

- Ziel der Ausbildung ist die Befähigung der Teilnehmer,
- Gefahren im Duschbereich frühzeitig zu erkennen (z. B. unerwartete Temperaturwechsel, Shampoo-Notlagen),
- Personen sicher und hygienisch durch den Duschvorgang zu begleiten,
- geeignete Rettungsduschtechniken anzuwenden,
- Panikreaktionen bei plötzlichem Kaltwassereinbruch zu verhindern,
- sowie eigenständig und verantwortungsvoll Rettungsduschmaßnahmen durchzuführen.

2. Voraussetzungen

Für die Teilnahme an der Ausbildung Rettungsduschen müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Mindestalter: 12 Jahre
- Körperliche und hygienische Eignung
- Sicheres Stehen auf nassen Fliesen (Rutschkompetenz Stufe I)
- Grundkenntnisse im Umgang mit Duscharmaturen (Einhebelmischer oder Drehregler)
- Erfolgreiche Teilnahme am Modul „Grundlagen der Seifenorientierung“

Empfohlen wird zusätzlich der Besitz des Deutschen Duschabzeichens in Bronze oder höher.

3. Ausbildungsinhalte

3.1. Theoretische Grundlagen

- Bedeutung der Dusche im hygienischen Gesamtkontext

- Aufbau und Funktion verschiedener Duschsysteme

- Handbrause
- Regendusche
- Unkontrollierbare Vereinsheimdusche
Baujahr 1973



- Temperaturzonen und deren physiologische Auswirkungen

- Komfortzone (36–38 °C)
- Überraschungszone (18–25 °C)
- Schockzone („Wer hat das umgestellt?!“)

- Gefahren im Duschbereich

- Seifenrutsch
- Shampoo in den Augen
- Plötzlicher Wasserdruckverlust
- Unerwartetes Leerwerden des Warmwasserspeichers



3.2 Praktische Ausbildung

3.2.1 Gewöhnung an das Duschelement

Ziel ist die sichere Orientierung unter fließendem Wasser.

Übungen:

- Betreten der Dusche ohne Zögern
- Erstkontakt mit der Wasserstrahlzone
- Kontrolliertes Drehen in der Duschachse
- Öffnen und Schließen der Augen unter Wasser (Fortgeschrittene)

3.2.2 Rettungsduschetechniken

Folgende standardisierte Techniken sind zu vermitteln:

a) Achselgriff-Dusche

- Anwendung bei unsicher stehenden Personen
- Stabilisierung während des Einseifvorgangs



b) Seifenbergungsgriff

Sicheres Aufheben heruntergefallener Seife unter Wahrung der Würde aller Beteiligten



c) Kreuzgriff gegen Shampoo-Panik

- Anwendung bei akuter Augenreizung
- Beruhigung durch ruhige Ansprache („Augen zu, es ist gleich vorbei.“)



d) Transportgriff „Nasse Fliese“

Sicheres Verlassen des Gefahrenbereichs bei drohendem Ausrutschen



3.2.3 Ausdauer im Duschbereich

Zur Entwicklung der Duschkondition sind folgende Mindestzeiten einzuhalten:

- 3 Minuten kontinuierliches Duschen ohne Fluchtreaktion
- 1 Minute kontrolliertes Kalt duschen (Mentale Belastungsübung)
- 30 Sekunden unbeabsichtigtes Kaltwasser bei vorheriger Warmwassergewöhnung (Realitätsnahe Simulation)



3.2.4 Tiefduschen (für Fortgeschrittene)

Simulation von Extremsituationen:

- Duschen bei nahezu leerem Warmwasserspeicher
- Duschen unter Zeitdruck („Die nächsten warten schon!“)
- Duschen mit leerer Shampoo-Flasche (Improvisations-training)



4. Hygiene- und Sicherheitsregeln

Jede Duschrätterin und jeder Duschrätter muss folgende Grundregeln beachten:

1. **Eigenschutz** geht vor Fremdschutz (eigene Seife sichern).
2. **Nie kopfüber** in unbekannte Duschen springen.
3. Vor jedem Duschvorgang ist die Temperatur vorsichtig zu prüfen („**Handtest**“).
4. Ruhiges und **besonnenes Verhalten** bewahren, auch bei plötzlichem Kaltwassereinbruch.
5. Keine übermäßige Verwendung von **selbstkühlendem** Duschgel im Umkreis von 5 Metern.
6. Nach dem Einsatz ist der Duschbereich **ordnungsgemäß zu verlassen**.



5. Prüfung

Die Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.



5.1 Theoretische Prüfung



Beispielhafte **Prüfungsfragen**:

- Nennen Sie drei Gefahren im Duschbereich.
- Beschreiben Sie die korrekte Vorgehensweise bei plötzlichem Kaltwassereinbruch.
- Welche Temperatur gilt als Komfortzone?

5.2 Praktische Prüfung

Der Prüfling muss folgende **Aufgaben** erfüllen:

- Sicheres Betreten der Dusche
- Kontrolliertes Einstellen der Wassertemperatur
- Durchführung eines vollständigen Duschvorgangs
- Demonstration eines Rettungsgriiffs bei simuliertem Shampoo-Notfall
- Ruhiges Verhalten bei plötzlicher Temperaturänderung

6. Ausbildungsstufen

Die Ausbildung Rettungsduschen gliedert sich in folgende Stufen:

Rettungsduschen Bronze

- Grundlagen der Dusche
- Sicheres Ein- und Ausschalten

Rettungsduschen Silber

- Erweiterte Rettungsduschetechniken
- Umgang mit kritischen Temperatursituationen

Rettungsduschen Gold (Duschretter)

- Sicheres Handeln auch unter extremen Bedingungen
- Vorbildliches hygienisches Verhalten
- Fähigkeit zur Anleitung anderer Duschteilnehmer

7. Einsatzbereiche

Qualifizierte Duschretter können eingesetzt werden in:

- **Schwimmbädern**
- **Vereinsheimen**
- **Zeltlagern**
- **Sporthallen**
- **Öffentlichen Duschanlagen**
- **sowie in allen Bereichen mit erhöhtem hygienischem Gefährdungspotenzial**

8. Schlussbestimmung

Die **Ausbildung Rettungsduschen** stellt einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Sicherheit, Hygiene und Gemeinschaft innerhalb der Wasserwacht dar.

Nur durch regelmäßige Übung, Engagement und den verantwortungsvollen Umgang mit Wasser kann die Einsatzbereitschaft im Duschbereich dauerhaft sichergestellt werden, denn die Sicherheit endet nicht am Beckenrand. Jede Dusche zählt!

Wasserwacht - mit Sicherheit beim Duschen!





Urkunde



Herr/Frau _____

hat erfolgreich die

Ausbildung Rettungsduschen

absolviert.

Steppach, den _____

Unterschrift Ausbilder _____

