



Ausbildung 2012 - RETTUNGSSCHWIMMEN DRSA

- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG – Bronze –
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG – Silber –
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG – Gold –

BRONZE

Praktische Prüfung

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15 m Streckentauchen
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten.
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achsel-schleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
- 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen auf 2 bis 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5-kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
- 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Theoretische Prüfung

- Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:
- Atmung und Blutkreislauf
- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden
- Aufgaben der DLRG



SILBER

Praktische Prüfung

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten.
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: 20 m Anschwimmen in Bauchlage Abtauchen auf 3 bis 5m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauch- rings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff - 25 m Schleppen - Anlandbringen des Geretteten! - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Theoretische Prüfung

- Atmung und Blutkreislauf
- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen
- Vermeidung von Umklammerungen
- Erste Hilfe (siehe rechtes Fenster)
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Rettungsgeräte
- Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG

Ausführungsbestimmungen:

„Erste Hilfe“ umfasst die durch die Hilfsorganisationen gemeinsam festgelegten Inhalte der 8 Doppelstunden Erste Hilfe-Ausbildung.

Diese Ausbildung in Erste Hilfe kann ersetzt werden durch den Nachweis eines Erste Hilfe-Kurses (mind. 8 Doppelstunden), nicht älter als 3 Jahre oder eines Erste Hilfe-Trainings (mind. 4 Doppelstunden), nicht älter als 2 Jahre.



Allgemeine Informationen zu der Ausbildung:

- Feste Ausbildungstermine (Ausbildungskurse)
- Die Ausbildung findet bei der DLRG Baunatal e.V. statt.
Praxisteil: Aqua-Park - Sportbad
Theorieteil: DLRG Vereinsheim – Im Kamp 4 – 34225 Baunatal
- Voranmeldung sind aus organisatorischen Gründen erwünscht

ONLINE Anmeldung erwünscht unter www.dlrg-baunatal.de

E-Mail: kontakt@dlrg-baunatal.de

- 1. Praxistag Montag ab 19:30 Uhr inkl. Anmeldung und Organisatorisches
- 2. Praxistag Montag ab 19:00 Uhr vorab Herz-Lungen-Wiederbelebung HLW, anschließend ab 20:00 Uhr zur Praxis ins Wasser
- 3. Praxistag Montag ab 20:00 Uhr vorab Herz-Lungen-Wiederbelebung HLW,
- **Theorietag** ist festgelegt.
Kann auf Wunsch nach Absprache mit den Teilnehmern erfolgen.
(in der Regel – Dienstag oder Mittwoch ab 18 Uhr)
- **Dauer** erfahrungsgemäß mehrere Praxisabende je nach Leistungsstand und 1-2 Theorieabende
- Ab dem **DRSA Silber** ist ein Erste-Hilfe-Kurs nachzuweisen, der nicht länger als 3 Jahre zurückliegen darf
- **Kursgebühr:** (am ersten Ausbildungstermin/-abend zu entrichten)
 - DRSA Bronze = € 30,-
 - DRSA Silber = € 35,-
- Während der Sommerferien findet **keine** Ausbildung statt

E-Mail: kontakt@dlrg-baunatal.de

Internet: www.dlrg-baunatal.de

ACHTUNG

ONLINE ANMELDUNG erforderlich



TERMINE 2012

Kurs Nr.	Praxis 1	Praxis 2	Praxis 3	Theorie
Kurs 1	05. März	12. März	19. März	21. März
Kurs 2	07. Mai	14. Mai	21. Mai	23. Mai
Kurs 3	04. Juni	11. Juni	18. Juni	20. Juni
Kurs 4	03. September	10. September	17. September	19. September
Kurs 5	05. November	12. November	19. November	21. November

E-Mail: kontakt@dlrg-baunatal.de
Internet: www.dlrg-baunatal.de

ACHTUNG

ONLINE ANMELDUNG erforderlich