



Ausbildung - 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:

- Die Ausbildung findet bei der DLRG Baunatal e.V. statt.
Praxisteil: Aqua-Park - Sportbad – Altenritterstr. 41 - 34225 Baunatal
Theorieteil: DLRG Vereinsheim – Im Kamp 4 – 34225 Baunatal
- ONLINE-Voranmeldung sind aus organisatorischen Gründen erforderlich

ONLINE Anmeldung unter www.baunatal.dlrg.de

- 1. Praxistag Montag ab 19:40 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 – Mittwoch oder Donnerstag 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:** (Überweisung)
 - DRSA Bronze = € 30,-
 - DRSA Silber = € 35,-
 - Die Anmeldung ist erst gültig, wenn die Zahlung der Kursgebühr innerhalb von 5 Tagen nach Anmeldung auf dem Konto der DLRG Baunatal eingegangen ist.
Andernfalls wird der/die Kursteilnehmer/in aus der Teilnehmerliste gelöscht, so dass der Platz wieder für andere Interessenten zur Verfügung steht.

Kontoverbindung:

DLRG Baunatal

Raiffeisenbank Baunatal e.G.

IBAN: DE5252064156000071110

BIC: GENODEF1BTA

Verwendungszweck:

Rettungsschwimmausbildung, der entsprechende Monatsname Jahr und Name des Teilnehmers / der Teilnehmer

Beispiel: Rettungsschwimmausbildung Oktober 2016 Max Mustermann

- Während der Sommerferien findet **keine** Ausbildung statt

E-Mail: kontakt@dlrg-baunatal.de

Internet: www.baunatal.dlrg.de