

# Informationen zum Rettungsschwimmerlehrgang 09.02.- 13.02.2015

Unser diesjähriger Winterferienkurs findet vom 09.02.2015 –13.02.2015 in der Schwimmhalle Süd in Leipzig statt.

Ort: **Schwimmhalle Süd**  
**Tarostraße 10**  
04103 Leipzig

Treffpunkt am 1. Tag: 9:00 Uhr vor der Schwimmhalle

Mitzubringen sind: Badebekleidung (nach Möglichkeit keine langen bzw. längeren Badeshorts), Waschzeug, Badeschuhe, Bademantel bzw. T-Shirt o.ä. für zwischendurch, Getränk und kleines Frühstück

Unterrichtsplanung:

- Praxisausbildung „Schwimmen und Retten“ in der Schwimmhalle-Südost Montag bis Freitag je 2 Stunden (9:15 – 11:30 Uhr)
- Praxisausbildung „Springen und Tauchen“ in der Schwimmhalle Mainzer Straße Mittwoch 1 Stunde (7:00 – 8:00 Uhr)
- Theorie-Ausbildung „Maßnahmen der Erste Hilfe“ im Seminarraum in Taucha, Montag, Dienstag, 8 Stunden (13:00 - 17:00 Uhr)
- Theorie-Ausbildung „Rettungsschwimmen“ Mittwoch und Donnerstag 8 Stunden (13:00 - 17:00 Uhr)
- Praktische Prüfung am Freitag 9:00 – 11:30 Uhr
- Theoretische Prüfung am Freitag 13:00 – 16:00 Uhr

Jeder Teilnehmer muss am Theoretischen und praktischen Unterricht teilnehmen, sonst kann dieser nicht an der Prüfung am letzten Ausbildungstag teilnehmen. Bei nicht bestandener Prüfung besteht die Möglichkeit der Wiederholung.

Den genauen Ablauf geben wir am ersten Tag bekannt.

## **Inhalt:**

Der praktische und theoretische Inhalt der Ausbildung entspricht den Richtlinien gemäß Rettungsschwimmerabzeichen Bronze und Silber.

## **Anfragen:**

### **Ausbilder „Schwimmen und Retten“**

Ronald Hanns (Wasserwacht Taucha)

Tel.: 034298 – 130866 Parthebad Funk: 0176 – 23594599

eMail: [info@parthebad.de](mailto:info@parthebad.de)



# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen (DRSA)

## - Bronze -

### - Mindestalter 12 Jahre -

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

#### Theoretische Prüfung:

- 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 Wasserwacht



# Prüfungsleistungen DRSA Silber

- Mindestalter: 15 Jahre -

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m in Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m 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 dreimaligen Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je 1/2 Strecke mit Achsel- und einem dem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
  - Abtauchen auf 3-5 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom
  
- **Theoretische Kenntnisse:**
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots-, und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Rettungsgeräte
  - Aufgaben des Roten Kreuzes, insbesondere der Wasserwacht und des Wasserrettungsdienste
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als 3 Jahre