

# Deutsche Rettungsschwimmabzeichen „DRSA“ Silber



## Einführung

Der Lehrgang vermittelt sachgemäße Kenntnisse und Fertigkeiten in der Rettung Ertrinkender sowie die Durchführung von EH- und Lebensrettenden Sofortmaßnahmen.

Durch die Ausbildung sollen möglichst breite Bevölkerungskreise, vor allem die Jugend, befähigt werden, sich im Augenblick der Gefahr selbst, aber auch anderen helfen zu können,

Die Teilnahme an den Lehrgängen steht jedermann offen.

## **Voraussetzungen**

- Mindestalter: 15 Jahre
- Möglichst Besitz des DRSA Bronze
- Nachweis EH-Kenntnisse
- Gute Schwimmkenntnisse
- Körperliche und Geistige Eignung

Vor der Zulassung zu einem Lehrgang (DRSA Bronze und DRSA Silber) **kann** eine ärztliche Untersuchung gefordert werden; sie wird jedem Lehrgangsteilnehmer empfohlen.

## **Prüfungskarte Silber**

Der Bewerber	hat vom	bis
An einem Lehrgang der Wasserwacht regelmäßig teilgenommen und nachfolgende Leistungen gemäß der Prüfungsordnung (DRSA <b>Silber</b> ) erfüllt.		
Leistungen s. AV/PV-WW	Leistungen bestanden am	Unterschrift Prüfer
1. 400 m Schwimmen in 15 Minuten (50 m Kraul, 150 m Brust, 200 m Rückschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)		
2. 300m Kleiderschwimmen in höchstens 12 Minuten, anschließend entkleiden		
3. Sprung aus 3 m Höhe		
4. 25 m Streckentauchen		
5. Dreimal Tieftauchen (2x kopf- und 1x fußwärts) in 3 Minuten, Her- aufholen (3x) je eines 5 kg-Tauschringes, 3 bis 5m Wassertiefe		
6. 50 m Transportschwimmen in höchstens 1:30 Minuten (Schieben)		
7. Fertigkeiten zur Befreiung aus – Halsumklammerung von hinten Halswürgegriff von hinten		
8. 50 m Schleppen (bekleidet) in 4 Minuten, Achsel- u. Fesselgriff		
9. Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf, Durchführung der Wiederbelebung		
10. Kombinierte Übung (ohne Pause) Anschwimmen 20m (Bauchlage), Abtauchen 3-5m und Heraufholen eines 5 kg schweren Tauchringes, Befreiungsgriff, Schleppen 25m, Anlandbringen, 3 Min. Wiederbelebung		
11. Gefahren am und im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen, Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen, Rettungsgeräte, Aufgaben und Tätigkeiten der Wasserwacht		
12. Nachweis Erste-Hilfe-Lehrgang (nicht älter als 3 Jahre)		
Der für die Prüfung verantwortliche Ausbilder Rettungsschwimmen bestätigt durch Unterschrift, dass er gemäß Prüfungsordnung und Ausführungsbestimmungen ausgebildet und geprüft hat. Der Prüfling hat alle Leistungen erfolgreich abgelegt.		
Name/Anschrift des Ausbilders	Nr. des LS	Unterschrift des Ausbilders

### **Anmerkungen zur Ausführung der Leistungen für DRSA Silber**

1. 400m sind 16 Bahnen in Hallenbad Dachau. Zur Ausführung bleibt knapp eine Minute pro Bahn, dennoch sollte zügig geschwommen werden. Rückenlage mit Grätschschwung bedeutet Rückenschwimmen ohne Arme mit der Brust-Bein-Bewegung-
2. 300m sind 12 Bahnen in 12 Minuten. Die Kleindung stellt die Wasserwacht. Drilllichanzüge sind Anzüge aus Baumwolle ähnlich Judoanzügen.
3. Es wird ein frei zu wählender Sprung vom 3m Turm in 3,80m tiefes Wasser gesprungen
4. Die Strecke ist ohne Aufzutauchen zu durchtauchen, der Tauchende soll möglichst nah über dem Grund schwimmen; sein Körper muss sich jederzeit vollständig unter der Wasseroberfläche befinden. Wenn möglich ist ohne Schwimmbrille zu tauchen.
5. Beim Tieftauchen muss der vom Grund ertauchte Gegenstand über die Wasseroberfläche gehalten werden; dabei darf sich der Schwimmer nicht mit dem Kopf unter Wasser befinden. Zwischen den Tauchgängen darf sich der Prüfling nicht am Beckenrand festhalten. Ein Pause im Wasser ist zulässig wenn dadurch die Gesamtzeit nicht überschritten wird. Beim Abtauchen Fußwärts muss die geforderte Tiefe zuerst mit den Füßen erreicht werden
6. Es sind 50m am Stück zu Schieben, bei der Wende ist keine Pause zu machen. Beim Schleppen muss das Gesicht des Verunglückten über Wasser sein; der Geschleppte darf nicht mithelfen.
7. Die Prüfung der Befreiungsgriffe ist vom Prüfer oder einem Beauftragten, nicht von den Prüflingen untereinander, im Wasser vorzunehmen. Die Befreiung aus einer Umklammerung endet in einem Fesselschleppgriff. Zwischen den einzelnen Griffen erfolgt keine Pause am Beckenrand
8. Es sind 50m am Stück zu Transportieren, bei der Wende ist der Griff zu Ändern aber keine Pause zu machen. Beide Schwimmer Retter und Rettling sind mit Drilllichanzügen bekleidet.
9. Die theoretischen und praktischen Kenntnisse zur Wiederbelebung werden in Erste-Hilfe-Kurs gelehrt (siehe Punkt 12) und werden aber im Laufe des Lehrgangs abgefragt und geübt.
10. Die kombinierte Übung ist eine Zusammenfassung wichtiger Teilübungen. Diese Übung ist am Stück zu absolvieren. Der Partner für diese Übung ist ungefähr gleich groß und gleich schwer.
11. Die Theorieabende finden im BRK-Kreisverband statt. In diesem erhalten sie theoretische Hintergrundwissen zu Gefahren am und im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen, Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen, Rettungsgeräte, Aufgaben und Tätigkeiten der Wasserwacht. Der theoretische Teil endet mit einer kleinen schriftlichen Prüfung. Der zweite Abend endet mit einer kurzen theoretischen Prüfung.

### **Allgemeine Anmerkungen zur Ausführung**

- a) Die Prüfungsbestimmungen sind für männliche und weibliche Personen gleich
- b) Vor der Zulassung zu einem Lehrgang kann eine ärztliche Untersuchung gefordert werden; sie wird jedem Lehrgangsteilnehmer empfohlen.
- c) Prüfungsleistungen, für die keine bestimmte Zeit vorgeschrieben ist, müssen ohne Unterbrechung zügig erfüllt werden.
- d) Die Leistung gilt als erfüllt, wenn der Prüfling ohne fremde Hilfe das Wasser verlassen hat
- e) Bei Partnerübungen in Ausbildung und Prüfung sollten die beiden Partner etwa gleiche Größe und Gewicht haben.
- f) Ein Lehrgang für eine Rettungsschwimmausbildung umfasst mindestens 12 Stunden Ausbildung in Theorie und Praxis; die Prüfung muss innerhalb von drei Monaten abgeschlossen sein.