

Hallo Schwimmfreunde,

die LTV Schwimmabteilung möchte in Zusammenarbeit mit dem DLRG im Juni 2020 den Junior-Retter sowie das deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold anbieten.

Geschwister und Eltern sind gern eingeladen. Die Mitgliedschaft im LTV ist Bedingung.

Ab dem 17.01.2020 findet freitags von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr die Übungsstunde statt.

Eine regelmäßige Teilnahme ist Voraussetzung!

Die Voraussetzungen für die Abzeichen findet ihr in der Anlage.

Für Silber und Gold ist ein Erste-Hilfe-Kurs notwendig. Die DLRG Neustadt bietet am vom 17.01.2020 bis 18.01.2020 einen Kurs an.

Bei weiteren Fragen könnt ihr euch gerne an mich wenden.

Liebe Grüße

Sabrina Günther und das Trainerteam

Bitte gebt den unteren Abschnitt bis spätestens zum 17.01.2020 ab.

Ich _____ nehme an der Ausbildung DLRG teil.

möchte folgendes Abzeichen ablegen

- Junior-Retter (ab 10 Jahre)
- Bronze (ab 12 Jahre)
- Silber (ab 15 Jahre)
- Gold (ab 16 Jahre)

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Erziehungsberechtigter

Kind

Juniorretter

Inhalte

- Gefahren am und im Wasser - Stehende Gewässer - Fließende Gewässer - Schifffahrtstraße - Küstengebiet
- Selbstrettung - Erschöpfung - Muskelkrampf
- Einfache Fremdrettung - Wie kann man anderen helfen? - Transportieren (Schieben, Ziehen) - Schleppen
- Beherrschung der Schwimmtechnik - Kraulschwimmen - Rückenkraulschwimmen - Brustschwimmen - Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- Praktische Übungen im Wasser - Unterarmkrampf - Oberschenkelkrampf - Waden- und Fußkrampf
- Praktische Übungen im Wasser - Ziehen - Schieben - Schleppen

Voraussetzungen

- Mindestalter 10 Jahre
- Deutsches Schwimmbabzeichen Gold

Praktische Prüfungsleistungen

- 100m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon 25 m Kraulschwimmen, 25 m Rückenkraulschwimmen, 25 m Brustschwimmen und 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- Selbstrettungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen, 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen, 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage), die Kleidungsstücke in tiefen Wasser ausziehen
- Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen, Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff, Sichern des Geretteten

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von Selbstrettung, Grundverhalten für die Fremdrettung und elementare "Erste Hilfe"

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

Gültig ab 01.01.2020

Inhalte

- Rettungsschwimmen in Theorie und Praxis

Voraussetzungen

- Mindestalter 12 Jahre

Praktische Prüfungsleistungen

- 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
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15 m Streckentauchen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Herausholen eines 5-kg-Tauchrings 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, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achselerschleppgriff 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 Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen; 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und 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 und Tätigkeiten der DLRG

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

Gültig ab 01.01.2020

Inhalte

- Rettungsschwimmen in Theorie und Praxis

Voraussetzungen

- Mindestalter 14 Jahre
- (Zur Ausstellung des DRSA Silber muss der Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH vorliegen.)

Praktische Prüfungsleistungen

- 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
- Ein 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: Sprung kopfwärts ins Wasser; 20 m Anschwimmen in Bauchlage; Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen; Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff; 25 m Schleppen; Sichern und Anlandbringen des Geretteten; 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring)

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis von Atmung und Blutkreislauf; Gefahren am und im Wasser; Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung); Vermeidung von Umklammerungen; Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen; Rettungsgeräte; Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG
- Erste Hilfe Kurs oder Erste Hilfe Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH. Die Aus- oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold

Gültig ab 01.01.2020

Inhalte

- Rettungsschwimmen in Theorie und Praxis

Voraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber
- Ärztliche Tauglichkeit (Die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand muss vor Beginn vorliegen)
- (Zur Ausstellung des DRSA Gold muss der Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH vorliegen.)

Praktische Prüfungsleistungen

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen , zu schleppender Partner in Kleidung (Kopf- und Achselgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- 30 m Streckentauchen, dabei von 10 kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20 m in einer höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind, mindestens 8 Stück aufsammeln
- dreimal Tieftauchen in Kleidung innerhalb von 3 Minuten; das erste Mal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5-kg-Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: Sprung kopfwärts ins Wasser; 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden; Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen; Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff; 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff; Sichern und Anlandbringen des Geretteten; 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung von Rettungsgeräten: Retten mit dem "Rettungsball mit Leine": Zielwerfen in einen Sektor mit 3-m-Öffnung in 12 m Entfernung; 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer Retten mit einem anderen Rettungsgerät Retten mit Rettungsgurt Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von: Gefahren am und im Wasser; Rettungsgeräte; Hilfe bei Bade- Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung); Vermeidung von Umklammerungen; Atmung und Blutkreislauf; Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen; Organisation und Aufgaben der DLRG
- Erste Hilfe Kurs oder Erste Hilfe Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH. Die Aus- oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.