

Checkliste DRSA

Ulli

26. März 2005

Zusammenfassung

Diese Checkliste soll bereits im Vorfeld einen Überblick über die geforderten Inhalte geben. Im weiteren Verlauf können insbesondere anhand des zweiten Teils die eigenen Kenntnisse überprüft werden. Mittels Fragen, werden alle wichtigen Unterrichtsinhalte aufgezählt. Eine kleine Ausnahme macht dabei die Erste Hilfe: Da für das DRSA Silber ohnehin ein EH-Kurs vorgeschrieben ist, führen wir hier nur die für die Prüfung notwendigen Themen kurz auf. Wir wollen natürlicher auch keinen verschrecken. Es handelt sich hier um das volle Programm und es ist sicher nicht tragisch wenn einzelne Fragen nicht beantwortet werden können. Fällt einem jedoch zu einem Themengebiet so gar nichts ein, dann ist das ein guter Hinweis.

1 Praktischer Teil

Einen vollständigen Überblick über die schwimmerische Anforderungen gibt die Prüfungsordnung. Es sei jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich dabei um Mindestanforderungen handelt, die zwar zum Erlangen des Abzeichens genügen, einen aber nicht automatisch für das Rettungsschwimmen geeignet machen. So sollten die Schwimmarten *Brust*, *Kraul* und *Rücken* sicher beherrscht werden. Das Wasser muss auch bei erhöhtem Beckenrand eigenständig verlassen werden können. Erfahrungsgemäß macht das Tauchen oft am meisten Schwierigkeiten. Tauchen mit geöffneten Augen darf prinzipiell keine Schwierigkeiten bereiten. Jemandem der im Streckentauchen bei 20 Versuchen einen Glückstreffer landet, werden wir das Abzeichen nicht vorenthalten – er hat schließlich die geforderte Leistung erbracht. Für den Einsatz genügt das nicht. Hier sollten **alle** Disziplinen aus dem Stehgreif gelingen!

Als kleine Entwarnung: Für einen leidlich geübten Schwimmer ist es kein Problem dieses Ziel innerhalb relativ kurzer Zeit zu erreichen, sofern die drei genannten Schwimmarten und das Tauchen nichts vollkommen neues für ihn/sie darstellen.

Zum Abschluss sei noch darauf hingewiesen, dass ein ärztliche Tauglichkeitsuntersuchung zwar nicht von der Prüfungsordnung vorgeschrieben ist, jedoch vom Ausbilder in begründeten Einzelfällen oder auch generell gefordert werden kann. Sie ist für mindestens jeden Teilnehmer, der nicht regelmäßig trainiert, vor Kursbeginn sinnvoll. Auch aktiven Rettungsschwimmern kann eine solche Untersuchung von Zeit zu Zeit nicht schaden.

2 Theoretischer Teil

Geschichte der DLRG

- Aus welchem Anlass heraus wurde die DLRG gegründet?
- Wann und wo wurde die DLRG gegründet?

Aufbau der DLRG

- Was heist DLRG ausgeschrieben?
- Welche Rechtsform hat die DLRG? Was bedeutet das?
- Wer darf Mitglied in der DLRG werden?
- Wie finanziert sich die DLRG?
- Wie ist die DLRG gegliedert?
- Wer verwaltet die DLRG?
- Wie viele Mitglieder hat die DLRG heute in etwa?

Aufgaben der DLRG

- Was ist die vorrangigste Aufgabe der DLRG?
- Wo steht das?
- Zähle einige konkrete Aufgaben auf!

Rechtliche Grundlagen

- Was sagt StGb 323 c) ?
- Was heißt das für z.B. einen Nichtschwimmer bezogen auf Wasserrettung?
- Was ist ein rechtfertigender Notstand?
- Was ist eine Garantenstellung?

Versicherungsschutz

- Wie sind alle Hilfeleistenden unabhängig von der Zugehörigkeit zu irgendeiner Hilfsorganisation versichert?
- Was schließt diese Versicherung ein? Beispiele!
- Ist man beim Training versichert?
- Gibt es zusätzliche DLRG-interne Versicherungen?

Physikalische Grundlagen

- In welchen Eigenschaften und wie unterscheidet sich das Wasser von der Luft?
- Welche Konsequenzen hat das für unsere Wahrnehmung unter Wasser (Hören und Sehen)?
- Was hat das für Konsequenzen für z.B. im Eis eingebrochene?
- Was ist Auftrieb?
- Was ist Druck? Wie verändert er sich unter Wasser?
- Warum nimmt der Druck in der Atmosphäre nicht so schnell zu wie unter Wasser?
- Was ist Kompressibilität? Wie unterscheiden sich Luft und Wasser unter steigendem Druck?
- Was ist das Gesetz von Boyle und Mariotte?
- Wie wirkt sich Druck auf den menschlichen Körper aus?
- Was bedeutet das für das Tauchen?

Biologische Grundlagen

- Wie ist das Herz-Kreislauf-System aufgebaut?
- Wie sind die Atemwege aufgebaut?
- Beschreibe grob den Aufbau des Nervensystems.
- Wie hängt die Haut mit dem Wärmehaushalt des Körpers zusammen?
- Wie ist die Zusammensetzung der Ein- bzw. Ausatemluft?
- Beschreibe den Weg eines Sauerstoffmoleküls von der Einatmung bis zur Ausatmung!
- Warum müssen wir einen Druckausgleich machen? Wie funktioniert er?
- Was ist Hyperventilation?
- Was ist ein Schwimmbadblackout?

Selbstrettung

- Was kann man bei Erschöpfungszuständen tun?
- Wie verhält man sich beim Auftreten von Muskelkrämpfen? Mehrere Beispiele!
- Wie kann man sich aus im Wasser versinkenden Fahrzeugen befreien?

Erste Hilfe

- Was ist allgemein beim Umgang mit *Verunfallten* zu beachten?
- Wie stellt man eine Bewusstlosigkeit fest und wie könnte das weitere Vorgehen aussehen?
- Wie lautet der aktuelle HLW-Algorithmus?
- Warum sind solche *Vorschriften* nicht in Granit gemeißelt und trotzdem sehr sinnvoll?
- Was ist beim Verdacht auf Wirbelsäulenverletzungen (z.B. nach Kopfsprung in flaches Wasser) zu beachten?

Rettungsgeräte

- Zähle 5 - 10 Rettungsgeräte auf!
- Beschreibe ihre jeweilige Funktion und Anwendung!
- Für welche Art von Situationen bzw welche Art von Verunfallten sind sie jeweils geeignet?

Einsatztaktik

- Was steht bei jedem Hilfseinsatz grundsätzlich an oberster Stelle (noch vor dem Wohl des Verunfallten)?
- Was ist eine Rettungskette?
- Was ist der Unterschied zwischen Transportschwimmen und Abschleppen?
- Zähle mehrere Transport und Schlepparten auf und beschreibe sie!
- Beschreibe den Lehrbuchablauf einer Rettung aus dem Wasser ohne Hilfsmittel mit ein und zwei Helfern!
- Wie kann man Umklammerungen vermeiden?
- Wie verhält man sich, wenn ein in Panik geratener Ertrinkender sich nicht beruhigen lässt und man bei Annäherung eine Umklammerung zu befürchten ist?
- Warum kann der Einsatz primitiver nicht für diesen Zweck gedachter Hilfsmittel sinnvoll sein?
- Was ist bei Bootsunfällen insbesondere bei Beteiligung von Segelbooten zu beachten?
- Was ist bei einem Massenansturm von Verletzten zu beachten?