

Konzept DKV-Kurs Rettungsfähigkeit

erstellt durch das Ressort Ausbildung
Zuletzt bearbeitet am 07.11.2024 nach Vorgaben der Ressorttagung Ausbildung
vom 12.10.2024.

Konzept DKV-Alternative zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen Bronze

1.Vorbemerkung	2
2.Zielsetzung	2
3.Organisatorischer Rahmen.....	3
4.Inhaltliche Konzeption	3
5.Themenbereiche.....	4
6.Anregungen zur Durchführung	5
7.Prüfungsthemen und -leistungen.....	5

1. Vorbemerkung

- 1.1 Dieses Konzept soll eine Alternative zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen Bronze (DRSA) aufzeigen und eine Leitlinie zu den Inhalten und der Organisation eines Kurses bieten, um diese Inhalte zu vermitteln.
- 1.2 Mit dieser Alternative sollen Inhalte aufgezeigt werden, die sich näher am Kanusport und den dazu notwendigen Fähigkeiten orientieren.
- 1.3 Der hier beschriebene Kurs erfüllt die Anforderungen der Rahmenrichtlinie Ausbildung als Alternative zum DRSA.
- 1.4 Mit diesem Konzept werden die noch fehlenden Rahmenbedingungen für die von den Landes-Kanu-Verbänden zu organisierenden Kursen für diese Alternative zum DRSA festgelegt.
Es ist nicht beabsichtigt, die bisherige Ausbildung durch die Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) e.V. durch etwas vermeintlich Besseres zu ersetzen.
Vielmehr soll mit diesem flexiblen Konzept ein verbindlicher Rahmen zur Qualitätssicherung geschaffen werden, in dem die Landes-Kanu-Verbände qualitativ hochwertige Kurse selbstbewusst erstellen und durchführen sollen, um damit eine Alternative zum DRSA zu einem Qualitätsmerkmal unseres Verbandes zu machen.

2. Zielsetzung

- 2.1 Die Rettungsfähigkeit im Kanusport umfasst sowohl die Selbst- als auch die Fremdreitung in den unterschiedlichen Disziplinen und Gewässertypen.
- 2.2 Die vermittelten Kenntnisse und Fähigkeiten sollen den Teilnehmer befähigen, sich selbst sowie andere Personen in den verschiedenen, im Rahmen des Tätigkeitsbereiches auftretenden Situationen, zu retten.

3. Organisatorischer Rahmen

- 3.1 Zur Qualitätssicherung sind DKV-Kurse zur Rettungsfähigkeit ausschließlich von Landes-Kanu-Verbänden auszuschreiben.
- 3.2 Die Ausbildungsleitung der Landes-Kanu-Verbände betrauen geeignete Personen mit der Durchführung der DKV-Kurse zur Rettungsfähigkeit.
- 3.3 Die Veröffentlichung der angebotenen DKV-Kurse Rettungsfähigkeit erfolgt sowohl im DKV-Sportprogramm als auch auf der DKV-Termin Datenbank (auf www.kanu.de, um eine möglichst große Verbreitung sicherzustellen. Um auch kurzfristig terminierte Kurse berücksichtigen zu können, ist auch eine Veröffentlichung in der Termin Datenbank auf der DKV-Homepage ausreichend.
- 3.4 DKV-Kurse zur Rettungsfähigkeit umfassen mindestens 16 LE (12 Zeitstunden).
- 3.5 Die vorgegebene Stundenzahl kann in mehreren, kürzeren Modulen zusammengetragen werden.
- 3.6 Die Ausbildung sollten theoretische und praktische Anteile beinhalten. Beide Teilbereiche sind mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung nachzuweisen und zu dokumentieren.
- 3.7 Über die Teilnahme an Modulen können die Landesverbände Bescheinigungen ausstellen.
- 3.8 Die Teilnahme an einem DKV-Kurs Rettungsfähigkeit wird vom Landes-Kanu-Verband testiert, wenn insgesamt mindestens 16 Unterrichtseinheiten absolviert sind und die in Abschnitt 7 vorgegebenen Prüfungsleistungen praktisch (100%) sowie eine theoretische Prüfung (60%) bestanden sind.

4. Inhaltliche Konzeption

- 4.1 Den“ einheitlichen DKV-Kurs Rettungsfähigkeit, der obligatorisch in allen Landesverbänden durchzuführen ist, wird es in diesem flexiblen Konzept nicht geben!
- 4.2 Die Inhalte für Schulungen müssen aus den in Abschnitt 5.2 genannten Themenbereichen zusammengestellt werden.
- 4.3 Die in Abschnitt 5.2 genannten Themenbereiche sollen mit disziplin- und gewässerspezifischen Inhalten ergänzt werden.
- 4.4 So können jeweils regionale, aktuelle und disziplinspezifische Aspekte berücksichtigt werden.
- 4.5 Für interessierte Kanuten besteht damit die Möglichkeit ihr sicherheitsrelevantes Wissen durch den Besuch unterschiedlicher Kurse ständig zu erweitern.

5. Themenbereiche

- 5.1 Die Themenbereiche sind in einem erweiterbaren, bundeseinheitlichen Themenkatalog zusammengefasst.
Zuständig für Pflege und Erweiterung des Themenkatalogs ist die DKV-Ressorttagung Ausbildung.
- 5.2 Die verpflichtenden Themenbereiche und Inhalte eines DKV-Kurses Rettungsfähigkeit:

Themenbereich	Inhalte
Theorie	Siehe DLRG
Rettungskette	Erstversorgung, HLW, Alarmierung, Einweisung, Notfall Apps
Rettung eines Schwimmers	Rettung vom Boot aus, Rettung als Schwimmer, Rettung vom Ufer, ...
Rettung eines Bewusstlosen	Rettung und anlanden eines Bewusstlosen, Lagerung, ...
Wasserfertigkeit	Gezieltes Handeln und Agieren unter Wasser, Springen in ein typisches Gewässer, ...
Schwimmfertigkeiten	Schwimmen mit- und ohne Paddelbekleidung
Disziplin- und gewässerspezifische Themen	Siehe Beispiele Tabelle 5.3

- 5.3 Beispiel für unterschiedlich gestaltbare DKV-Kurse zur Rettungsfähigkeit unter Einhaltung der Rahmenbedingungen und zur Erfüllung der Prüfungsleistungen:

Beispiel:

Dauer [LE]	Themenbereich	Inhalt
2	Theorie	Siehe DLRG + Prüfung
2	Theorie	Rettungskette, Grundlagen der Rettung eines Schwimmers und eines Bewusstlosen, evtl. mit Fachperson
2	Schwimmfertigkeiten	
2	Rettung eines Schwimmers	
2	Rettung eines Bewusstlosen	
1	Wasserfertigkeit	
5	Disziplin- und gewässerspezifische Fertigkeiten	Selbstrettung im Wildwasser, Anschwimmen eines Kehrwassers, Schwimmen auf Bundesschiffahrtsstraßen, Schwimmen in der Brandung, Verbringen von Boot und

		Mannschaft durch die Brandung an Land, ...
--	--	--

6. Anregungen zur Durchführung

6.1 Teilnehmerbeiträge

Die Festlegung der Kosten und der Teilnehmerbeiträge liegt im Ermessen des ausrichtenden Landes-Kanu-Verbandes.

Es wird empfohlen die Teilnehmerbeiträge (= Referentenvergütung) zwischen 3,- und 4,- € pro Teilnehmer (für DKV-Mitglieder) und Zeitstunde anzusiedeln.

7. Prüfungsthemen und -leistungen

7.1 Tabelle DKV – Zusammenfassung Prüfungsleistungen

DKV - Zusammenfassung Prüfungsleistungen	
Übung	Praktische Prüfung
1	200m Schwimmen ohne Paddelausrüstung in 12 min. Davon 100 in Brust- und 100m in Rückenlage
2	100 Meter Schwimmen in voller Paddelkleidung im spezifischen Gewässer (Brandung, Strömung, Fluss etc.)
3	Sprung in disziplinspezifisches Gewässer
4	min. 20 Sekunden unter Wasser bleiben (Luft anhalten) und dabei eine disziplinspezifische Aufgabe ohne Auftauchen zu lösen, alternativ 15 Meter Streckentauchen
5	Rettung eines bewusstlosen Paddlers im umgekippten Boot als Schwimmer (anschwimmen, Boot mit bewusstlosem Paddler drehen, ans Ufer bringen, Schwimmer aus dem Boot befreien, HLW)
6	50 m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen) beide mit vollständiger Paddelkleidung.
7	Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerung sowie Befreiung
	- Halsumklammerung von hinten
	- Halswürgegriff von hinten
8	50m Schleppen eines Bewusstlosen ohne Paddelkleidung

9	Beispiel kombinierte Übung: <ul style="list-style-type: none">- 50m anfahren eines Schwimmers im Boot- Ansprechen und Eigensicherung beachten (Kenterung wegen panischer Aktion des zu Rettenden)- sicherer Transport zum Ufer- Anlandbringen des Geretteten (Rautek- Griff, ...)- Rettungskette, Lagerung, Nachsorge (Kälteschutz, ...)
Theoretische Prüfung (s. Hinweise*)	
1	Gefahren am und im Wasser
2	Hilfe bei Bade-, Boots-, und Eisunfällen (Selbst und Fremddrettung)
3	Vermeidung von Umklammerung
4	Atmung und Blutkreislauf
5	Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen
6	Hilfe bei Hitze- und Kälteschäden
7	Aufgaben/Pflichten des/der Rettenden (auch Ortsangaben, ...)

7.2 Hinweise und Anmerkung zu den Prüfungen

Die Verwendung der Fragebögen von DLRG oder Wasserwacht (s. Webseite, Publikationen) als auch die Verwendung von eigenen Fragenbögen sind möglich.

Fragenkatalog DRSA Bronze

Kapitel

Nummer **Frage**text

Ant1-richtig Ant2-falsch

Ant3-falsch

JR / DSTA
DRSA Br/Si/Go Lehrschein

1.1 Rettungsschwimmen in der DLRG

33 **Welche Voraussetzungen brauchst Du, um im Wasser Hilfe zu leisten?**

- > man muss dazu körperlich und gesundheitlich in der Lage sein
- > Erlaubnis der Erziehungsberechtigten
- > polizeiliches Führungszeugnis

1.2 Die DLRG als Verein

55 **In der DLRG kann man Mitglied werden:**

- > von der Geburt an
- > mit drei Jahren
- > sechs Jahren

56 **Ist die DLRG einer anderen Organisation unterstellt?**

- > Die DLRG ist ein selbstständiger, gemeinnütziger Verein
- > der Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger
- > dem Bundessportausschuss

57 **Wozu verpflichtet sich jeder durch den Eintritt in die DLRG?**

- > Anerkennung der Satzung
- > Einsatz im Rettungswachdienst
- > die verschiedenen Prüfungen der DLRG abzulegen

2.1 Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers

12 **Wie viel Sauerstoff ist unter normalen Bedingungen in der Luft?**

- > ca. 21%

- > ca. 16%
- > ca. 28%
- 14 **Wie viel Sauerstoff enthält unter normalen Bedingungen die Ausatemluft?**
- > ca. 17%
- > ca. 21%
- > ca. 28%
- 20 **Wie ist die Atemfrequenz eines Erwachsenen (in Ruhe)?**
- > 12 Atemzüge/Minute
- > 8 Atemzüge/Minute
- > 16 Atemzüge/Minute
- 24 **Welche Zellen sterben bei fehlender Sauerstoffversorgung zuerst ab?**
- > die Zellen des Großhirns
- > die Zellen der Lunge
- > die Körperzellen
- 34 **Wie lange kann ein Mensch bei Atemstillstand ohne Folgeschäden überleben?**
- > 3 - 5 Minuten
- > überhaupt nicht
- > länger als 10 Minuten
- 49 **Welcher Bestandteil unserer Atemluft ist lebenswichtig?**
- > Sauerstoff
- > Kohlendioxid
- > Stickstoff
- 418 **Beim Tieftauchen tun Deine Ohren weh. Was hast Du falsch gemacht?**
- > Ich habe keinen richtigen Druckausgleich gemacht.

- > Ich habe unter Wasser meinen Atem zu fest angehalten.
- > Ich habe vor dem Abtauchen zu tief eingeatmet.

2.2 Schwimmtechniken

233 Warum kann die Ausatemluft des Retters für die Atemspende verwendet werden?

- > weil die Ausatemluft des Retters noch ca. 17% Sauerstoffanteil enthält.
- > weil in der Ausatemluft des Retters der Stickstoff nicht verbraucht worden ist.
- > weil die Ausatemluft des Retter noch genügend Kohlendioxid enthält.

2.3 Tauchen

11 Warum wird in undurchsichtigen Gewässern fußwärts getaucht?

- > Damit für mich die Gefahr einer Verletzung geringer ist.
- > Damit ich nicht die Orientierung verliere.
- > Damit ich Kraft spare.

15 Was bewirkt der Druckausgleich beim Tieftauchen?

- > Druck im Mittelohr zum Wasserdruck ausgleichen.
- > Freimachen der Atemwege durch kräftiges Ausatmen unter Wasser.
- > Lungeninnendruck deutlich gegenüber dem Wasserdruck steigern.

51 Vor dem Streckentauchen sollte man ...

- > 1 bis 2 mal normal durchatmen
- > mindestens 10 mal tief ein- und ausatmen
- > vorher unbedingt etwas Kräftiges gegessen haben

52 Womit darf man tiefer als 2 m tauchen?

- > mit Tauchmaske
- > ohne Schwimmbrille mit Schnupfen
- > mit Schwimmbrille ohne Schupfen

- 65 **Warum soll man, wenn man erkältet ist, nicht tauchen?**
- > weil der Druckausgleich schwieriger wird und das Trommelfell beschädigt werden kann
 - > weil der Wasserdruck die Erkältung verstärkt
 - > weil man dann nicht Hyperventilieren kann
- 86 **Wie verändert sich beim Tauchen mit zunehmender Tauchtiefe das Lungenvolumen?**
- > es verkleinert sich
 - > es vergrößert sich
 - > es bleibt unverändert
- 427 **Wie nimmt beim Tauchen der Umgebungsdruck zu?**
- > Je tiefer man taucht, desto größer wird der Druck
 - > Der Druck bleibt immer gleich
 - > Je tiefer man taucht, um so weniger Druck existiert.
- 440 **Wozu macht man einen Druckausgleich beim Tauchen?**
- > Damit das Trommelfell durch den steigenden Umgebungsdruck nicht reißt.
 - > Damit sich die Lunge dem Außendruck anpasst.
 - > Damit man in der Tiefe besser sehen kann.

2.4 Sprungtechniken

- 2 **Den Paketsprung wähle ich immer dann ...**
- > wenn ich in unbekanntes Gewässer springe.
 - > wenn ich aus einem Boot springe.
 - > wenn ich möglichst viele Badegäste nass machen möchte.
- 5 **Wie wird - falls notwendig - in unbekannte Gewässer gesprungen?**
- > mit dem Paketsprung
 - > mit dem Kopfsprung

- > mit dem Fußsprung
- 103 **Der Vorteil des Paketsprunges ist ...**
- > die geringe Eintauchtiefe.
- > die Haare bleiben dabei trocken.
- > dass er sich hervorragend für das Streckentauchen anbietet.
- 104 **Das Streckentauchen beginnt am besten mit einem ...**
- > Startsprung.
- > Fußsprung.
- > Schrittsprung.
- 105 **Welcher Sprung sollte nicht mit Anlauf durchgeführt werden?**
- > Schrittsprung
- > Fußsprung
- > Kopfsprung
- 410 **Wenn ich mich vor dem Sprung ins Wasser nicht abkühle, ...**
- > kann ich einen Herzstillstand bekommen.
- > kann ich einen Hautausschlag bekommen.
- > kann ich einen Wadenkrampf bekommen.
- 428 **Worauf muss ich beim Springen in ein Becken achten?**
- > Ich muss darauf achten, dass die Wasserfläche frei und das Wasser tief genug ist.
- > Ich brauche nicht besonders aufzupassen.
- > Ich muss darauf achten, dass meine Badebekleidung richtig angezogen ist!
- 448 **Der Kopfsprung dient dazu ...**
- > kopfwärts schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen.
- > kopfwärts schnell weit zu springen.

- > fußwärts schnell eine größere Wassertiefe zu erreichen.

2.5 Selbstrettung

1 Beim Schwimmen in einem See versagen die Kräfte. Was ist zu tun?

- > kraftsparende Überlebenslage: auf den Rücken legen und ausruhen, Paddelbewegungen der Hände
- > schnell an Land schwimmen
- > untertauchen, um Kräfte zu sammeln

4 Beim Schwimmen im See tritt ein Wadenkrampf auf. Was ist zu tun?

- > Im Wasser auf den Rücken legen und Wadenmuskel dehnen
- > Schnell ans Ufer schwimmen.
- > Mit dem verkrampften Bein kräftig Wassertreten.

106 Wie befreie ich mich aus einem sinkendem Fahrzeug?

- > Ich verlasse wenn möglich das Auto so lange es noch schwimmt durch die Fenster. Kinder und schwache Schwimmer verlassen dabei zuerst das Auto.
- > Ich gehe auf die Rückbank, da sich dort eine Luftblase bildet und warte, bis das Auto auf den Grund gesunken ist.
- > Ich schließe die Fenster und die Lüftung und alarmiere per Handy den Rettungsdienst.

107 Ich bin selbst im Eis eingebrochen. Was kann ich tun?

- > Ich versuche, mit einem Fuß auf der gegenüberliegenden Seite des Eisloches Halt zu finden, mein Gewicht zu verteilen und mich aus dem Loch zu heben.
- > Ich werfe mich schwungvoll auf das Eis und breche es so lange durch, bis ich das Ufer erreiche.
- > Ich tauche unter dem Eis zum Ufer, wo das Eis dünner ist und ich leicht das Wasser verlassen kann.

416 Wie muss ich mich verhalten, wenn ich zusammen mit meinen Freunden mit einem Boot gekentert bin?

- > Ich bewahre Ruhe, bleibe beim Boot und achte auf meine Freunde.
- > Ich tauche unter das Boot, denn nur dort bin ich sicher.
- > Wir schwimmen sofort vom Boot weg, damit wir nicht in die Tiefe gerissen werden, wenn das Boot untergeht.

442 Dein Freund ist beim Schlittschuhlaufen im Eis eingebrochen. Was tust Du?

- > Ich gehe sofort los und hole Hilfe bevor ich weitere Rettungsversuche unternehme.

- > Ich hole sofort Hilfsmittel und robbe auf das Eis, um meinen Freund zu retten.
- > Ich schaue zu und gebe meinem Freund Tipps, wie er sich selbst aus dem Eis befreien kann.

2.6 Gefahren am und im Wasser

30 Das Baden im Meer ist besonders gefährlich

- > weil man Strömungen im Wasser schlecht erkennen kann.
- > weil das Wasser mehr schäumt.
- > weil das Wasser salzig ist.

98 Warum sind Auftriebsmittel wie Luftmatratzen, Autoreifen, Schwimmtiere und dergleichen auch für Schwimmer gefährlich?

- > Weil sie leicht abtreiben und ihren Auftrieb verlieren können.
- > Weil selbst bei kleinen Wellen die Badesachen nass werden und die Gefahr einer Unterkühlung besteht.
- > Sie sind nicht gefährlich, weil sie nicht untergehen können.

108 Warum soll in Hallen-, Frei- und Erlebnisbädern nicht gerannt werden?

- > Es bestehtn Rutsch- und Verletzungsgefahr.
- > Es stört die anderen Badegäste.
- > Weil die Badebekleidung leicht rutschen kann.

109 Wie verhalte ich mich, wenn ich beim Schwimmen in ein Feld mit Wasserpflanzen gerate?

- > Ich drehe mich auf den Rücken und verlasse den Bereich mit einem leichten Kraulbeinschlag.
- > Ich versuche, die Pflanzen nicht zu beschädigen (Umweltschutz beachten!).
- > Ich tauche ab und versuche in Bördennähe den Bereich zu verlassen.

411 Auf einem Boot sollte ich immer eine Schwimmweste tragen ...

- > damit ich über Wasser gehalten werde, wenn ich hineinfallen sollte.
- > damit ich vor Verletzungen geschützt bin.
- > damit ich vor dem kalten Wind geschützt bin.

430 Warum sollte man nicht in einem Stausee an der Staumauer schwimmen?

- > Am Abfluss der Staumauer könnte ein gründiger Wirbel sein, der mich nach unten zieht.
- > An der Staumauer nisten viele Vögel, die ich nicht stören darf.
- > An der Staumauer ist das Wasser besonders kalt und schmutzig.

443 **Wie gefährlich ist das Baden in großen Flüssen oder Schifffahrtswegen?**

- > In Schifffahrtswegen ist Baden verboten und es ist lebensgefährlich, genauso wie an großen Flüssen.
- > Das Baden dort ist kein Problem. Man muss nur einfach schnell den fahrenden Schiffen ausweichen.
- > Das Baden in großen Flüssen und Schifffahrtswegen ist nur im Sommer und dann auch nur am Tag erlaubt, damit man nicht unterkühlt und gut gesehen werden kann.

2.7 Rechten und Pflichten

29 **Wer ist nach dem Strafgesetzbuch (§323 c) zur Hilfeleistung verpflichtet?**

- > jedermann, dem dies zuzumuten ist
- > nur der Rettungsschwimmer der DLRG
- > nur der Arzt

431 **In welchen Situationen muss man als Retter Hilfe leisten?**

- > Immer dann, wenn ein anderer Mensch in Not oder Gefahr ist.
- > Nur dann, wenn man selbst im Urlaub ist und jemand anderes in Not oder Gefahr ist.
- > Nur dann, wenn die andere Person laut um Hilfe ruft.

432 **Darf ich bei einer Hilfeleistung im Wasser den Rettungsring eines Freibades ohne zu fragen einfach benutzen?**

- > Ja, im Notfall darf ich, um ein Menschenleben zu retten, auch fremde Gegenstände benutzen.
- > Nein, was mir nicht gehört, darf ich auf keinen Fall benutzen.
- > Ich darf den Rettungsring nur benutzen, wenn DLRG drauf steht.

444 **Sollte ich bei einer Hilfeleistung im Wasser Hilfsmittel verwenden?**

- > Ja, dazu sind alle Gegenstände geeignet, die Auftrieb haben und an denen sich die zu rettende Person festhalten kann.
- > Ja, aber dazu sind nur Gegenstände geeignet auf denen DLRG geschrieben steht.
- > Nein, denn diese Gegenstände behindern den Retter nur beim Schwimmen.

2.8 Versicherungsschutz

160 **Wer ist gesetzlich verpflichtet, einem Ertrinkenden zu helfen?**

- > Jeder, wenn keine Gefährdung des eigenen Lebens zu erwarten ist.
- > Nur Inhaber des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens.
- > Nur deutsche Staatsbürger.

3.1 Definition des Rettungsschwimmens

207 **Welche Meldemittel für den Notruf gibt es?**

- > Telefon
- > Trillerpfeife
- > Signalaraketen

3.2 Rettungsschwimmen

6 **Was verstehen wir in der DLRG unter "Transportieren"?**

- > ermüdete Schwimmer unterstützen
- > Geräte an Land bringen
- > Bewusstlose an Land bringen

7 **Beim Transportschwimmen wendet ein einzelner Helfer an:**

- > Ziehen oder Schieben
- > Kopf- oder Achselgriff
- > Fesselschleppgriff

10 **Was ist beim Schleppen eines Verunglückten unbedingt zu beachten?**

- > Dass sich das Gesicht des Verunglückten immer über Wasser befindet.
- > Dass ein Fesselschleppgriff angewandt wird.
- > Dass der Retter sich viel Zeit lässt.

45 **Wie rette und schlepe ich schwimmend einen Bewusstlosen aus dem Wasser?**

- > mit dem Kopf- oder Achselgriff
 - > durch Anwendung eines Befreiungsgriffes
 - > mit dem Transportgriff Schieben oder Ziehen
- 46 **Wie unterstütze ich einen ermüdeten Schwimmer, um das Ufer zu erreichen?**
- > durch Anwendung der Transportgriffe Schieben oder Ziehen
 - > durch Anwendung von Befreiungsgriffen
 - > durch Anwendung des Standard-Fesselschleppgriffes
- 47 **Wie bringe ich einen Verunfallten ans flach auslaufende Ufer?**
- > durch einen Rettungsgriff
 - > durch Kopfschleppgriff
 - > durch Esmarch'schen Griff
- 50 **Wie hilft man sich bei einer Umklammerung?**
- > abtauchen und Befreiungsgriff anwenden
 - > laut um Hilfe rufen
 - > den angreifenden Verunfallten beruhigen, danach wegschwimmen
- 54 **Warum wird im Lehrgang das Kleiderschwimmen geübt?**
- > Um mit der Situation vertraut zu werden, sich mit Kleidern im Wasser zu bewegen
 - > weil die Luftblasen in der Kleidung uns eine bessere Körperlage beim Schwimmen verschafft
 - > weil es Spaß macht und die Motivation fördert
- 66 **Welcher Griff gehört nicht zu den Fesselschleppgriffen?**
- > Kopfschleppgriff
 - > Standardfesselschleppgriff
 - > Seemanns-Griff
- 68 **Ziehen und Schieben im Rahmen einer Rettungsaktion sind**

- > Transportgriffe
- > Fesselschleppgriffe
- > Bergunggriffe
- 335 **Wie ist das mechanische Prinzip aller Befreiungsgriffe?**
 - > Hebelprinzip
 - > Winkelprinzip
 - > Kraftprinzip
- 338 **Zu welchem Verhalten ist ein Ertrinkender in Todesangst einem Retter gegenüber fähig?**
 - > Durch Panikreaktion kann er Verletzungen oder Ertrinken des Retters verursachen.
 - > Er beruhigt sich sobald der Retter ihn erreicht.
 - > Durch Panikreaktion kann er den Retter erschrecken.
- 351 **Welche Schlepptechnik ist sinnvoll bei Ertrinkenden mit Angst- und Panikreaktionen?**
 - > Fesselschleppgriff
 - > Achselschleppgriff
 - > Kopfschleppgriff
- 414 **Ich bin mit meinen Freunden am See zum Schwimmen. Ich bin ein Stück hinausgeschwommen und will aus Spaß um Hilfe rufen. Ist das in Ordnung?**
 - > Nein, denn ich soll nur dann um Hilfe rufen, wenn ich wirklich Hilfe benötige.
 - > Ja, denn nur so werden meine Freunde ja auf mich aufmerksam.
 - > Ja, denn es achtet ja sowieso keiner auf mich.
- 433 **Welche Schwimmelage muss man beim Schleppen einnehmen?**
 - > Rückenschwimmen mit Brustbeinschlag, beim Schleppgriff müssen die Arme gestreckt sein.
 - > Rückenschwimmen mit Kraulbeinschlag
 - > Kraulschwimmen mit Brustbeinschlag
- 434 **Was ist der Unterschied zwischen Schleppen und Tansportieren?**

> Die bewusstlose Person wird geschleppt, der ermüdete Schwimmer transportiert.

> Jede Person wird zuerst immer transportiert.

> Schleppen wird nur in der Nordsee an der Küste benötigt.

445 **Was ist der Vorteil vom Schieben gegenüber dem Ziehen?**

> Man hat beim Schieben den Verunglückten die ganze Zeit über im Blick und kann mit ihm sprechen.

> Das Schieben funktioniert viel einfacher als das Transportieren.

> Das Schieben kann auch beim bewusstlosen Schwimmer verwendet werden.

3.3 Rettungsgeräte

8 **Wie wird ein Verunglückter angeschwommen, der um sich schlägt?**

> von Vorne - Sicherheitsabstand wahren - beruhigend auf ihn einwirken

> nur durch Antauchen

> überhaupt nicht - auf zweiten Retter warten

22 **Man hat einen gerade Verunglückten ans Ufer gebracht, es sind keine Lebenszeichen feststellbar. Wie verhält man sich, wenn man mit dem Verunglückten alleine ist?**

> Man beginnt sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

> Man beginnt sofort mit der Atemspende

> Man beginnt sofort mit der Herzdruckmassage

101 **Welche Möglichkeiten hat man, einem ins Eis eingebrochenen Menschen zu helfen?**

> Eigensicherung beachten, Körpergewicht auf die Fläche verteilen, keinen direkte Kontakt zur eingebrochenen Person, ggf. Hilfsmittel anreichen.

> Warten bis mindestens drei Personen anwesend sind, dann Eigensicherung beachten, Körpergewicht auf die Fläche verteilen, keinen direkte Kontakt zur eingebrochenen Person, ggf. Hilfsmittel anreichen.

> Sofort auf den Eingebrochenen zulaufen und schnell nach ihm greifen, damit er nicht unter das Eis geraten kann.

114 **Warum sollen auch gute Schwimmer beim Wassersport eine Rettungsweste tragen?**

> Zur Minimierung von Gefahrensituationen, da die Weste auch eine bewusstlose Person sicher über Wasser hält.

> Mit der Rettungsweste kann man besser schwimmen..

> Das ist gesetzlich vorgeschrieben.

3.4 Durchführung von Rettungseinsätzen

419 **Mehrere Personen laufen auf einem zugefrorenen See Schlittschuh. Plötzlich bricht einer von ihnen ins Eis ein. Was muss ich tun?**

- > Nicht zur Einbruchsstelle laufen, sondern mein Gewicht bei der Annäherung auf dem Eis verteilen.
- > Alle Personen laufen sofort zur eingebrochenen Person um ihr zu helfen.
- > Alle Personen bleiben stehen und bilden eine Menschenkette, um so der eingebrochenen Person eine Hand reichen zu können.

423 **Was sollte man grundsätzlich bei der Durchführung von Rettungseinsätzen beachten?**

- > Ruhe bewahren und die Eigensicherung beachten.
- > Besonders mutig sein, um allen anderen zu imponieren.
- > Es gibt keine generellen Grundsätze.

435 **Gibt es besonders gefährdete Personengruppen beim Schwimmen?**

- > Ja, vor allem ältere Menschen und kleinere Kinder.
- > Nein, es besteht keine Gefahr für irgendjemanden.
- > Ja, vor allem gute Schwimmer sind besonders gefährdet!

446 **Welche Bereiche sind im Schwimmbad besonders gefährlich?**

- > Leitern, Treppen, Glastüren, Bodengitter und Sprunganlagen sind besondere Gefahrenbereiche.
- > Da in einem Schwimmbad viel Wasser ist, gibt es keine besonders gefährlichen Bereiche.
- > Der Kiosk ist ein besonders gefährlicher Bereich, da man sich dort an heißen Speisen und Getränken verbrennen kann.

3.5 Erste Hilfe und Wiederbelebung

16 **Die Herzdruckmassage wird durchgeführt?**

- > Bei fehlenden Lebenszeichen
- > Wenn ein Arzt dabei ist.
- > Nur bei Atemstillstand.

17 **Als erste Maßnahme bei der Atemspende muss der Retter**

- > den Kopf des Verunglückten überstrecken

- > mit der Ausatmung beginnen
- > mit der Einatmung beginnen
- 18 **Warum führen wir eine Herzdruckmassage durch?**
 - > um die Blutzirkulation wieder in Gang zu bringen
 - > um Luft in die Lungen zu pressen
 - > weil wir nicht wissen, ob der Verunglückte noch lebt
- 19 **In welchem Rhythmus führt ein einzelner Retter bei der HLW die Herzdruckmassage und die Beatmung durch?**
 - > 30x Herzdruckmassage - 2x Atemspende
 - > 15x Herzdruckmassage - 2x Atemspende
 - > 12x Herzdruckmassage - 4x Atemspende
- 21 **Wir beginnen mit der Beatmung**
 - > schon im Boot, sofort an Land oder - wenn möglich - sogar schon im Wasser
 - > nach Eintreffen des Arztes
 - > nachdem wir ein Beatmungsgerät herbeigeschafft haben
- 23 **Die Atmung des Verunglückten setzt wieder ein. Was ist zu tun?**
 - > Verunglückten in die Seitenlage bringen - dann ständig Vitalfunktionen kontrollieren
 - > ruhig auf dem Rücken liegen lassen
 - > Verunglückten rasch aufrichten und etwas zu trinken geben
- 25 **Mit welchem Teil der Hand wird die Herzmassage durchgeführt?**
 - > mit dem Handballen
 - > mit der ganzen Hand
 - > mit der Handkante
- 26 **Vor der Atemspende wird der Kopf des Verunglückten überstreckt**
 - > damit die Atemwege frei werden

- > damit der Brustkorb überdehnt werden kann
- > damit der Kopf leichter gehalten werden kann
- 28 **Im Freibad erleidet ein Badegast einen Sonnenstich. Was ist zu tun?**
 - > den Kopf des Verletzten im Schatten hochlagern und kalte Kopf-Umschläge auflegen
 - > flache Lagerung auf dem Bauch
 - > ruhige Lagerung in der Sonne
- 32 **Welche Möglichkeiten der Hilfe hast Du, wenn ein Notfall eintritt?**
 - > lebensrettende Sofortmaßnahmen einleiten - Notruf veranlassen
 - > Warten am Unfallort bis jemand vorbeikommt, der helfen kann
 - > nach Hause gehen und Eltern um Rat fragen
- 37 **Die Seitenlagerung wird angewandt bei**
 - > Bewusstlosigkeit
 - > Atemstillstand
 - > Verdacht auf Rippenbruch
- 38 **Was ist bei Unterkühlung einer Person zu tun?**
 - > in Decken einpacken, warm halten und ständig beobachten
 - > warme alkoholische Getränke einflößen
 - > weiter kühl halten, ruhig lagern bis Hilfe kommt
- 40 **Wie lange soll die Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) durchgeführt werden?**
 - > solange, bis Atmung und Kreislauf des Betroffenen wieder selbstständig funktionieren oder ein Arzt/Rettungsdienst die weitere Versorgung übernimmt
 - > es liegt im Ermessen des Ersthelfers
 - > höchstens 10 Minuten
- 41 **Welche Beatmungstechniken lernt man bei Erwerb des DRSA - Bronze?**
 - > Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung

- > Nase-zu-Mund-Beatmung
- > Brustdruckverfahren
- 43 **Bei der Herzmassage ist es erforderlich, dass der Verunfallte**
 - > auf dem Boden oder einer festen Unterlage liegt
 - > wegen der Verletzungsgefahr auf einer weichen Unterlage liegt
 - > sich in der Seitenlage befindet
- 53 **Wie stellst Du bei einer Person Bewusstlosigkeit fest?**
 - > durch Ansprechen, Anfassen/Rütteln
 - > durch Überprüfen der Atmung
 - > durch Pulsfühlen
- 58 **Man ist gezwungen, einen Bewusstlosen für kurze Zeit zu verlassen. Wie lagert man ihn?**
 - > in der Seitenlage
 - > sitzend
 - > in der Rückenlage
- 60 **Worauf muss bei der Atemspende besonders geachtet werden?**
 - > der Kopf muss zurückgebeugt sein
 - > der Kopf muss gerade liegen
 - > der Kopf muss zur Seite gedreht werden
- 63 **Der Verunglückte kommt nach erfolgreicher Wiederbelebung zu sich. Er behauptet, es gehe ihm wieder gut. Was veranlasst man weiter?**
 - > Man sorgt dafür, dass der Verunglückte unverzüglich in ärztliche Behandlung kommt
 - > Der Verunglückte wird sich selbst überlassen
 - > Man notiert sich die Anschrift des Verunglückten und schickt ihn nach Hause
- 198 **Wie lautet die Notfallmeldung?**
 - > Wo? Was ist passiert? Wieviele Verletzte? Welche Art von Verletzung? Warten auf Rückfragen!

- > Wer ist verletzt? Wo? Wieviele Verletzte? Welche Art von Verletzung? Warten auf Rückfragen!
- > Wer ist verletzt? Woher kommen die Verletzten? Was? Welche Art von Verletzung? Warten auf Rückfragen!
- 200 **Welche Beatmungstechniken lernt man beim Erwerb des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens?**
- > Mund-zu-Mund-Beatmung oder Mund-zu-Nase-Beatmung
- > Brustdruckverfahren
- > Beatmen mit Beatmungsgeräten
- 412 **Wie lagere ich eine bewußtlose Person?**
- > Ich lagere sie in der Seitenlage.
- > Ich lagere sie auf dem Bauch
- > Ich lagere sie auf dem Rücken.
- 413 **Deinem Freund wird es schlecht, nachdem er zu lange in der Sonne gelegen hat. Wie kannst Du ihm helfen?**
- > Ich bringe ihn in den Schatten und hole Hilfe.
- > Ich rufe sofort einen Arzt und lass ihn in der Sonne liegen.
- > Ich Sorge dafür, dass er sofort aufsteht und nach Hause geht.
- 417 **Wie helfe ich einem Bewußtlosen?**
- > Ich beuge seinen Kopf zurück, bringe ihn in die Seitenlage und setze einen Notruf ab.
- > Ich versuche ihn zu trösten und ihn zum tiefen Atmen auffordern.
- > Ich muss sofort loslaufen und den Notruf absetzen.
- 420 **Während des Badens an einem See ist Dein Freund in einen Nagel getreten und blutet stark. Was musst Du tun?**
- > Ich lasse den Nagel im Fuß und setze einen Notruf ab.
- > Der Nagel muss sofort aus der Wunde herausgeholt werden.
- > Ich schicke meinen Freund nach hause, da er heute nicht mehr schwimmen gehen kann.
- 436 **Was bedeutet der Begriff "Rettungskette"?**
- > Die Rettungskette beschreibt eine Reihenfolge von Maßnahmen, um einem Verunglückten zu helfen.

> Die Rettungskette wird von DLRG-Ortsgruppen auf Booten bei starkem Wind und hohen Wellen verwendet, um nicht vom Boot zu fallen.

> Um einen Ertrinkenden zu retten, kann man schnelle eine Rettungskette bilden, indem man sich an Hand fasst.

437 **Worauf musst Du bei einer Hilfeleistung zuerst achten?**

> Am wichtigsten ist das Absichern der Unfallstelle und der Eigenschutz!

> Ich muss zuerst schauen, dass jemand einen Notruf absetzt bevor ich dem Verunglückten helfe.

> Ich muss zuerst das Bewusstsein des Verunglückten überprüfen.

438 **Was ist der Rautek-Rettungsgriff?**

> Das ist eine Technik, mit der versucht werden kann eine verunglückte Person aus dem Gefahrenbereich zu retten.

> Das ist ein Griff, der das Einsteigen in ein Boot in einer Gefahrensituation erleichtert.

> Das ist eine Technik, mit der man es beim Schwimmen mit einem Verunglückten viel leichter hat.

447 **Beim Eisessen im Schwimmbad wurde Dein Freund von einer Wespe im Mund gestochen. Was musst Du tun?**

> Ich kühle den Stich mit Eis oder kaltem Wasser und hole sofort Hilfe

> Gar nichts, da ein Wespenstich nicht gefährlich ist.

> Ich Sorge dafür, dass er sofort nach Hause geht.

9.2 Schnorcheltauchen - Anatomie

542 **In welche drei Bereiche gliedert sich das Ohr?**

> Das Außenohr, das Mittelohr und das Innenohr

> Die Ohrmuschel, der äußere Gehörgang und das Trommelfell

> Das Trommelfell, die Mittelohrschleimhäute und das Gehörorgan