



Rettungsschwimmkurs

Die DLRG Ortsgruppe Waldbröl e.V. bietet einen Lehrgang zum Erwerb / zur Verlängerung der Rettungsschwimmscheine Bronze und Silber an.

Zielgruppe:

- Polizeibewerber
- Aufsichtspersonal bei Freizeiten
- Lehrkräfte im Schulschwimmen
- Interessierte am Rettungsschwimmen

Teilnahmevoraussetzung:

- DRSA Bronze, Mindestalter 12 Jahre
- DRSA Silber, Mindestalter 15 Jahre, Erste Hilfe Ausbildung (min.9 Std.) nicht älter als 3 Jahre oder EH Training nicht älter als 2 Jahre.
Sollte ein Erste-Hilfe-Kurs benötigt werden, kann dies auf der Anmeldung mit angegeben werden. Termine (08.04.2017, 13.05.2017), Weitere Informationen in Kürze
- Selbsterklärung zum Gesundheitszustand (www.k.dlrg.de/n20i4p)

Veranstaltungsort:

Städtische Hallenbad, Vennstr. 38, 51545 Waldbröl

Termine:

Sa. 20.05.17, 09:00 – 13:00 Uhr

Sa. 27.05.17, 09:00 – 13:00 Uhr

Sa. 10.06.17, 09:00 – 15:00 Uhr

Alle drei Termine sind Pflichtveranstaltungen!

Lehrgangskosten:

65,00 € je Teilnehmer

Seminar-Nr.:

2017.1-01

Anmeldung unter Angabe der Seminarnummer inklusive Name, Anschrift, Geburtsdatum per Mail an rettungsschwimmen@waldbroel.dlrg.de

Der Kurs ist auf max. 16 Teilnehmer beschränkt.
Es zählt die Reihenfolge der Anmeldungen.

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze



Mindestalter 12 Jahre

- 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 Achselschleppgriff 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 in 2-3 m Tiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen,
- 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 DLRG

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber



Mindestalter 15 Jahre

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 min, 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 min, 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 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 inhöchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
 - Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 m Schleppen
 - Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Vorführen der 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
- Erste Hilfe
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Rettungsgeräte
- Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG