



BRK Wasserwacht Unterhaching

Ausbildung DRSA Kurse WW Unterhaching

Verantwortlich:	Technische Leitung
Status:	Fortschreibung
Version:	2.0.0
Datum:	28.02.2019
Dokument:	20190228_DRSA_Rettungsschwimmkurse.docx

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
1.1	Wichtig	3
1.2	Kosten	3
1.3	Voraussetzungen	3
1.3.1	DRSA Bronze	3
1.3.2	DRSA Silber	3
1.3.3	DRSA Gold	3
1.4	Hilfreiche Links	3
2	Kurs Ablauf	4
2.1	Treffpunkt	4
2.2	Tagesablauf	4
2.3	Mittwochstraining	4
3	Termine 2019	5
3.1	DRSA 02-2019	5
3.2	DRSA 03-2019	5
3.3	DRSA 04-2019	5
3.4	DRSA 05-2019	5
3.5	DRSA 06-2019	5
4	DRSA Inhalte	6
4.1	DRSA Bronze	6
4.1.1	Prüfungsleistungen	6
4.1.2	Theoretische Kenntnisse	6
4.2	DRSA Silber	7
4.2.1	Prüfungsleistungen	7
4.2.2	Theoretische Kenntnisse	7
4.3	DRSA Gold	8
4.3.1	Prüfungsleistungen	8
4.3.2	Theoretische Kenntnisse	9
	Anhang A – Glossar	10

1 Einleitung

Vielen Dank für Ihr Interesse an einem Rettungsschwimmkurs DRSA bei der BRK Wasserwacht Unterhaching. Nachfolgend erhalten Sie notwendige Informationen zum Kurs. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne per e-Mail unter [ausbildung \[a\] wasserwacht-unterhaching . de](mailto:ausbildung@wasserwacht-unterhaching.de) zu Verfügung.

1.1 Wichtig

Generell sollte jeder Teilnehmer die notwendige körperliche Eignung haben und an jedem Termin anwesend sein. Sollte dies nicht möglich sein, so setzen Sie sich bitte vorab mit uns in Verbindung.

Bitte versuchen Sie pünktlich zu den Terminen zu kommen, so dass der Kurs pünktlich beginnen kann.

1.2 Kosten

Die Kursgebühren und die Urkunde für DRSA Bronze und Silber betragen je Teilnehmer 60€, für DRSA Gold 70€. Der Eintritt in Bäder ist nicht enthalten und durch die Teilnehmer selbst zu entrichten. Stoffabzeichen können separat erworben werden.

Für Mitglieder der BRK Wasserwacht Unterhaching sind die Ausbildungen im Rahmen ihrer Mitgliedschaft kostenlos.

1.3 Voraussetzungen

1.3.1 DRSA Bronze

Mindestalter 12 Jahre

Körperliche Eignung, konsultieren Sie bitte diesbezüglich Ihren Arzt. (Eine entsprechende Tauglichkeitsbestätigung steht als Vordruck zum Download bereit.)

1.3.2 DRSA Silber

Mindestalter: 15 Jahre

Körperliche Eignung, konsultieren Sie bitte diesbezüglich Ihren Arzt. (Eine entsprechende Tauglichkeitsbestätigung steht als Vordruck zum Download bereit.)
Erste-Hilfe-Kurs, nicht älter als ein Jahr

1.3.3 DRSA Gold

Mindestalter: 16 Jahre

Körperliche Eignung, konsultieren Sie bitte diesbezüglich Ihren Arzt. (Eine entsprechende Tauglichkeitsbestätigung steht als Vordruck zum Download bereit.)
Erste-Hilfe-Kurs, nicht älter als ein Jahr
DRSA Silber, nicht älter als drei Jahre

1.4 Hilfreiche Links

Erste-Hilfe-Kurse BRK München: <https://www.brk-muenchen.de/erste-hilfe-kurse>

BRK Wasserwacht Unterhaching <http://www.wasserwacht-unterhaching.de>

BRK Wasserwacht Bayern <http://www.wasserwacht.bayern>

2 Kurs Ablauf

Generell teilt sich der DRSA Kurs in zwei Teile, den theoretischen und den praktischen Teil. Während des theoretischen Teils wird den Teilnehmern das notwendige Wissen vermittelt, welches zum Abschluss in einer theoretischen Prüfung abgefragt wird. Im praktischen Teil schwimmen die Teilnehmer die geforderten Prüfungen. Hierbei steht ausreichend Zeit zu Verfügung, um die entsprechenden Aufgaben bei Bedarf zu üben.

Es empfiehlt sich, die Aufgaben vorab unter Aufsicht zu trainieren. Bei Interesse bieten wir hier auch an, mittwochs ab 18:30 Uhr in den Sommermonaten am Training der BRK Wasserwacht Unterhaching im Unterhachinger Freibad mit zu trainieren. Hier stehen erfahrene Rettungsschwimmer als Trainingspartner zu Verfügung. Sollten Sie diesbezüglich Interesse haben, kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail unter ausbildung@wasserwacht-unterhaching.de.

2.1 Treffpunkt

Treffpunkt für alle Termine in Unterhaching ist immer der Haupteingang vom Freibad Unterhaching. Ein Ansprechpartner der Wasserwacht Unterhaching ist 15 Minuten vor der angegebenen Zeit am Haupteingang. Bitte versuchen Sie 10 Minuten vor Kursbeginn am Eingang zu sein.

2.2 Tagesablauf

Bei Wochenend-Kursen (Samstag & Sonntag jeweils von 10:00-17:00 Uhr) teilen sich die beiden Tage in zwei Teile. Vormittags theoretischer Unterricht und nachmittags Praxis. Sollte es aufgrund hoher Besucherzahlen nicht möglich sein, nachmittags die Praxis durchzuführen, so wird diese auf die Vormittage verlegt.

2.3 Mittwochstraining

Sollte es einem Teilnehmer nicht möglich sein, den praktischen Teil im Rahmen des Kurses abzuschließen, so kann er die fehlenden Teile im regulären Training der Wasserwacht Unterhaching jeden Mittwochabend trainieren und ablegen.

3 Termine 2019

3.1 DRSA 02-2019

11. Mai & 12. Mai 2019 10:00 – 17:00 Uhr Freibad Unterhaching

3.2 DRSA 03-2019

29. Juni & 30. Juni 2019 10:00 – 17:00 Uhr Freibad Unterhaching

3.3 DRSA 04-2019

20. Juli & 21. Juli 2019 10:00 – 17:00 Uhr Freibad Unterhaching

3.4 DRSA 05-2019

17. August & 18. August 2019 10:00 – 17:00 Uhr Freibad Unterhaching

3.5 DRSA 06-2019

14. September & 15. September 2019 10:00 – 17:00 Uhr Freibad Unterhaching

4 DRSA Inhalte

4.1 DRSA Bronze

4.1.1 Prüfungsleistungen

- 200 Meter Schwimmen in höchstens 10 Minuten (100m in Bauchlage und 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 100 Meter Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1m Höhe (z.B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)
- 15 Meter Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3m)
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben)
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeit zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 Meter Schleppen mit Achselgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff.
- Kombinierte Übung, ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen
 - 20m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke abtauchen auf 2-3m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
 - 20m Schleppen eines Partners
 - Demonstration des Anlandbringens

4.1.2 Theoretische Kenntnisse

- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Gefahren an und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
- Aufgaben des Roten Kreuzes / der Wasserwacht

4.2 DRSA Silber

4.2.1 Prüfungsleistungen

- 400m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50m in Kraulschwimmen, 150m Brustschwimmen und 200m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3m Höhe
- 25m Streckentauchen
- Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten mit dreimaligen Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5m)
- 50m Transportschwimmen: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerung sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je 1/2 Strecke mit Achsel- und einem dem Fesselschleppgriff
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen
- 20m Anschwimmen in Bauchlage
- Abtauchen auf 3-5m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
- Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
- 25m Schleppen
- Anlandbringen des Geretteten
- Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom

4.2.2 Theoretische Kenntnisse

- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots-, und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Rettungsgeräte
- Aufgaben des Roten Kreuzes, insbesondere der Wasserwacht und des Wasserrettungsdienstes

4.3 DRSA Gold

4.3.1 Prüfungsleistungen

Praktischer Teil

- 300m Flossschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250m in Bauch- oder Seitenlage und 50m Schleppen, Partner in Kleidung (Achselgriff)
- 300m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden.
- 100m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- 30m Streckentauchen, dabei Heraufholen von 10 kleinen Tauchringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20m in einer höchstens 2m 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 eines gleichartigen Gegenstandes die 3m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5m).
- 50m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeit zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten.
- Kombinierte Übung, ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen:
 - Beide Partner in Kleidung
 - 25m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
 - Abtauchen auf 3 - 5m Wassertiefe, Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselgriff
 - Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom
 - Handhabung folgender Rettungsgeräte:
 - Retten mit Rettungsball und Leine: 12m Weitwerfen in einen Zielsektor mit 3m-Öffnung in 12m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
 - Retten mit Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
 - Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte

4.3.2 Theoretische Kenntnisse

- Wiederbelebung (Atemspende)
- Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Rettungsgeräte
- Aufgaben des Roten Kreuzes, insbesondere der Wasserwacht und des Wasserrettungsdienstes.

Anhang A – Glossar

Begriff	Beschreibung
AED	Advanced External Defibrillator. Medizintechnisches Gerät zur Unterstützung bei der Reanimation.
Analog Funk	Analoge Funktechnik Behördenfunk
BOS	Behördenfunk
BRK	Mit BRK wird im allgemeinen Sprachgebrauch das Bayerische Rote Kreuz bezeichnet.
BNN	Basis Notfall Nachsorge
Digital Funk	Digital Funk für Behörden und Hilfsorganisationen
DRK	Mit DRK wird im allgemeinen Sprachgebrauch das Deutsche Rote Kreuz bezeichnet.
DRSA	Deutsches-Rettungsschwimm-Abzeichen. Das DRSA gibt es in Bronze, Silber und Gold.
DSA	Deutsches-Schwimm-Abzeichen
EH	Erste Hilfe
FiE	FiE steht für „Führen im Einsatz“ und bezeichnet mit unterschiedlichen Stufen die Ausbildungen der Führungskräfte im Bayerischen Roten Kreuz.
Fließwasserretter	Wasserretter mit Fachausbildung Fließwasserrettung.
Henry Dunant	Henry Dunant ist der Gründer der Rot Kreuz Bewegung.
IKRK	Mit IKRK wird im allgemeinen Sprachgebrauch das Internationale Komitee des Roten Kreuzes bezeichnet.
IRK	Mit IRK wird im allgemeinen das Internationale Rote Kreuz bezeichnet.
KatS	KatS ist die Abkürzung für Katastrophenschutz.
KIT	Krisen-Interventions-Team
Kreiswasserwacht, KWW	Als Kreiswasserwacht wird die Führungseinheit bezeichnet die mehrere Ortsgruppen organisiert und die Schnittstelle zu den Kreisverbänden bildet.
KTW	Mit KTW werden im allgemeinen Gebrauch Krankentransport Fahrzeuge bezeichnet.
MPG	Medizin Produkte Gesetz
MRB	MRB steht für Motorrettungsboot.
NA	Notarzt
Ortsgruppe	Als Ortsgruppe wird eine lokale Einheit bezeichnet die Teil einer Kreiswasserwacht ist.
PSA	Als PSA (Persönliche Schutz Ausrüstung) wird die persönliche Ausrüstung einer Einsatzkraft die eine irgendwie geartete Schutzfunktion erfüllt.
RA	Rettungsassistenten
Rettsan	Rettungssanitäter
RS	Rettungsschwimmer
RSiWRD	Rettungsschwimmer im Wasserrettungsdienst

Begriff	Beschreibung
RTH	Rettungshubschrauber
RTW	Rettungswagen
SEG, Schnelleinsatzgruppe	Als SEG (Schnelleinsatzgruppe) wird eine Einheit bezeichnet, die im Alarmfall 24/7/365 ausrückt.
WR	Wasserretter

Fehler innerhalb des Dokuments können gemeldet, behalten oder höchstbietend verkauft werden. Der Autor freut sich aber über jeden Verbesserungsvorschlag unter Ausbildung@wasserwacht-unterhaching.de!