

DRSA-Wiederholungsprüfungen

Datum	Uhrzeit	Ort	Teilnahmebegrenzung
Freitag, 14.02.	12:00-15:00 Einlass: 11:50	Schwimmhalle Luftschiffhafen Olympischer Weg 4, 14471 P	Maximal 6 Personen
Donnerstag, 13.02. Tieftauchen!	12:00-13:00	Sportbad blu Brauhausberg 1, 14473 P	Maximal 8 Personen
Montag, 03.03.	12:00-15:00 Einlass: 10:50	Schwimmhalle Luftschiffhafen Olympischer Weg 4, 14471 P	Maximal 6 Personen
Dienstag, 04.03. Tieftauchen!	12:00-13:00	Sportbad blu Brauhausberg 1, 14473 P	Maximal 12 Personen
Freitag, 07.03.	12:00-15:00 Einlass: 10:50	Schwimmhalle Luftschiffhafen Olympischer Weg 4, 14471 P	Maximal 6 Personen
Montag, 31.03.	12:00-15:00 Einlass: 11:50	Schwimmhalle Luftschiffhafen Olympischer Weg 4, 14471 P	Maximal 6 Personen
Dienstag, 01.04. Tieftauchen!	12:00-13:00	Sportbad blu Brauhausberg 1, 14473 P	Maximal 8 Personen

HINWEISE: ...*bitte aufmerksam lesen!*


- **Nur die o. g. Termine stehen zur Verfügung! Nachprüfungstermine sind nicht möglich!**
- Es erfolgt nur die Prüfungsabnahme (zzgl. Instruktion); Üben müssen Sie indiv. im Vorfeld! Sollten Sie unsicher sein betreffs Ihres Leistungsniveaus, bitte ich Sie, Ihre Wiederholungsprüfung bei den Ortsgruppen der DLRG oder Wasserwacht in Ihrer Nähe zu absolvieren. Die hier angebotenen Termine sind für leistungsstarke Personen, die zeiteffizient an einem/zwei Terminen die Prüfungen absolvieren wollen.
- Es kann das DRSA Silber (Termin im blu muss als zweiter Termin wahrgenommen werden) oder das DRSA Bronze (nur ein Termin im LSH nötig) wiederholt werden.
- Verbindliche Anmeldung via E-Mail an golle@uni-potsdam.de – first come, first served!
- Für die Wiederholungsprüfung ist eine **Gebühr von 20 €** bei Beginn der Prüfung zu entrichten, die zu 100 % an die DLRG OG Potsdam geht. Eine Quittung (für Rückerstattung vom Arbeitgeber) wird ausgestellt.
- Im LSH Potsdam besteht die Pflicht zum Tragen enganliegender Schwimmbekleidung und einer Badekappe. Bitte an ein Schloss für das Verschließen des Spindes denken.
- Für das Ablegen des DRSA-Silber ist verbindlich am Prüfungstag oder im Vorfeld via E-Mail (Scan/Photo) ein gültiger (≤ 2 Jahre) **EH-Nachweis** vorzulegen. Ansonsten keine Prüfung!
- Die Eintrittskosten für das Sportbad blu (Potsdam) müssen von jeder Person privat entrichtet werden. Wir treffen uns direkt im Sportbeckenbereich.

Sportliche Grüße,


Kathleen Golle (DLRG-Prüferin)

Prüfungsanforderungen bei Ersterwerb und Wiederholungsprüfung für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in SILBER*

Praktischer Prüfungsteil	
(1)	400-m Schwimmen in höchstens 15-min, davon 50-m Kraulschwimmen, 150-m Brustschwimmen und 200-m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
(2)	300-m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12-min, anschließend im Wasser entkleiden
(3)	Sprung aus 3-m Höhe
(4)	25-m Streckentauchen
(5)	Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3-min., mit dreimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5-m)
(6)	50-m Transportschwimmen: Schieben <u>oder</u> Ziehen in höchstens 1:30-min
(7)	Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
(8)	50-m Schleppen in höchstens 4-min, beide Partner:innen in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
(9)	Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgerätes (z. B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring)
(10)	Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kopfsprung und zügiges 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 ▶ Anlandbringen der geretteten Person ▶ 3-min Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung


Theoretischer Prüfungsteil <small>(35 Multiple Choice Fragen; nicht mehr als 7 Fehler)</small>	
Nachweis von im Rahmen des Kurses erworbenen Kenntnissen zu: (1) Atmung und Blutkreislauf; (2) Gefahren am und im Wasser; (3) Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung); (4) Vermeidung von Umklammerungen; (5) Rechte und Pflichten bei Hilfestellungen; (6) Rettungsgeräte; (7) Aufgaben/Tätigkeiten DLRG	
Empfehlung zur Vorbereitung auf die Theorieprüfung mit Hilfe des Prüfungsfragenquiz: https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/pruefungsfragenquiz/	
	

Weitere Voraussetzung: **Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses** (Ausbildung oder Fortbildung, kein Online-Kurs), nicht länger als zwei Jahre zurückliegend bei Beginn des Kurses bzw. der Wiederholungsprüfung.

* Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. (DLRG) (2020). *Prüfungsordnung Schwimmen / Rettungsschwimmen, Abschnitt III.1 – 152 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber*. (12., überarb. Aufl.; ab 01.01.2020). DLRG-Präsidium: Bad Nenndorf.

Prüfungsanforderungen bei Ersterwerb und Wiederholungsprüfung für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in BRONZE*

Praktischer Prüfungsteil	
(1)	200-m Schwimmen in höchstens 10-min, davon 100-m Bauchlage und 100-m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
(2)	100-m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4-min, anschließend im Wasser entkleiden
(3)	3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z. B. Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung)
(4)	15-m Streckentauchen
(5)	Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3-min. Mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3-m)
(6)	50-m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
(7)	Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
(8)	50-m Schleppen mit Kopf- oder Achsel- und dem Standard-Fesselschleppgriff
(9)	<p>Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 20-m Anschwimmen in Bauchlage ▶ Abtauchen in 2 bis 3-m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und <p>das Anschwimmen fortsetzen,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 20 m Schleppen eines Partners ▶ Demonstration des Anlandbringens ▶ Vorführung von Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Theoretischer Prüfungsteil (30 Multiple Choice Fragen; nicht mehr als 6 Fehler)	
<p>Nachweis von im Rahmen des Kurses erworbenen Kenntnissen zu:</p> <p>(1) Atmung und Blutkreislauf; (2) Gefahren am und im Wasser; (3) Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung); (4) Vermeidung von Umklammerungen; (5) Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen; (6) Hitze- und Kälteschäden; (7) Aufgaben DLRG</p> <p>Empfehlung zur Vorbereitung auf die Theorieprüfung mit Hilfe des Prüfungsfragenquiz:</p> <p>https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/pruefungsfragenquiz/</p>	
	

* Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. (DLRG) (2020). *Prüfungsordnung Schwimmen / Rettungsschwimmen, Abschnitt III.1 – 151 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze*. (12., überarb. Aufl.; ab 01.01.2020) (PDF S. 16-17). DLRG-Präsidium: Bad Nenndorf.