

DRSA-Wiederholungsprüfungen Aug/Sep 2023 – Je Termin im LSH Potsdam müssen mind. zwei Personen angemeldet sein, um die Prüfung ablegen zu können!

| | LSH Olymp. Weg 4 | LSH Olymp. Weg 4 | Sportbad blu Tieftauchen | LSH Olymp. Weg 4 | LSH Olymp. Weg 4 | Sportbad blu Tieftauchen | LSH Olymp. Weg 4 | LSH Olymp. Weg 4 | LSH Olymp. Weg 4 | Sportbad blu Tieftauchen |
|----|-----------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| | Mo, 14.08. 11:00-14:00 | Di, 15.08. 11:30-14:30 | Mi, 16.08. 11:00-12:00 12:00-13:00 | Do, 17.08. 11:00-13:30 | Do, 17.08. 13:30-16:30 | Do, 21.09. 12:00-13:00 | Fr, 22.09. 11:30-14:30 | Do, 28.09. 11:00-13:30 | Do, 28.09. 13:30-16:00 | Do, 12.10. 12:00-13:00 |
| # | N _{max} = 8 | N _{max} = 8 | je N _{max} = 10 | N _{max} = 6 | N _{max} = 6 | N _{max} = 12 | N _{max} = 8 | N _{max} = 6 | N _{max} = 6 | N _{max} = 12 |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | / | / | | | / | / | |
| 8 | | | | / | / | | | / | / | |
| 9 | / | / | | / | / | | / | / | / | |
| 10 | / | / | | / | / | | / | / | / | |
| 11 | / | / | | / | / | | / | / | / | |
| 12 | / | / | | / | / | | / | / | / | |
| 13 | / | / | | / | / | / | / | / | / | / |
| 14 | / | / | | / | / | / | / | / | / | / |
| 15 | / | / | | / | / | / | / | / | / | / |
| 16 | / | / | | / | / | / | / | / | / | / |
| 17 | / | / | | / | / | / | / | / | / | / |
| 18 | / | / | | / | / | / | / | / | / | / |
| 19 | / | / | | / | / | / | / | / | / | / |
| 20 | / | / | | / | / | / | / | / | / | / |

HINWEISE:

- Es stehen ausschließlich die o. g. Termine zur Verfügung! Nachprüfungstermine sind nicht möglich!
- Verbindliche Anmeldung via E-Mail an golle@uni-potsdam.de – first come, first served! Prüferin: Kathleen Golle
- 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. Die Gebühr ist auch zu entrichten, wenn die Prüfung nicht erfolgreich absolviert wird.
- Im LSH Potsdam besteht die Pflicht zum Tragen enganliegender Schwimmbekleidung und einer Badekappe. Bitte an ein Schloss für die Spinde denken.
- Für das Ablegen des DRSA-Silber ist am Prüfungstag oder im Vorfeld via E-Mail (Scan/Photo) ein gültiger* EH-Nachweis vorzulegen (* ≤ 2 Jahre).
- Die Eintrittskosten für das Sportbad blu (Potsdam) müssen von jeder Person privat entrichtet werden.

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) | Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: <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 das Anschwimmen fortsetzen,▶ 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) | |
|--|--|
| 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) Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen; (6) Hitze- und Kälteschäden; (7) Aufgaben DLRG | |
| Empfehlung zur Vorbereitung auf die Theorieprüfung mit Hilfe des Prüfungsfragenquiz: | |
| https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/pruefungsfragenquiz/ | |
|  | |

* 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.