

Theorievorbereitung

DSA Silber / Gold

Dieser Handzettel soll Dir zur Vorbereitung für den Theorie-Teil des Deutschen Schwimmabzeichens Silber/ Gold dienen. Zum Bestehen des Abzeichens brauchst Du die Formulierungen nicht auswendig lernen. Du sollst vielmehr den Inhalt verstehen, Dir der Gefahren und Regeln bewusstwerden und lernen, wie Du Dir selbst im Wasser helfen kannst. Viel Spaß beim Durchgehen!

Baderegeln

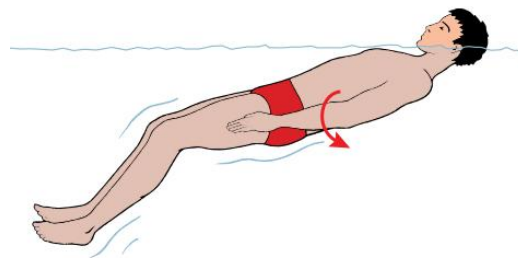
1. Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.
2. Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.
3. Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.
4. Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.
5. Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.
6. Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.
7. Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.
8. Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, ich schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.
9. Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.
10. Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.



Selbstrettung

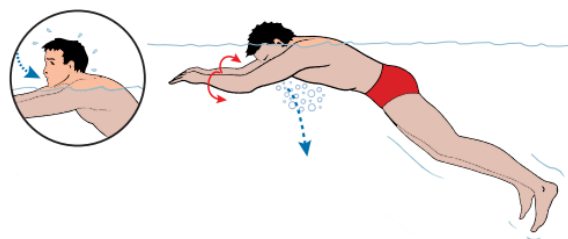
Ausruhen in der Rückenlage – toter Mann

- Der Erschöpfte legt sich flach ausgestreckt auf den Rücken;
- Der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen;
- Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für das Gleichgewicht und unterstützen gleichzeitig den durch die Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb.



Kraftsparende Überlebenslage – Bauchlage

- Bei der kraftsparenden Überlebenslage liegt der Schwimmer in Bauchlage mit gespreizten Beinen entspannt im Wasser;
- Das Gesicht liegt im Wasser;
- Der Schwimmer atmet ruhig und langsam in das Wasser aus und hebt lediglich zur Einatmung den Mund kurz über die Oberfläche;
- Diese Lage ist immer dann zu bevorzugen, wenn aufgrund der bewegten Wasseroberfläche das Ausruhen in Rückenlage nicht möglich ist und wenn z. B. die Gefahr besteht, dass Wasser unerwartet ins Gesicht gespült wird.



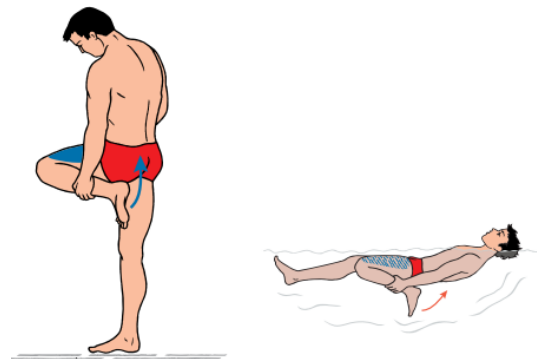
Krämpfe

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser wegen Unterkühlung und Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen. Der Schwimmer muss unbedingt die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann versucht werden, den Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels zu lösen. Die Anspannung und Entspannung wird so lange wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

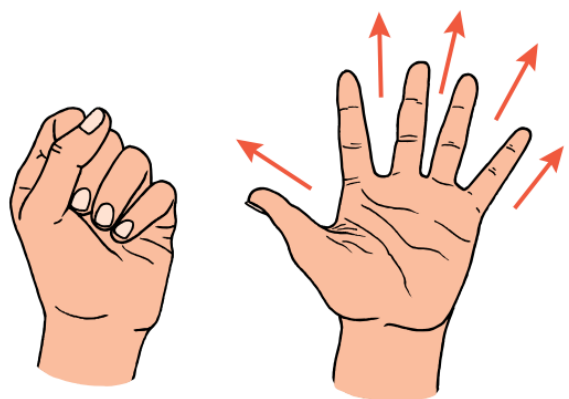
Wadenkrampf: Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst die Fußspitze und zieht sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt knapp oberhalb der Kniescheibe auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.



Oberschenkelkrampf: Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst den Unterschenkel am Fußgelenk und zieht den Fuß zum Gesäß hin.



Fingerkrampf: Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt.



Nachbehandlung von Krämpfen: Nach Lösung des Krampfes soll der Rettungsschwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land kann die verkrampte Muskulatur massiert und gedehnt werden, damit sie wieder erwärmt und gut durchblutet wird. Es sollte am gleichen Tag nicht mehr geschwommen werden!

Quelle: Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen I 5. Korrigierte Auflage 2020



Impressum:

Theorievorbereitung | DSA Silber / Gold | Stand März 2025

Herausgeber: Ortsgruppe Göttingen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Anschrift: DLRG Ortsgruppe Göttingen e.V. | Adolf-Hoyer-Straße 5 | 37079 Göttingen