

# 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

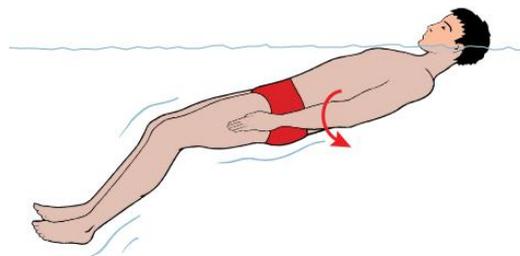
1. Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.
2. Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.
3. Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung 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

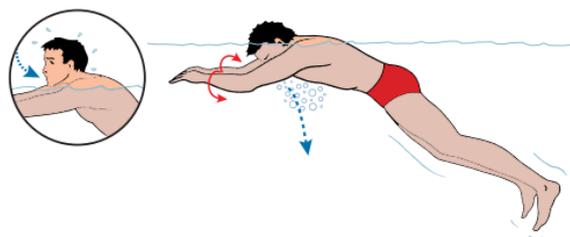
### Ausruhen in der Rückenlage – toter Mann

- 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.



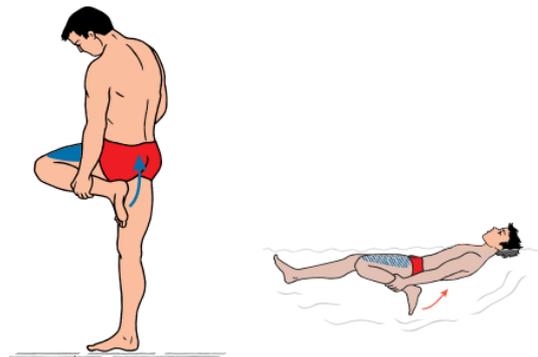
## Krämpfe

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.

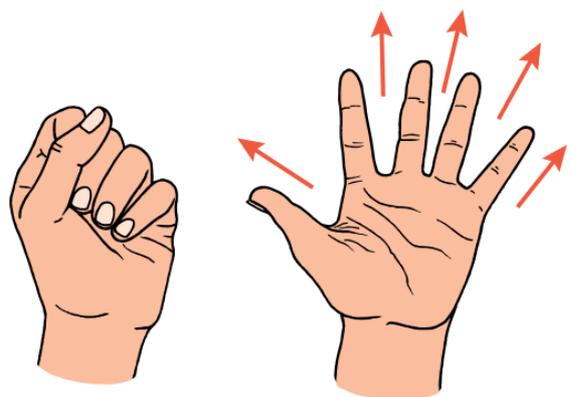
**Wadenkrampf:** Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst die Fußspitze und zieht sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt knapp oberhalb der Kniescheibe auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.



**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

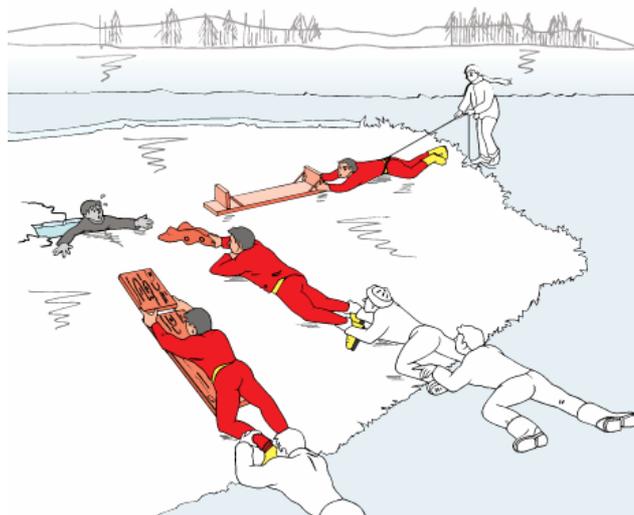
## Einfache Fremdrettung

**Wichtig:** Die eigene Sicherheit hat immer Vorrang! Hilf im Rahmen Deiner Möglichkeiten (bspw. Hilfe rufen, andere Personen auf die Situation aufmerksam machen) und bringe Dich selbst niemals in Gefahr bei dem Versuch, Hilfe zu leisten. Beachte immer Deine Eigensicherung!

- Hilfsmittel (z.B. Ast, Leiter, Seil etc.) oder Rettungsgeräte sind dem direkten Kontakt mit dem zu Rettenden vorzuziehen
- Benutze sie als Abstandshalter zwischen Dir und der zu rettenden Person
- Sprich der Person Mut zu und erkläre ihr, wie sie sich verhalten soll



- Nähere Dich nie stehend der Bruchstelle!
- Wenn du allein bist und keine Hilfsmittel hast, dann krieche zur Bruchstelle, reiche dem Eingebrochenen eine Jacke, einen Mantel oder einen Schal und ziehe ihn, rückwärts kriechend, auf das Eis. Der Eingebrochene unterstützt den Zug mit Kraulbeinschlägen.
- Reiche dem Eingebrochenen nie die Hand. Du könntest ins Wasser gezogen werden!
- Ein Brett, einen Tisch oder eine Bank kannst Du dem Eingebrochenen zuschieben. Mehrere Retter bilden eine Kette. Längere Bretter oder Leitern werden über das Loch geschoben!



## Transportschwimmen

Die zu rettende Person ist ermüdet oder erschöpft aber bei *Bewusstsein*. Man unterscheidet die Techniken *Ziehen* und *Schieben*.

### **Ziehen**

Vorteil: Der Ermüdete kann durch seine Beinbewegung unterstützen.

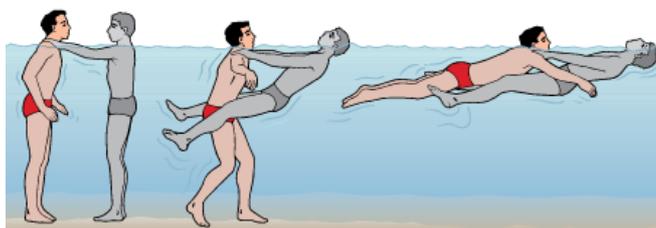
Nachteil: Es ist kein Augenkontakt möglich (der Retter bekommt nicht sofort mit, wenn der Ermüdete das Bewusstsein verliert), die Kommunikation ist erschwert.



### **Schieben**

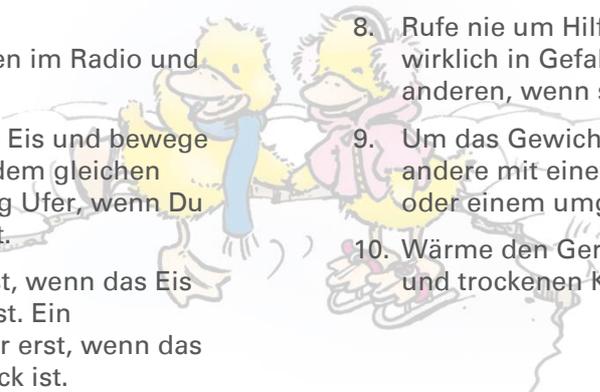
Vorteil: Der Retter hat den Ermüdeten im Blick, bekommt Bewusstseinsveränderungen mit und kann ihm gut zureden (Betreuung).

Nachteil: Die Rückenlage wird von dem Ermüdeten häufig als unangenehm empfunden (kann nicht sehen was passiert).



## Eisregeln

1. Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis!
2. Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
3. Achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung.
4. Lege Dich flach aufs Eis und bewege Dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer, wenn Du einzubrechen drohst.
5. Betritt einen See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist. Ein fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist.
6. Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt!
7. Gehe nie allein aufs Eis!
8. Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
9. Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten.
10. Wärme den Geretteten mit Decken und trockenen Kleidern wieder auf.



## Selbstrettung bei Eisunfällen

- Versuche dich mit ausgebreiteten Armen vor- oder rückwärts zum Ufer hinzubewegen;
- Brich das dünne Eis ab;
- Wenn das Eis wieder trägt, dann schiebe oder rolle dich flach in Bauch- oder Rückenlage auf die Eisfläche und krieche zum Ufer.



## Selbstrettung bei Bootsunfällen

- Kommt es zu einer Bootskennerung, sollten die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten, sofern dieses nicht untergeht. Die Entfernung zum Ufer darf hierbei nicht unterschätzt werden.
- Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren!
- Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand.
- Es muss kontrolliert werden, dass niemand unter das Boot geraten ist! Das gilt insbesondere für die Segel. Insassen zählen!
- Der Versuch, das Boot wieder aufzurichten, darf nur dann unternommen werden, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet 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