

Vorworte	11
1 Einführung	17
1.1 „Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen – Retten – Tauchen“ als bundeseinheitliche Grundlage der Rettungsschwimmprüfungen	17
1.2 Lernziele und Lerninhalte von Rettungsschwimmkursen	19
1.3 Hinweise zur Vermittlung des Lehrstoffs „Rettungsschwimmen“	22
1.4 Sorgfalts- und Aufsichtspflicht	27
2 Vorbeugende Unfallverhütung am und im Wasser	29
2.1 Lernziele und Prüfungsgegenstand	29
2.2 Hinweise zur Unterrichtsmethodik	29
2.3 Information über gesundheitliche Gefährdungen	30
2.4 Gefahren am und im Wasser	31
2.4.1 Gefahren in stehenden Gewässern	31
2.4.2 Gefahren in fließenden Gewässern	32
2.4.3 Gefahren in Küstengewässern	34
2.4.4 Gefahren in Fahrwasserstraßen	38
3 Möglichkeiten der Selbstrettung	41
3.1 Lernziele und Prüfungsgegenstand	41
3.2 Hinweise zur Unterrichtsmethodik	41
3.3 Selbstrettungsmöglichkeiten	42
3.3.1 Verhalten bei Erschöpfungszuständen	42
3.3.2 Beseitigung von Muskelverkrampfungen	43
3.3.3 Selbstrettung aus sinkenden Kraftfahrzeugen	46
4 Pflichten, Rechte und Versicherung bei Hilfeleistungen	49
4.1 Lernziele und Prüfungsgegenstand	49
4.2 Hinweise zur Unterrichtsmethodik	49
4.3 Grundlegende Informationen über Pflichten, Rechte und Versicherung bei Hilfeleistungen	50

5	Erste Hilfe am Wasser.....	53
5.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	53
5.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	53
5.3	Vorbemerkung zu den Lerninhalten der Ersten Hilfe.....	54
5.4	Schematische Darstellung eines Rettungsvorgangs.....	55
5.5	Verhalten bei Hitzeschäden.....	56
5.5.1	Verbrennungen	56
5.5.2	Allgemeine Hitzeschäden	57
5.6	Verhalten bei Kälteschäden.....	59
5.6.1	Erfrierungen.....	59
5.6.2	Unterkühlung.....	59
5.7	Verhalten bei sonstigen Unfallsituationen	63
5.7.1	Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit	63
5.7.2	Maßnahmen bei Schädel- und Hirnverletzungen.....	63
5.7.3	Erste Hilfe bei Brüchen, Verrenkungen, Verstauchungen	63
5.7.4	Erste Hilfe bei Wunden, Insektenstichen	64
5.7.5	Erkrankungen im Brust- und Bauchraum.....	66
6	Hilfen bei Bade-, Boots- und Eisunfällen	
	– ohne schwimmerischen Einsatz –	69
6.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	69
6.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	69
6.3	Einsatz von Rettungshilfsmitteln bei Badeunfällen	72
6.3.1	Handhabung von Rettungsring und -ball.....	72
6.3.2	Handhabung und Anwendung von Rettungswurfleinen	74
6.3.3	Anwendung sonstiger Rettungshilfsmittel	74
6.4	Bootsrettung	76
6.5	Eisrettung	79
6.6	Verhalten bei Hubschrauberrettung	82
7	Springen für Rettungsschwimmer.....	83
7.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	83
7.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	83
7.3	Gefahren beim Springen	85
7.4	Sprungarten	86

8	Schwimmtechniken	93
8.1	Grundlegende Schwimmtechniken	93
8.1.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	93
8.1.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	93
8.1.3	Techniken des Brust-, Rücken-, Kraul-, Seite- und Kleiderschwimmens	96
8.2	Hilfsmittel für den schwimmerischen Einsatz	121
8.2.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	121
8.2.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	121
8.2.3	Arten von Hilfsmitteln und Hinweise auf ihre Verwendung	123
9	Transportieren	137
9.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	137
9.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	137
9.3	Transporttechniken	139
10	Verhalten beim Anschwimmen und Befreiungsgriffe	143
10.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	143
10.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	145
10.3	Verhalten zur Vermeidung von Umklammerungen	147
10.4	Verhalten bei erfolgter Umklammerung	150
11	Grundlagen des Tief- und Streckentauchens	159
11.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	159
11.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	160
11.3	Voraussetzungen und Grundprobleme des Tauchens	163
11.4	Übungsreihen zum Tief- und Streckentauchen	174
11.5	Grundlagen des Schnorcheltauchens	188
11.6	Verhalten im Taucheinsatz	191
12	Schleppen	193
12.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	193
12.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	193
12.3	Anwendungsfälle für das Schleppen	195
12.4	Schlepptechniken	197

13	Anlandbringe- und Aufnahmetechniken	203
13.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	203
13.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	203
13.3	Rautek-Griff als Grundform des Anlandbringens	204
13.4	Schulteraufnahme-, -trage- und Ablegetechniken (erst ab DRSA-Silber)	206
13.5	Hebegriffe (erst ab DRSA-Silber)	211
14	Grundlagen der Wiederbelebung	217
14.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	217
14.2	Anatomische und physiologische Grundkenntnisse	217
14.2.1	Blut	221
14.2.2	Atmung	222
14.2.3	Herz-Kreislauf-System	228
14.2.4	Schock	232
14.2.5	Tod im Wasser	235
14.2.6	Notwendigkeit der Reanimation durch Laien	237
14.2.7	Differenzierung der Einflussfaktoren und Maßnahmen beim Ertrinkungstod	238
14.3	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	245
14.4	Durchführung der Wiederbelebungsmaßnahmen	247
14.4.1	Bewusstseins-, Atem- und Kreislaufkontrolle, Freimachen und Freihalten der Atemwege	248
14.4.2	Verhalten bei fehlender Atmung (Beatmen)	252
14.4.3	Kreislaufkontrolle und -anregung (Circulation)	256
14.4.4	Wiederbelebungsgeräte	261
15	Kombinierte Übungen	265
15.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	265
15.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	266
15.3	Kombinierte Übungen als simulierte Rettungseinsätze	268
16	Die DLRG als Wasserrettungsorganisation	273
16.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand	273
16.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik	273
16.3	Geschichte, Aufgaben und Organisation der DLRG	277

17	Anhang	281
17.1	Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen – Retten – Tauchen...	281
17.2	DLRG-Tauchprüfungen	295
17.3	DLRG-Juniorretter	301
17.4	Sportkonzeption der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft	302
17.5	Rettungssport als Breitensport	304
17.5.1	Bewegung für die Gesundheit.....	304
17.5.2	DLRG und Breitensport.....	308
17.5.3	Wassergymnastik	309
17.5.4	Wasserspiele für das Rettungsschwimm-Training	313
17.5.5	Rettungsschwimmen für Jedermann	319
17.6	Rettungssport als Leistungssport	321
17.6.1	Regeln und Durchführungsbestimmungen für den Rettungssport in der DLRG (Auszug).....	321
17.6.2	Senioren-Meisterschaften und -Wettkämpfe	331
17.6.3	Internationales technisches Reglement für Wasserrettungswettbewerbe (Auszug).....	333
18	Literatur-Verzeichnis	341