

Vorworte .....	11
<b>1 Einführung .....</b>	<b>17</b>
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
<b>2 Vorbeugende Unfallverhütung am und im Wasser.....</b>	<b>29</b>
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
<b>3 Möglichkeiten der Selbstrettung .....</b>	<b>41</b>
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
<b>4 Pflichten, Rechte und Versicherung bei Hilfeleistungen .....</b>	<b>49</b>
4.1 Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	49
4.2 Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	49
4.3 Grundlegende Informationen über Pflichten, Rechte und Versicherung bei Hilfeleistungen .....	50

<b>5</b>	<b>Erste Hilfe am Wasser.....</b>	53
5.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	53
5.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	53
5.3	Vorbermerkung 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
<b>6</b>	<b>Hilfen bei Bade-, Boots- und Eisunfällen</b> <b>- ohne schwimmerischen Einsatz - .....</b>	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
<b>7</b>	<b>Springen für Rettungsschwimmer.....</b>	83
7.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	83
7.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	83
7.3	Gefahren beim Springen .....	85
7.4	Sprungarten .....	86

<b>8</b>	<b>Schwimmtechniken</b> .....	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
<b>9</b>	<b>Transportieren</b> .....	137
9.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	137
9.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	137
9.3	Transporttechniken .....	139
<b>10</b>	<b>Verhalten beim Anschwimmen und Befreiungsgriffe</b> .....	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
<b>11</b>	<b>Grundlagen des Tief- und Streckentauchens</b> .....	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
<b>12</b>	<b>Schleppen</b> .....	193
12.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	193
12.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	193
12.3	Anwendungsfälle für das Schleppen .....	195
12.4	Schlepptechniken .....	197

<b>13</b>	<b>Anlandbringe- und Aufnahmetechniken</b>	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
<b>14</b>	<b>Grundlagen der Wiederbelebung</b>	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
<b>15</b>	<b>Kombinierte Übungen</b> .....	265
15.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	265
15.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	266
15.3	Kombinierte Übungen als simulierte Rettungseinsätze .....	268
<b>16</b>	<b>Die DLRG als Wasserrettungsorganisation</b> .....	273
16.1	Lernziele und Prüfungsgegenstand .....	273
16.2	Hinweise zur Unterrichtsmethodik .....	273
16.3	Geschichte, Aufgaben und Organisation der DLRG .....	277

<b>17</b>	<b>Anhang .....</b>	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
<b>18</b>	<b>Literatur-Verzeichnis.....</b>	341