

Kontakt: [ausbildung@dlrg.de](mailto:ausbildung@dlrg.de), [rettungsschwimmen@dlrg.de](mailto:rettungsschwimmen@dlrg.de)  
 Schlagwörter: Ausbildung, Rettungsschwimmen, Junior-Retter  
 Publikation: 07.2014; Version 1.0

**Inhalt**

1 Einleitung ..... 1  
 1.1 Der Junior-Retter ..... 1  
 1.2 Verwendete Abkürzungen ..... 1  
 1.3 Vorbemerkung ..... 1  
 2 Theorie ..... 1  
 2.1 Inhalte der theoretischen Prüfung ..... 1  
 2.2 Inhalte der theoretischen Ausbildung ..... 1  
 3 Praxis ..... 2  
 3.1 Inhalte der praktischen Prüfung ..... 2  
 3.2 Inhalte der praktischen Ausbildung ..... 3  
 4 Literatur ..... 3

**1 Einleitung**

**1.1 Der Junior-Retter**

Der Junior-Retter ist ein Abzeichen der DLRG zur Vorbereitung auf das Rettungsschwimmen. Kinder und Jugendliche ab dem 10. Lebensjahr, die das DJSA Gold erworben haben, können mit der Ausbildung zum Junior-Retter beginnen. Die Ausbildung beinhaltet Elemente der allgemeinen Grundausbildung in Selbst- und einfacher Fremderrettung.

Da die Ausbildung zum DRSA Bronze erst frühestens mit 12 Jahren begonnen werden darf, überbrückt dieses Abzeichen den Zeitraum zwischen dem Abschluss der Schwimmausbildung (DJSA Gold) und dem Beginn der Rettungsschwimmausbildung. Es werden so für die Motivation der Kinder und Jugendlichen Anreize geschaffen, in diesem Zeitraum einen Kurs bei der DLRG und einen Erste-Hilfe Kurs zu belegen.

**1.2 Verwendete Abkürzungen**

Tabelle 1: Abkürzungen

Abkürzung	Bedeutung
<b>AHB</b>	Ausbilderhandbuch
<b>AV0</b>	Ausbildungsvorschrift der Ersten-Hilfe-Ausbildung zur Einführung in die Basismaßnahmen bei Ertrinkungsunfällen
<b>DJSA</b>	Deutsches Jugendschwimmabzeichen
<b>DPO</b>	Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen/ Rettungsschwimmen
<b>DRSA</b>	Deutsches Rettungsschwimmabzeichen
<b>f</b>	Folgende Seite
<b>ff</b>	Fortfolgende Seiten
<b>RS</b>	Rettungsschwimmen
<b>S</b>	Schwimmen

**1.3 Vorbemerkung**

Die Inhalte der Junior-Retter-Ausbildung sind den AHB S und RS sowie der AV 0 in seiner jeweils gültigen Fassung zu entnehmen. Die Ressorttagung Ausbildung 2013 hat daher beschlossen, auf ein gesondertes AHB Junior-Retter zu verzichten. In dieser Handreichung werden daher die benötigten Inhalte für die Junior-Retter Ausbildung dargestellt. Zu den einzelnen Prüfungsthemen werden die Kursinhalte und die Fundstellen der benötigten Informationen in den AHB S und RS und der AV 0 genannt.

**2 Theorie**

**2.1 Inhalte der theoretischen Prüfung**

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Maßnahmen der Selbstrettung
- Grundverhalten für die Fremderrettung
- elementare "Erste Hilfe"

**2.2 Inhalte der theoretischen Ausbildung**

Die Inhalte der theoretischen Ausbildung sind in der Tabelle auf der folgenden Seite zusammengefasst.



Thema	Inhalt	Fundstelle
Gefahren am und im Wasser	Frei-, Hallen- und Erlebnisbäder	AHB RS Kapitel 2.6.1, S. 2.33
	Stehende Gewässer	AHB RS Kapitel 2.6.2, S. 2.33
	Fließende Gewässer	AHB RS Kapitel 2.6.3, S. 2.34
	Gründige Wirbel	AHB RS Kapitel 2.6.3, S. 2.34
	Küstengewässer	AHB RS Kapitel 2.6.5, S. 2.36
Maßnahmen der Selbstrettung <sup>1</sup>	Einleitung Selbstrettung	AHB RS Kapitel 2.5, S. 2.27
	Erschöpfung	AHB RS Kapitel 2.5.1, S. 2.27
	Ausruhen in Rückenlage	
	Ausruhen in der kraftsparenden Überlebenslage	
Muskelkrämpfe	AHB RS Kapitel 2.5.2, S. 2.28	
Grundverhalten bei der Fremdrettung <sup>1</sup>	Rettungsschwimmen und Anschwimmen	AHB RS Kapitel 3.2.2, S. 3.3 ff
	Rettungsgeräte	AHB RS Kapitel 3.3, S. 3.27 ff.
	Transportieren	AHB RS Kapitel 3.2.5, S. 3.15 f
	Schleppen	AHB RS Kapitel 3.2.6, S. 3.16 ff
	Sichern des Geretteten am Beckenrand	In Erarbeitung
Elementare Erste Hilfe	Lernzielpräsentation	AV0, S. 1.2
	Die Rettungskette	AV0, S. 1.3 ff
	Feststellen der Vitalfunktionen	AV0, S. 1.11 ff
	Bewusstlosigkeit	AV0, S. 1.14 f
	Seitenlage	AV0, S. 1.16ff

### 3 Praxis

#### 3.1 Inhalte der praktischen Prüfung

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon
  - 25 m Kraulschwimmen
  - 25 m Rückenkraulschwimmen
  - 25 m Brustschwimmen
  - 25 m Rückenschwimmen (Grätschschwung)

Beim 100 m Schwimmen für den Junior-Retter müssen die geforderten Schwimmarten in koordinierter Schwimmtechnik mit regelmäßiger Atmung ausgeführt werden.

- 25 m Schleppen eines Partners mit Achsel-schleppgriff
- Selbstrettungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
  - 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
  - 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen

Bei der kombinierten Übung zur Selbstrettung gelten als Freizeitbekleidung jeweils ein Hemd und eine Hose über der Badebekleidung (z. B. T-

Shirt, Hemd mit langen Ärmeln, lange Hose, Shorts oder Schlafanzug).

- Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achsel-schleppgriff
  - Sichern des Geretteten durch Festhalten am Ufer

Bei der kombinierten Übung zur Fremdrettung kann die Schwimmart für das Anschwimmen frei gewählt werden. Es wird kopfwärts abgetaucht. Das Schleppen endet damit, dass der Gerettete am Ufer/Beckenrand durch Festhalten gesichert wird.



<sup>1</sup> weitere Hinweise zur Vermittlung sind dem Anhang 1 "Selbst- und Fremdrettung" zum Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen zu entnehmen.

### 3.2 Inhalte der praktischen Ausbildung

Die folgende Tabelle enthält die Inhalte der praktischen Ausbildung:

Thema	Inhalt	Fundstelle
<b>100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon</b>	25 m Kraulschwimmen	AHB S Kapitel 2.6.2 S. 33ff und 3.10.1 S. 101ff
	25 m Rückenkraulschwimmen	AHB S Kapitel 2.6.3 S. 39 ff. und 3.10.4 S. 104 ff
	25 m Brustschwimmen	AHB S Kapitel 2.6.1 S. 28 ff. und 3.10.2, S. 98 ff
	25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung	
<b>25 m Schleppen eines Partners mit Achsel-schleppgriff</b>	25 m Schleppen eines Partners mit Achsel-schleppgriff	AHB RS Kapitel 3.2.6, S. 3.18
<b>Selbstrettungsübung</b> <sup>1</sup> Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist	fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen	AHB RS Kapitel 2.4.3, S. 2.25 und 2.5.1, S. 2.27 f AHB S Kapitel 2.5.3 und 2.5.4, S. 20 ff.
	4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen	AHB RS Kapitel 2.5.1 S. 2.27 f AHB S Kapitel 2.5.4, S. 21 ff.
	6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen	AHB RS Kapitel 3.2.11, S. 3.26
<b>Fremdrettungsübung</b> <sup>1</sup> Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist	15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen	AHB RS Kapitel 3.2.2 S.3.3 ff AHB RS Kapitel 2.3.4, S. 2.18 ff.
	Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achsel-schleppgriff	AHB RS Kapitel 3.2.6, S. 3.18
	Sichern des Geretteten durch Festhalten am Ufer	In Erarbeitung

## 4 Literatur

- [Ausbilderhandbuch Schwimmen](#)  
Neuaufgabe 2007, zu beziehen über die DLRG Materialstelle: Bestellnummer 12708620
- [Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen](#)  
2. Korrigierte Auflage 2012, zu beziehen über die DLRG Materialstelle: Bestellnummer 13708635
- [Ausbildungsvorschrift Einführung in die Basismaßnahmen bei Ertrinkungsunfällen \(AV 0\)](#)  
3. Auflage 2011, zu beziehen über die DLRG Materialstelle: Bestellnummer 14708030
- [Anhang 1 „Selbst- und Fremdrettung“ zum Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen](#)  
Download unter <http://www.dlrg.de/fuer-mitglieder/ausbildung/anlagen-handbuecher-fuer-ausbilder.html>

<sup>1</sup> weitere Hinweise zur Vermittlung sind dem Anhang 1“Selbst- und Fremdrettung“ zum Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen zu entnehmen.