



## Ergänzende Hinweise zur Selbsterklärung zum Gesundheitszustand für Lehrgänge DRSA

Eine Ausbildung Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DRSA erfordert Kondition und ist physisch belastend, etwa für Kreislauf, Ohren, Gelenke oder Rücken, wenn man beispielsweise an die praktischen Übungen zum Strecken- bzw. Tieftauchen, die Befreiungsgriffe oder das Anlandbringen eines Verunfallten denkt.

Nach aktueller Prüfungsordnung ist ein ärztliche Tauglichkeitsbescheinigung (siehe Formblätter auf unserer Website unter <https://www.wasserwacht-neunkirchen.de/weitere-informationen/>) zwar erst für einen Lehrgang zum DRSA Gold vorgeschrieben, für alle DRSA Ausbildungen aber empfohlen.

2017 hat der Bundesarzt der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) einen umfassenden Fragenkatalog veröffentlicht (1). Die Fragen sollen dabei helfen herauszufinden, ob eine ärztliche Untersuchung vor Ausbildungen im Wasserrettungsdienst angezeigt ist.

### Hast oder hattest du bzw. dein Kind:

- Asthma oder Atembeschwerden bei körperlicher Anstrengung?
- häufige oder ernste Anfälle von Heuschnupfen bzw. Allergien?
- häufige Erkältungen, Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis?
- eine Lungenerkrankung?
- einen Pneumothorax (Lungenriss)?
- chirurgische Eingriffe im Bereich des Brustkorbes?
- Platzangst oder Angst in geschlossenen Räumen?
- Gesundheitsprobleme bei speziellen Verhaltensweisen/Stimmungen (Depressionen)?
- Epilepsie, Anfälle oder Krämpfe? Werden Medikamente eingenommen?
- wiederholte migräneartige Kopfschmerzen. Werden Medikamente eingenommen?
- Gedächtnisstörungen oder Ohnmacht bzw. Bewusstlosigkeit?
- häufige Übelkeit durch Fahren auf dem Boot oder im Auto?
- einen Tauchunfall oder eine Dekompressionskrankheit?
- immer wieder auftretende Rückenbeschwerden?
- chirurgische Eingriffe im Rückenbereich oder Verletzungen bzw. Frakturen an Rücken, Armen oder Beinen?
- Diabetes?
- die Unfähigkeit, mäßige Körperübungen zu erfüllen (z.B. 1,5km in 10min gehen)?
- hohen Blutdruck? Werden Medikamente eingenommen?
- Herzkrankheiten?
- chirurgische Eingriffe an Ohren oder Nebenhöhlen?
- Ohrenkrankheiten, Gehörschwäche oder Gleichgewichtsstörungen?
- Schwierigkeiten beim Druckausgleich bei Fahrten in die Berge bzw. im Flugzeug?
- Blutungen bzw. Blutgerinnungsstörungen?
- Weichteilbrüche (Leisten, Nabel, Lenden, Zwerchfell)?
- Geschwüre oder operativ entfernte Geschwüre?
- Magen-Darm-Probleme?
- übermäßigen Konsum von Medikamenten oder Alkohol?
- Probleme mit der Einnahme von Betäubungsmitteln?
- eine hier nicht aufgeführte Erkrankung?

Die Gesundheit unserer Kursteilnehmer liegt uns sehr am Herzen. Bitte beantwortet die Fragen für euch oder euer Kind selbständig und zuverlässig! Eine oder mehrere mit „ja“ beantwortete Fragen bedeuten dabei keinen Ausschluss von der Ausbildung, weisen aber darauf hin, dass eine vorherige ärztliche Untersuchung ratsam ist. Sprecht uns in diesem Fall bitte einfach an!

Viel Spaß und Erfolg bei der kommenden Ausbildung!

(1) DLRG Merkblatt M3-002-17, abrufbar unter [https://www.dlrg.de/fileadmin/user\\_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Medizin/Merkblaetter\\_Medizin/M3\\_002\\_17\\_Merkblatt\\_Gesundheitszustand.pdf](https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Medizin/Merkblaetter_Medizin/M3_002_17_Merkblatt_Gesundheitszustand.pdf) (31.05.2024)