

# Fragenkatalog Juniorretter

Kapitel

Nummer Fragetext  
Ant1-richtig  
Ant2-falsch  
Ant3-falsch

JR / DSTA  
DRSA Br/Si/Go  
Lehrschein

## 2.1 Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers

- 49 **Welcher Bestandteil unserer Atemluft ist lebenswichtig?**
- > Sauerstoff
- Kohlendioxid
- Stickstoff

- 418 **Beim Tauchen tun Deine Ohren weh. Was hast Du falsch gemacht?**
- > Ich habe keinen richtigen Druckausgleich gemacht.
- Ich habe unter Wasser meinen Atem zu fest angehalten.
- Ich habe vor dem Abtauchen zu tief eingeatmet.

- 424 **Welche Aufgabe hat das Herz?**
- > Es ist der Motor des Blutkreislaufs und pumpt das Blut durch den Körper.
- Das Herz reinigt das Blut.
- Das Herz versorgt das Blut mit Sauerstoff.

- 425 **Was geschieht in der Lunge?**
- > Beim Gasaustausch wird vom Blut Sauerstoff aufgenommen und Kohlendioxid abgegeben.
- In der Lunge wird die Nahrung verdaut.
- Die Lunge pumpt das Blut durch den Körper.

- 426 **Wieviel Liter Blut hat ein Erwachsener?**
- > 5 bis 7 Liter
- 1 bis 2 Liter
- 10 bis 20 Liter

- 439 **Wieso braucht unser Gehirn Sauerstoff?**
- > Ohne Sauerstoff sterben die Nervenzellen ab und wir verlieren das Bewusstsein
- Das Gehirn ist mit Sauerstoff gefüllt, damit es gut gepolstert ist.
- Das Gehirn braucht keinen Sauerstoff, sondern nur die Lunge und das Herz.

## 2.3 Tauchen

- 11 **Warum wird in undurchsichtigen Gewässern fußwärts getaucht?**
- > Damit für mich die Gefahr einer Verletzung geringer ist.
- Damit ich nicht die Orientierung verliere.
- Damit ich Kraft spare.

- 51 **Vor dem Streckentauchen sollte man ...**
- > 1 bis 2 mal normal durchatmen
- mindestens 10 mal tief ein- und ausatmen
- vorher unbedingt etwas Kräftiges gegessen haben

- 65 **Warum soll man, wenn man erkältet ist, nicht tauchen?**
- > weil der Druckausgleich schwieriger wird und das Trommelfell beschädigt werden kann
- weil der Wasserdruck die Erkältung verstärkt
- weil man dann nicht Hyperventilieren kann

- 421 **Warum sollte man beim Tauchen möglichst ruhige und gleichmäßige Schwimmbewegungen machen?**
- > Um den Sauerstoffverbrauch möglichst gering zu halten, so dass man länger tauchen kann.
- Damit man unter Wasser gut gesehen werden kann.
- Damit man seine Badebekleidung nicht aus versehen verliert.

- 427 **Wie nimmt beim Tauchen der Umgebungsdruck zu?**
- > Je tiefer man taucht, desto größer wird der Druck
- Der Druck bleibt immer gleich
- Je tiefer man taucht, um so weniger Druck existiert.

- 440 **Wozu macht man einen Druckausgleich beim Tauchen?**
- > Damit das Trommelfell durch den steigenden Umgebungsdruck nicht reißt.
- Damit sich die Lunge dem Außendruck anpasst.
- Damit man in der Tiefe besser sehen kann.

## 2.4 Sprungtechniken

- 2 **Den Paketsprung wähle ich immer dann ...**
- > wenn ich in unbekanntes Gewässer springe.
- wenn ich aus einem Boot springe.
- Wenn ich möglichst viele Badegäste nass machen möchte.

- 5 **Wie wird - falls notwendig - in unbekannte Gewässer gesprungen?**
- > mit dem Paketsprung
- mit dem Kopfsprung
- mit dem Fußsprung

- 103 **Der Vorteil des Paketsprunges ist ...**
- > die geringe Eintauchtiefe.
- die Haare bleiben dabei trocken.
- dass er sich hervorragend für das Streckentauchen anbietet.

- 104 **Das Streckentauchen beginnt am besten mit einem ...**
- > Startsprung.
- Fußsprung.
- Schrittsprung.

- 105 **Welcher Sprung sollte nicht mit Anlauf durchgeführt werden?**
- > Schrittsprung
- Fußsprung
- Kopfsprung

- 410 **Wenn ich mich vor dem Sprung ins Wasser nicht abkühle, ...**
- > kann ich einen Herzstillstand bekommen.
- kann ich einen Hautausschlag bekommen.
- kann ich einen Wadenkrampf bekommen.

- 428 **Worauf muss ich beim Springen in ein Becken achten?**
- > Ich muss darauf achten, dass die Wasserfläche frei und das Wasser tief genug ist.
- Ich brauche nicht besonders aufzupassen.
- Ich muss darauf achten, dass meine Badebekleidung richtig angezogen ist!

- 441 **Warum ist es bei manchen Unglücksfällen sinnvoll mit einem Sprung ins Wasser zu gelangen?**
- > Damit man schneller ins Wasser und zur Unglücksstelle kommt.
- Weil es besser aussieht und man anderen imponieren kann.
- Damit man sofort mit dem Streckentauchen anfangen kann.

## 2.5 Selbstrettung

- 107 **Ich bin selbst im Eis eingebrochen. Was kann ich tun?**
- > Ich versuche, mit einem Fuß auf der gegenüberliegenden Seite des Eisloches Halt zu finden, mein Gewicht zu verteilen und mich aus dem Loch zu heben.
- Ich werfe mich schwingvoll auf das Eis und breche es so lange durch, bis ich das Ufer erreiche.
- Ich tauche unter dem Eis zum Ufer, wo das Eis dünner ist und ich leicht das Wasser verlassen kann.

- 415 **Nach längerem Schwimmen im See lassen Deine Kräfte nach. Was musst Du tun?**
- > Ich lege mich auf den Rücken und ruhe mich aus.
- Ich schwimme zügig an Land.
- Ich tauche unter, um meine Kräfte zu sammeln.

- 416 **Wie muss ich mich verhalten, wenn ich zusammen mit meinen Freunden mit einem Boot gekentert bin?**
- > Ich bewahre Ruhe, bleibe beim Boot und achte auf meine Freunde.
- Ich tauche unter das Boot, denn nur dort bin ich sicher.
- Wir schwimmen sofort vom Boot weg, damit wir nicht in die Tiefe gerissen werden, wenn das Boot untergeht.

- 429 **Wie muss ich mich verhalten, wenn ich beim Schwimmen einen Muskelkrampf bekomme?**
- > Ich versuche, den verkrampten Muskel zu dehnen und gehe schnellstmöglich aus dem Wasser.
- Egal, ich schwimme einfach weiter.
- Ich haue mit der flachen Hand auf den Muskel und schwimme dann einfach weiter.

- 442 **Dein Freund ist beim Schlittschuhlaufen im Eis eingebrochen. Was tust Du?**
- > Ich gehe sofort los und hole Hilfe bevor ich weitere Rettungsversuche unternehme.
- Ich hole sofort Hilfsmittel und robbe auf das Eis, um meinen Freund zu retten.
- Ich schaue zu und gebe meinem Freund Tipps, wie er sich selbst aus dem Eis befreien kann.

## 2.6 Gefahren am und im Wasser

- 30 **Das Baden im Meer ist besonders gefährlich**    
 > weil man Strömungen im Wasser schlecht erkennen kann.     
 weil das Wasser mehr schäumt.   
 weil das Wasser salzig ist.
- 
- 98 **Warum sind Auftriebsmittel wie Luftmatratzen, Autoreifen, Schwimmtiere und dergleichen auch für Schwimmer gefährlich?**    
 > Weil sie leicht abtreiben und ihren Auftrieb verlieren können.     
 Weil selbst bei kleinen Wellen die Badesachen nass werden und die Gefahr einer Unterkühlung besteht.   
 Sie sind nicht gefährlich, weil sie nicht untergehen können.
- 
- 108 **Warum soll in Hallen-, Frei- und Erlebnisbädern nicht gerannt werden?**    
 > Es bestehtn Rutsch- und Verletzungsgefahr.     
 Es stört die anderen Badegäste.   
 Weil die Badebekleidung leicht rutschen kann.
- 
- 109 **Wie verhalte ich mich, wenn ich beim Schwimmen in ein Feld mit Wasserpflanzen gerate?**    
 > Ich drehe mich auf den Rücken und verlasse den Bereich mit einem leichten Kraulbeinschlag.     
 Ich versuche, die Pflanzen nicht zu beschädigen (Umweltschutz beachten!).   
 Ich tauche ab und versuche in Bödenähe den Bereich zu verlassen.
- 
- 411 **Auf einem Boot sollte ich immer eine Schwimmweste tragen ...**    
 > damit ich über Wasser gehalten werde, wenn ich hineinfallen sollte.     
 damit ich vor Verletzungen geschützt bin.   
 damit ich vor dem kalten Wind geschützt bin.
- 
- 430 **Warum sollte man nicht in einem Stausee an der Staumauer schwimmen?**    
 > Am Abfluss der Staumauer könnte ein gründiger Wirbel sein, der mich nach unten zieht.     
 An der Staumauer nisten viele Vögel, die ich nicht stören darf.   
 An der Staumauer ist das Wasser besonders kalt und schmutzig.
- 
- 443 **Wie gefährlich ist das Baden in großen Flüssen oder Schifffahrtswegen?**    
 > In Schifffahrtswegen ist Baden verboten und es ist lebensgefährlich, genauso wie an großen Flüssen.     
 Das Baden dort ist kein Problem. Man muss nur einfach schnell den fahrenden Schiffen ausweichen.   
 Das Baden in großen Flüssen und Schifffahrtswegen ist nur im Sommer und dann auch nur am Tag erlaubt, damit man nicht unterkühlt und gut gesehen werden kann.

**2.7 Rechten und Pflichten**

- 31 **Wer ist gesetzlich verpflichtet, einem Ertrinkenden zu Helfen?**    
 > jede Person, wenn keine Gefährdung des eigenen Lebens eintritt     
 nur Erwachsene   
 nur Rettungsschwimmer

422	<b>Muss sich der Retter bei einer Hilfeleistung selbst gefährden?</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	> Nein, der Retter muss zwar tun, was er kann, muss sich dabei aber nicht selbst gefährden. Ja, die Rettung ist wichtiger als das eigene Leben. Ja, aber nur, wenn es ein guter Freund ist.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
431	<b>In welchen Situationen muss man als Retter Hilfe leisten?</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	> Immer dann, wenn ein anderer Mensch in Not oder Gefahr ist. Nur dann, wenn man selbst im Urlaub ist und jemand anderes in Not oder Gefahr ist. Nur dann, wenn die andere Person laut um Hilfe ruft.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
432	<b>Darf ich bei einer Hilfeleistung im Wasser den Rettungsring eines Freibades ohne zu fragen einfach benutzen?</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	> Ja, im Notfall darf ich, um ein Menschenleben zu retten, auch fremde Gegenstände benutzen. Nein, was mir nicht gehört, darf ich auf keinen Fall benutzen. Ich darf den Rettungsring nur benutzen, wenn DLRG drauf steht.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
444	<b>Sollte ich bei einer Hilfeleistung im Wasser Hilfsmittel verwenden?</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	> Ja, dazu sind alle Gegenstände geeignet, die Auftrieb haben und an denen sich die zu rettende Person festhalten kann. Ja, aber dazu sind nur Gegenstände geeignet auf denen DLRG geschrieben steht. Nein, denn diese Gegenstände behindern den Retter nur beim Schwimmen.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

### 3.2 Rettungsschwimmen

6	<b>Was verstehen wir in der DLRG unter "Transportieren"?</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	> ermüdete Schwimmer unterstützen Geräte an Land bringen Bewusstlose an Land bringen	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	<b>Beim Transportschwimmen wendet ein einzelner Helfer an:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	> Ziehen oder Schieben Kopf- oder Achselgriff Fesselschleppgriff	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	<b>Was ist beim Schleppen eines Verunglückten unbedingt zu beachten?</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	> Dass sich das Gesicht des Verunglückten immer über Wasser befindet. Dass ein Fesselschleppgriff angewandt wird. Dass der Retter sich viel Zeit lässt.	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
45	<b>Wie rette und schlepe ich schwimmend einen Bewusstlosen aus dem Wasser?</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	> mit dem Kopf- oder Achselgriff durch Anwendung eines Befreiungsgriffes mit dem Transportgriff Schieben oder Ziehen	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
54	<b>Warum wird im Lehrgang das Kleiderschwimmen geübt?</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	> Um mit der Situation vertraut zu werden, sich mit Kleidern im Wasser zu bewegen weil die Luftblasen in der Kleidung uns eine bessere Körperlage beim Schwimmen verschafft weil es Spaß macht und die Motivation fördert	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

- 68 **Ziehen und Schieben im Rahmen einer Rettungsaktion sind**
- > Transportgriffe
- Fesselschleppgriffe
- Bergungsgriffe

- 414 **Ich bin mit meinen Freunden am See zum Schwimmen. Ich bin ein Stück hinausgeschwommen und will aus Spaß um Hilfe rufen. Ist das in Ordnung?**
- > Nein, denn ich soll nur dann um Hilfe rufen, wenn ich wirklich Hilfe benötige.
- Ja, denn nur so werden meine Freunde ja auf mich aufmerksam.
- Ja, denn es achtet ja sowieso keiner auf mich.

- 433 **Welche Schwimmlage muss man beim Schleppen einnehmen?**
- > Rückenschwimmen mit Brustbeinschlag, beim Schleppgriff müssen die Arme gestreckt sein.
- Rückenschwimmen mit Kraulbeinschlag
- Kraulschwimmen mit Brustb einschlag

- 434 **Was ist der Unterschied zwischen Schleppen und Tansportieren?**
- > Die bewusstlose Person wird geschleppt, der ermüdete Schwimmer transportiert.
- Jede Person wird zuerst immer transportiert.
- Schleppen wird nur in der Nordsee an der Küste benötigt.

- 445 **Was ist der Vorteil vom Schieben gegenüber dem Ziehen?**
- > Man hat beim Schieben den Verunglückten die ganze Zeit über im Blick und kann mit ihm sprechen.
- Das Schieben funktioniert viel einfacher als das Transportieren.
- Das Schieben kann auch beim bewusstlosen Schwimmer verwendet werden.

### 3.4 Durchführung von Rettungseinsätzen

- 419 **Mehrere Personen laufen auf einem zugefrorenen See Schlittschuh. Plötzlich bricht einer von ihnen ins Eis ein. Was muss ich tun?**
- > Nicht zur Einbruchsstelle laufen, sondern mein Gewicht bei der Annäherung auf dem Eis verteilen.
- Alle Personen laufen sofort zur eingebrochenen Person um ihr zu helfen.
- Alle Personen bleiben stehen und bilden eine Menschenkette, um so der eingebrochenen Person eine Hand reichen zu können.

- 423 **Was sollte man grundsätzlich bei der Durchführung von Rettungseinsätzen beachten?**
- > Ruhe bewahren und die Eigensicherung beachten.
- Besonders mutig sein, um allen anderen zu imponieren.
- Es gibt keine generellen Grundsätze.

- 435 **Gibt es besonders gefährdete Personengruppen beim Schwimmen?**
- > Ja, vor allem ältere Menschen und kleinere Kinder.
- Nein, es besteht keine Gefahr für irgendjemanden.
- Ja, vor allem gute Schwimmer sind besonders gefährdet!

- 446 **Welche Bereiche sind im Schwimmbad besonders gefährlich?**
- > Leitern, Treppen, Glastüren, Bodengitter und Sprunganlagen sind besondere Gefahrenbereiche.
- Da in einem Schwimmbad viel Wasser ist, gibt es keine besonders gefährlichen Bereiche.
- Der Kiosk ist ein besonders gefährlicher Bereich, da man sich dort an heißen Speisen und Getränken verbrennen kann.

### 3.5 Erste Hilfe und Wiederbelebung

- 26 **Vor der Atemspende wird der Kopf des Verunglückten überstreckt**
- > damit die Atemwege frei werden
- damit der Brustkorb überdehnt werden kann
- damit der Kopf leichter gehalten werden kann

- 37 **Die Seitenlagerung wird angewandt bei**
- > Bewusstlosigkeit
- Atemstillstand
- Verdacht auf Rippenbruch

- 53 **Wie stellst Du bei einer Person Bewusstlosigkeit fest?**
- > durch Ansprechen, Anfassen/Rütteln
- durch Überprüfen der Atmung
- durch Pulsfühlen

- 198 **Wie lautet die Notfallmeldung?**
- > Wo? Was ist passiert? Wieviele Verletzte? Welche Art von Verletzung? Warten auf Rückfragen!
- Wer ist verletzt? Wo? Wieviele Verletzte? Welche Art von Verletzung? Warten auf Rückfragen!
- Wer ist verletzt? Woher kommen die Verletzten? Was? Welche Art von Verletzung? Warten auf Rückfragen!

- 412 **Wie lagere ich eine bewußtlose Person?**
- > Ich lagere sie in der Seitenlage.
- Ich lagere sie auf dem Bauch
- Ich lagere sie auf dem Rücken.

- 413 **Deinem Freund wird es schlecht, nachdem er zu lange in der Sonne gelegen hat. Wie kannst Du ihm helfen?**
- > Ich bringe ihn in den Schatten und hole Hilfe.
- Ich rufe sofort einen Arzt und lass ihn in der Sonne liegen.
- Ich Sorge dafür, dass er sofort aufsteht und nach Hause geht.

- 417 **Wie helfe ich einem Bewußtlosen?**
- > Ich beuge seinen Kopf zurück, bringe ihn in die Seitenlage und setze einen Notruf ab.
- Ich versuche ihn zu trösten und ihn zum tiefen Atmen auffordern.
- Ich muss sofort loslaufen und den Notruf absetzen.

420	<p><b>Während des Badens an einem See ist Dein Freund in einen Nagel getreten und blutet stark. Was musst Du tun?</b></p> <p>&gt; Ich lasse den Nagel im Fuß und setze einen Notruf ab.          Der Nagel muss sofort aus der Wunde herausgeholt werden.          Ich schicke meinen Freund nach hause, da er heute nicht mehr schwimmen gehen kann.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
436	<p><b>Was bedeutet der Begriff "Rettungskette"?</b></p> <p>&gt; Die Rettungskette beschreibt eine Reihenfolge von Maßnahmen, um einem Verunglückten zu helfen.          Die Rettungskette wird von DLRG-Ortsgruppen auf Booten bei starkem Wind und hohen Wellen verwendet, um nicht vom Boot zu fallen.          Um einen Ertrinkenden zu retten, kann man schnelle eine Rettungskette bilden, indem man sich an Hand fasst.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
437	<p><b>Worauf musst Du bei einer Hilfeleistung zuerst achten?</b></p> <p>&gt; Am wichtigsten ist das Absichern der Unfallstelle und der Eigenschutz!          Ich muss zuerst schauen, dass jemand einen Notruf absetzt bevor ich dem Verunglückten helfe.          Ich muss zuerst das Bewusstsein des Verunglückten überprüfen.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
438	<p><b>Was ist der Rautek-Rettungsgriff?</b></p> <p>&gt; Das ist eine Technik, mit der versucht werden kann eine verunglückte Person aus dem Gefahrenbereich zu retten.          Das ist ein Griff, der das Einsteigen in ein Boot in einer Gefahrensituation erleichtert.          Das ist eine Technik, mit der man es beim Schwimmen mit einem Verunglückten viel leichter hat.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
447	<p><b>Beim Eisessen im Schwimmbad wurde Dein Freund von einer Wespe im Mund gestochen. Was musst Du tun?</b></p> <p>&gt; Ich kühle den Stich mit Eis oder kaltem Wasser und hole sofort Hilfe          Gar nichts, da ein Wespenstich nicht gefährlich ist.          Ich Sorge dafür, dass er sofort nach Hause geht.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>