

Rettungsschwimmprüfungen

1. Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG in Bronze

Leistungen:

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
 - 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
 - 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Abrenner, Paketsprung, Startsprung ect.)
 - 15 m Streckentauchen
 - zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopf- und einmal fußwärts in 3 Minuten mit zweimaligem Herausholen eines 5 kg – Tauchringes (Wassertiefe: 2 – 3 Meter)
 - 50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
 - Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
 - 50 m Schleppen mit Kopf- und Achselgriff und dem Fesselschleppgriff nach Flaig
 - Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen auf 2-3 Meter Wassertiefe und Herausholen eines 5 kg – Tauchringes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen,
20 m Schleppen eines Partners
 - Demonstration des Anlandbringens
 - Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Nachweis folgender Kenntnisse:
- Gefahren am und im Wasser
 - Hilfe bei Bade, Boots und Eisunfällen
 - Aufgaben der DLRG (bzw. von Wasserrettungsorganisationen)

2. Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG in Silber

Leistungen:

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Arme
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopf- und einmal fußwärts in 3 Minuten mit dreimaligem Herausholen eines 5 kg – Tauchringes (Wassertiefe: 3 – 5 Meter)
- 50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achselgriff und einem Fesselschleppgriff (nach Flaig oder Seemannsgriff)
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
20 m Anschwimmen in Bauchlage, Abtauchen auf 3-5 Meter Wassertiefe und Herausholen eines 5 kg – Tauchringes, diesen anschließend fallen lassen, Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff,

25 m Schleppen eines Partners,
Anlandbringen des Geretteten,
3 Minuten Vorführung der Wiederbelebung

Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade, Boots und Eisunfällen (Selbst und Fremdrerettung)
- Erste Hilfe bei Unfällen (kann durch eine erfolgreiche Teilnahme an einem Erste – Hilfe – Lehrgang des z.B. DRK ersetzt werden)
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Rettungsgeräte
- Aufgaben der DLRG (bzw. von Wasserrettungsorganisationen)

3. *Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG in Gold*

Leistungen:

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- 30 m Streckentauchen, dabei von 10 kleinen Ringen, die auf einer Strecke von 20 m in einer höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind, mindestens 8 aufsammeln
- dreimal Tieftauchen in Kleidung innerhalb von 3 Minuten; das erste mal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5 kg – Tauchringen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 Metern)
- 50 Meter Transportschwimmen beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus

➤ Halsumklammerung von hinten

➤ Halswürgegriff von hinten

- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:

25 Schwimmen in höchstens 30 Sekunden,

Abtauchen auf 3-5 Meter Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg – Tauchringes, diesen anschließend fallen lassen ,

Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff,

25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden, mit einem Fesselschleppgriff,

Anlandbringen des Geretteten,

3 Minuten Vorführung der Wiederbelebung

- Handhabung folgender Rettungsgeräte:

Retten mit Rettungsball und Leine, 12 m Weitwerfen in einen Zielsektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten davon 4 Treffer,

Retten mit Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)

- Handhabung der gebräuchlichen Wiederbelebungsgeräte,

Nachweis folgender Kenntnisse:

➤ Wiederbelebungsmethoden

➤ Erste – Hilfe – Maßnahmen

➤ Die DLRG (bzw. Wasserrettungsorganisationen): Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Rettungswachdienstes

- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste – Hilfe - Lehrgang