

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des DRK – Bronze

Mindestalter 12 Jahre



Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 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, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15 m Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe 2–3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus:
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselgriff und dem Standardfesselschleppgriff
- 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 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremderrettung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Atmung und Blutkreislauf
- Hilfe bei Verletzung und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden
- Aufgaben der ausbildenden Wasserrettungsorganisationen

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des DRK – Silber

Mindestalter 15 Jahre



Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 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 kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe 3–5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus:
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je 1/2 Strecke mit Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standardfesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage, Abtauchen auf 3–5 m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser
- Rettungsgeräte
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremderrettung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Erste Hilfe
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Aufgaben und Tätigkeiten der ausbildenden Wasserrettungsorganisation

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des DRK – Gold

Voraussetzung: Mindestalter 16 Jahre, DRSA – Silber, Bescheinigung über Sporttauglichkeit



Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 in 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 Heraufholen von 10 kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20 m in einer höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind; mindestens 8 Stück aufsammeln
- Dreimal Tieftauchen in Kleidung innerhalb von 3 Minuten: das erste Mal mit Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5-kg-Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe 3–5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie 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 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
  - Abtauchen 3–5 m tief, Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit Fesselschleppgriff
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- 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 gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Vermeidung von Umklammerungen
- Erste Hilfe
- Die Wasserrettungsorganisation: Organisation und Aufgabe unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes