

# Rettungsschwimmen Anforderungen

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

Mindestalter: 12 Jahre



Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser.
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung).
- Vermeidung von Umklammerungen.
- Atmung und Blutkreislauf.
- Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden.
- Aufgaben der Wasserwacht.

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 verschiedenen Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z. B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung).
- 15 m Streckentauchen.
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopf- und einmal fußwärts, innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg- Tauchringes oder gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 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 je einer Hälfte der Strecke Kopf- oder Achselgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff.
- 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.
  - 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW).



## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber



Mindestalter: 14 Jahre

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser.
- Rettungsgeräte.
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreterung).
- Vermeidung von Umklammerungen.
- Atmung und Blutkreislauf.
- Erste Hilfe.
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen.
- Aufgaben und Tätigkeiten der Wasserwacht.

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 kopf- und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten, mit dreimaligem Herausholen eines 5 kg- Tauchringes oder gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m).
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen 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 eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff).
- Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgeräts (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring).
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - Sprung ins Wasser (Kopf- oder Startsprung).
  - 20 m Anschwimmen in der Bauchlage.
  - Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Herausholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen.
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff.
  - 25 m Schleppen.
  - Sichern des Geretteten.
  - Anlandbringen des Geretteten.
  - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen- Wiederbelebung (HLW).

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold



Mindestalter: 16 Jahre und Nachweis des DRSA Silber, nicht älter als 3 Jahre

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser.
- Rettungsgeräte.
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung).
- Vermeidung von Umklammerungen.
- Atmung und Blutkreislauf.
- Erste Hilfe.
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen.
- Organisation und Aufgaben der Wasserwacht unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes.

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- oder Achsel-schleppgriff).
- 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 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 einem 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 zwischen 3 und 5 m).
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen 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:
  - Sprung ins Wasser (Kopf- oder Startsprung).
  - 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden.
  - 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 in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff.
  - Sichern des Geretteten.
  - Anlandbringen des Geretteten.
  - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen- Wiederbelebung (HLW).
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
  - Retten mit Rettungsball und Leine oder anderen zum Werfen geeigneten Rettungsgeräte: Weitwerfen in einem Zielsektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
  - Retten mit einem sonstigen Rettungsgerät
  - Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung.