

# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Das Mindestalter beträgt 12 Jahre.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

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

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).

Prüfungsleistungen, für die keine bestimmte Zeit vorgeschrieben ist, müssen ohne Unterbrechung zügig erfüllt werden. Die Leistung gilt als erfüllt, wenn der Prüfling ohne fremde Hilfe das Wasser verlassen hat. Bei Partnerübungen in Ausbildung und Prüfung sollten die beiden Partner etwa gleiche Größe und Gewicht haben.

# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Das Mindestalter beträgt 14 Jahre.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

Gefahren am und im Wasser.

- Rettungsgeräte.
- Hilfe bei Bade, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung).
- Vermeidung von Umklammerungen.
- Atmung und Blutkreislauf.
- Erste Hilfe.
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen.
- Aufgaben und Tätigkeiten der ausbildenden Wasserrettungsorganisation.

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.
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff.
  - 25 m Schleppen.
  - Sichern des Geretteten.
  - Anlandbringen des Geretteten.
  - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen- Wiederbelebung (HLW).

Prüfungsleistungen, für die keine bestimmte Zeit vorgeschrieben ist, müssen ohne Unterbrechung zügig erfüllt werden. Die Leistung gilt als erfüllt, wenn der Prüfling ohne fremde Hilfe das Wasser verlassen hat. Bei Partnerübungen in Ausbildung und Prüfung sollten die beiden Partner etwa gleiche Größe und Gewicht haben.

# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

Gefahren am und im Wasser.

- Rettungsgeräte.
- Hilfe bei Bade, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung).
- Vermeidung von Umklammerungen.
- Atmung und Blutkreislauf.
- Erste Hilfe.
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen.
- Die Wasserrettungsorganisationen: Organisation, Aufgaben 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 Achselerschleppgriff).
- 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 5kg-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

Prüfungsleistungen, für die keine bestimmte Zeit vorgeschrieben ist, müssen ohne Unterbrechung zügig erfüllt werden. Die Leistung gilt als erfüllt, wenn der Prüfling ohne fremde Hilfe das Wasser verlassen hat. Bei Partnerübungen in Ausbildung und Prüfung sollten die beiden Partner etwa gleiche Größe und Gewicht haben.