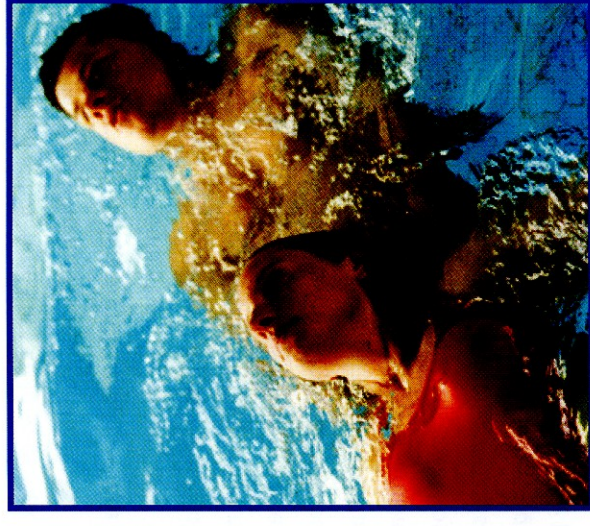


Rettungs- schwimmen

Gewusst wie: Prüfungsbedingungen der DLRG



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Junior-Retter

(Mindestalter 10 Jahre):

Voraussetzung: Deutsches

Jugendschwimmabzeichen (Gold)



Praxis

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung (jeweils 25 m Kraul-, Rückenkraul-, Brustschwimmen und Rückenschwimmen mit Grätschschwung)
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achsel-schleppgriff
- Kombinierte Übung in leichter Bekleidung zur Selbstrettung, ohne Pause in der Reihenfolge: fußwärts ins Wasser springen, 4 min Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen, 6 min langsames Schwimmen (4x Lage wechseln), die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Kombinierte Übung zur Fremdrettung, ohne Pause in der Reihenfolge: 15 m zum Partner in Bauchlage schwimmen, auf halber Strecke auf ca. 2 m abtauchen und 2 kleine Tauchringe heraufholen, fallen lassen und das Schwimmen fortsetzen, 15 m Schleppen des Partners mit Achselschleppgriff, Sichern des Geretteten durch Festhalten am Ufer

Theorie

- Nachweis von Kenntnissen in Maßnahmen der Selbstrettung, Grundverhalten der Fremdrettung und der elementaren Ersten Hilfe



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.



- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in max. 1:30 min
 - Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
 - Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), ohne Pause in der Reihenfolge: 25 m Schwimmen in max. 0:30 Minuten, Abtauchen auf 3-5 m, Heraufholen eines 5 kg schweren Gegenstandes, fallen lassen, Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff, 25 m Schleppen in max. 1 min mit Fesselschleppgriff, Anlandbringen des Geretteten, 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
 - Handhabung folgender Rettungsgeräte: Rettungsball mit Leine (Zielwerfen, 6 Würfe in 5 Minuten, davon 4 Treffer), Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
 - Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung
- Theorie**
- Nachweis von Kenntnissen in Wiederbelebungsmethoden, Vermeidungen von Umklammerungen, und Organisation/Aufgaben der DLRG unter bes. Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes
 - Erste Hilfe

Ausbildung und Prüfung bei Ihrer örtlichen Gliederung:

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.
Bestell Nr. 54406402

Deutsche Rettungsschwimmabzeichen



Bronze (Mindestalter 12 Jahre):

Praxis

- 200 m Schwimmen in max. 10 min (davon 100 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 100 m Schwimmen in Kleidung in max. 4 min, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 15 m Streckentauchen
- 2 x Tieftauchen (2-3 m) von der Wasseroberfläche (1x kopf-, 1x fußwärts) innerhalb von 3 min und Herausholen eines 5 kg schweren Gegenstandes
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselerschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung ohne Pause in der Reihenfolge: 20 m Anschwimmen in Bauchlage, Abtauchen auf halber Strecke auf 2-3 m, Herausholen eines 5 kg Gegenstandes, fallen lassen, Anschwimmen fortsetzen, 20 m Schleppen eines Partners; Demonstration des Anlandbringens und Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung

Theorie

- Nachweis von Kenntnissen in Atmung und Blutkreislauf, Gefahren am und im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen (Selbst- und Fremderrettung), Vermeidung von Umklammerungen, Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsfällen, Hitze- und Kälteschäden und Aufgaben der DLRG



Silber (Mindestalter 15 Jahre)

Praxis

- 400 m Schwimmen in max. 15 min (davon 50 m Kraul-, 150 m Brust-, 200 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in max. 12 min, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- 3 x Tieftauchen (3-5 m) von der Wasseroberfläche (2x kopf- und 1x fußwärts) innerhalb von 3 min und Herausholen eines 5 kg schweren Gegenstandes
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in max. 1:30 min
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achselerschleppgriff und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Kombinierte Übung, ohne Pause in der Reihenfolge: 20 m Anschwimmen in Bauchlage, Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Herausholen eines 5 kg schweren Gegenstandes, fallen lassen, Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff, 25 m Schleppen, Anlandbringen des Geretteten, 3 min Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Theorie

- Nachweis von Kenntnissen in Atmung und Blutkreislauf, Gefahren am und im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremderrettung), Vermeidung von Umklammerungen, Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen, Rettungsgeräte, Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG
- Erste Hilfe



Gold (Mindestalter 16 Jahre)

(Voraussetzungen: DRSA – Silber, ärztl. Tauglichkeitsbescheinigung oder med. Selbstauskunft)

Praxis

- 300 m Flossenschwimmen in max. 6 min (davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen eines bekleideten Partners mit Kopf- oder Achselerschleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in max. 9 min, anschließend im Wasser entkleiden
- 100 m Schwimmen in max. 1:40 min
- 30 m Streckentauchen, dabei auf einer Strecke von 20 m in einer max. 2 m breiten Gasse von 10 ausgelegten Tauchringen mindestens 8 Stück aufsammeln
- 3 x in Kleidung Tieftauchen (3-5 m, 1 x mit Kopf- und 2 x fußwärts) innerhalb von 3 min und Herausholen von jeweils zwei 5 kg schweren Gegenständen, die ca. 3 m voneinander entfernt liegen.