

## Frühschwimmer (Seepferdchen)



- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser

## Jugendschwimmabzeichen Bronze



- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln

## Jugendschwimmabzeichen Silber



- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung

## Jugendschwimmabzeichen Gold



### Mindestalter 9 Jahre

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis der Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)

## Vorbereitende Prüfungen der DLRG auf das Rettungsschwimmen

### Junior-Retter



### Mindestalter 10 Jahre, Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon
  - 25 m Kraulschwimmen
  - 25 m Rückenkraulschwimmen
  - 25 m Brustschwimmen
  - 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
- Kombinierte Übung in leichter Kleidung zur Selbstrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist
  - Fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
  - 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
  - 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitlage); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Kombinierte Übung zur Fremdrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist
  - 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe herausholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
  - sichern des Geretteten durch festhalten am Ufer/ Beckenrand
- Kenntnisse über
  - Maßnahmen der Selbstrettung

- Grundverhalten für die Fremdrettung
- elementare "Erste-Hilfe"

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen (DRSA)

### Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze



#### Mindestalter 12 Jahre

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung)
- 15 m Streckentauchen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines 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 und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselschleppgriff 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 in 2-3 m Tiefe 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
- Vorführung von Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Theoretische Prüfung
  - Atmung und Blutkreislauf
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden
  - Aufgaben der DLRG

### Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber



#### Mindestalter 15 Jahre

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 min, 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 min, 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-Tauchrings oder eines 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 und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen inhöchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- 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-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Theoretische Prüfung
  - Atmung und Blutkreislauf
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Erste Hilfe
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Rettungsgeräte
  - Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold



**Mindestalter 16 Jahre, DRSA Silber, ärztliche Tauglichkeitsbescheinigung gemäß DLRG-Formblatt (Best.-Nr. 15401353)**

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- und Achselgriff)
- 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 in höchstens 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 und 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 auf 3-5 m Tiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen

- Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
- 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff
- Anlandbringen des Geretteten
- 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
  - Retten mit Rettungsball mit Leine: Zielwerfen in einen Sektor mit 3-m-Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon vier Treffer
  - Retten mit Rettungsgurt Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung
- Theoretische Prüfung:
  - Wiederbelebungsverfahren
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Erste Hilfe
  - Die DLRG: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes