



Rettungsschwimmen Anforderungen

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze



- Mindestalter: 12 Jahre
- 200 Meter Schwimmen in höchstens 10 Minuten (100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 100 Meter Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)
- 15 Meter Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben)
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben)
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeit zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 Meter Schleppen mit Achselgriff und dem Fesselschleppgriff nach Flaig
- 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 Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen-20 m Schleppen eines Partners, Demonstration des Anlandbringens
- Theoretische Kenntnisse: Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung, Gefahren an und im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung), Aufgaben des Roten Kreuzes / der Wasserwacht

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber



- Mindestalter: 15 Jahre
- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m in Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m 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 dreimaligen Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je 1/2 Strecke mit Achsel- und einem dem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)

- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: 20 m Anschwimmen in Bauchlage, Abtauchen auf 3-5 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen, Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff, 25 m Schleppen, Anlandbringen des Geretteten, 3 Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom
- Theoretische Kenntnisse: Gefahren am und im Wasser Hilfe bei Bade-, Boots-, und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung), Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen, Rettungsgeräte, Aufgaben des Roten Kreuzes, insbesondere der Wasserwacht und des Wasserrettungsdienst
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als 3 Jahre

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold



- Mindestalter: 16 Jahre
- Nachweis des DRSA Silber, nicht älter als 3 Jahre
- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (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 Heraufholen von 10 kleinen Tauchringen 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 eines gleichartigen Gegenstandes die 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten 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 Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen, Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff, 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselgriff, Anlandbringen des Geretteten, 3 Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom
- 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 Wiederbelebungsgeräte
- Nachweis folgender Kenntnisse: Wiederbelebung (Atemspende) Erste-Hilfe-Maßnahmen, Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als 3 Jahre