

## DRSA Gold

### Fortsetzung:

- 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, mind. 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)
- 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:
  - ↪ Sprung kopfwärts ins Wasser
  - ↪ 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
  - ↪ Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - ↪ Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - ↪ 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff
  - ↪ Sichern und Anlandbringen des Geretteten
  - ↪ 3 Min. Durchführen Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung von Rettungsgeräten:
  - ↪ Retten mit dem „Rettungsball mit Leine“ oder anderer zum Werfen geeigneter Rettungsgeräte: Zielwerfen in einen Sektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
  - ↪ Retten mit einem anderen Rettungsgerät
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

## Juniorretter

### „Vorbereitende Prüfung auf das Rettungsschwimmen“

#### Voraussetzungen für den Erwerb:

Das Abzeichen Juniorretter kann frühestens nach Vollendung des 10. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung). Das Deutsche Schwimmabzeichen Gold muss vorliegen.

**Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis. Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:**

- Maßnahmen der Selbstrettung
- Grundverhalten für die Fremdrettung
- elementare „Erste Hilfe“

#### Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 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 Achsel-schleppgriff.
- Selbstrettungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen 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-, Seitenlage); anschließend die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - ↪ 15 m in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke kopfwärts auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Gegenstände (z.B. Tauchringe) herausholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - ↪ Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achsel-schleppgriff
  - ↪ Sichern des Geretteten

### Herausgeber:

#### Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

In Niedernfeld 1-3 | 31542 Bad Nenndorf  
Telefon: 05723 955 - 0 | Telefax: 955 - 509  
E-Mail: [info@dlrg.de](mailto:info@dlrg.de) | [dlrg.de](http://dlrg.de)

Bankverbindung | Spendenkonto  
Volksbank in Schaumburg  
IBAN: DE82255914137309000000  
BIC: GENODEF1BCK

DLRG - im Niedernfeld 1-3 | 31542 Bad Nenndorf | Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet | Best.-Nr. 54406402



## Rettungsschwimmen

Prüfungsbedingungen der DLRG e.V.

## DRSA Bronze

### Voraussetzungen für den Erwerb:

Das Rettungsschwimmabzeichen Bronze kann frühestens nach Vollendung des 12. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung)

### Prüfungsleistungen:

**Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis. Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:**

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

### 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
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15 m Streckentauchen
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- 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)
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achsel-schleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - ↪ 20 m Schwimmen in Bauchlage, auf halber Strecke abtauchen auf 2 - 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings o. eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen u. das Schwimmen fortsetzen
  - ↪ 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- 3 Min. Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

## DRSA Silber

### Voraussetzungen für den Erwerb:

Das Rettungsschwimmabzeichen Silber kann frühestens nach Vollendung des 14. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung).

### Prüfungsleistungen:

**Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis. Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:**

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

### Ausführungsbestimmungen:

Zur Ausstellung des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Silber muss der Nachweis einer Erste Hilfe-Ausbildung oder Erste Hilfe-Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (BAGEH) vorliegen. Diese Voraussetzungen werden auch von einer durch die Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe (QS-EH) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ermächtigten Ausbildungsstelle erfüllt. Die Ausbildung oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

### Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m 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
- Ein Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts u. einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 u. 5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten

## DRSA Silber

### Fortsetzung:

- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und 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 Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - ↪ Sprung kopfwärts ins Wasser
  - ↪ 20 m Schwimmen in Bauchlage
  - ↪ Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe
  - ↪ Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - ↪ Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - ↪ 25 m Schleppen
  - ↪ Sichern und Anlandbringen des Geretteten
  - ↪ 3 Min. Durchführen Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)



## DRSA Gold

### Voraussetzungen für den Erwerb:

Das Rettungsschwimmabzeichen Gold kann frühestens nach Vollendung des 16. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung). Das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber und die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand müssen vor Beginn vorliegen.

### Prüfungsleistungen:

**Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis. Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und 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 DLRG

### Ausführungsbestimmungen:

Zur Ausstellung des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Gold muss der Nachweis einer Erste Hilfe-Ausbildung oder Erste Hilfe-Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (BAGEH) vorliegen. Diese Voraussetzungen werden auch von einer durch die Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe (QS-EH) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ermächtigten Ausbildungsstelle erfüllt. Die Ausbildung oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

### Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen zu schleppender Partner in Kleidung (Kopf- oder Achsel-schleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten