

DSA - Gold Fortsetzung

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurück zulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Arm-tätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tiefertauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen



Herausgeber:

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

In Niedernfeld 1-3 | 31542 Bad Nenndorf
Telefon: 05723 955 - 0 | Telefax: 05723 955 - 509
E-Mail: info@dlrg.de | 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. 54406403



Schwimmen

Prüfungsbedingungen der DLRG e.V.

dlrg.de

DLRG

Seepferdchen

Vorbereitende Prüfung Schwimmen (Anfängerzeugnis)

Es sind folgende Prüfungsleistungen zu erbringen:

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)



DSA - Bronze

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurück zulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett

DSA - Silber

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurück zulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe



DSA - Gold

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)