

**Deutsches Rettungsschwimmabzeichen
des DRK – Bronze –**

Mindestalter 12 Jahre

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Die praktische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Fertigkeiten:

- 200 Meter Schwimmen in höchstens zehn Minuten, davon 100 Meter in Bauchlage und 100 Meter in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 Meter Schwimmen in Kleidung in höchstens vier Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa ein Meter Höhe (z.B. Abrenner, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15 Meter Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche: einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von drei Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines Fünf-Kilogramm-Tauchrings oder gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen zwei und drei Metern)
- 50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Befreiung aus
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
- 50 Meter Schleppen mit Kopf- oder Achselgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff (je 25 Meter ohne Partnerwechsel)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 20 Meter Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen auf zwei bis drei Meter Wassertiefe und Heraufholen eines Fünf-Kilogramm-Tauchrings oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
 - 20 Meter Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

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

**Deutsches Rettungsschwimmabzeichen
des DRK – Silber –**

Mindestalter 15 Jahre

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Die praktische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Fertigkeiten:

- 400 Meter Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 Meter Kraulschwimmen, 150 Meter Brustschwimmen und 200 Meter Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 Meter Schwimmen in Kleidung in höchstens zwölf Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus drei Meter Höhe
- 25 Meter Streckentauchen
- Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche: zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von drei Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines Fünf-Kilogramm-Tauchrings oder gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen drei und fünf Metern)
- 50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 90 Sekunden
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Befreiung aus
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
- 50 Meter Schleppen in höchstens vier Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achselgriff und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 20 Meter Anschwimmen in Bauchlage
 - Abtauchen auf drei bis fünf Meter Tiefe, Heraufholen eines Fünf-Kilogramm-Tauchrings oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 Meter Schleppen
 - Anlandbringen des Geretteten
 - Drei Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser
- Rettungsgeräte
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Erste Hilfe (EH)
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Aufgaben und Tätigkeit der Wasserwacht

**Deutsches Rettungsschwimmabzeichen
des DRK – Gold –**

Mindestalter 16 Jahre

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Die praktische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Fertigkeiten:

- 300 Meter Flossenschwimmen in höchstens sechs Minuten, davon 250 Meter in Bauch- oder Seitenlage und 50 Meter Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff)
- 300 Meter Schwimmen in Kleidung in höchstens neun Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 100 Meter Schwimmen in höchstens 100 Sekunden
- 30 Meter Streckentauchen, dabei von zehn kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20 Metern in einer höchstens zwei Meter breiten Gasse verteilt sind, mindestens acht Ringe bzw. Teller auf sammeln
- Dreimal Tieftauchen in Kleidung innerhalb von drei Minuten: das erste Mal mit Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei Fünf-Kilogramm-Tauchrings oder gleichartigen Gegenständen, die etwa drei Meter voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen drei und fünf Metern)
- 50 Meter Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 90 Sekunden
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Befreiung aus
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 25 Meter Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
 - Abtauchen auf drei bis fünf Meter Tiefe, Heraufholen eines Fünf-Kilogramm-Tauchrings oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 Meter Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit Fesselschleppgriff
 - Anlandbringen des Geretteten
 - Drei Minuten Vorführung der Wiederbelebung
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
 - Retten mit Rettungsball und Leine:
 - Weitwerfen in einen Zielsektor mit Drei-Meter-Öffnung in zwölf Metern Entfernung (sechs Würfe innerhalb von fünf Minuten, davon vier Treffer)
 - Retten mit Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Vermeidung von Umklammerungen
- Erste Hilfe
- Aufgaben und Tätigkeit der Wasserwacht unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes

DEUTSCHES

ROTES

KREUZ

WASSERWACHT

Wasserrettung seit 1883



DEUTSCHER
RETTUNGS
SCHWIMMPASS