



## Prüfungsübersicht

### Juniorretter

#### Voraussetzungen

- Mindestalter 10 Jahre
- Deutsches Schwimmbzeichen Gold

#### Praktische Prüfungsleistungen

- 100m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon 25 m Kraulschwimmen, 25 m Rückenkraultschwimmen, 25 m Brustschwimmen und 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- 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), die Kleidungsstücke in tiefen Wasser ausziehen
- Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die in der angegebenen 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 heraufholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen, Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff, Sichern des Geretteten

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von Selbstrettung, Grundverhalten für die Fremdrettung und elementare "Erste Hilfe"

### Deutsches Rettungsschwimmbzeichen Bronze

#### Voraussetzungen

- Mindestalter 12 Jahre

#### Praktische Prüfungsleistungen

- 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
- 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 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- 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 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 auf 2 bis 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
- 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- 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- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung); Vermeidung von Umklammerungen; Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden; Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

### Voraussetzungen

- Mindestalter 14 Jahre
- (Zur Ausstellung des DRSA Silber muss der Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH vorliegen.)

### Praktische Prüfungsleistungen

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, 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 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Ein 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 in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: Sprung kopfwärts ins Wasser; 20 m Anschwimmen 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 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring)

### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis von Atmung und Blutkreislauf; Gefahren am und im Wasser; Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung); Vermeidung von Umklammerungen; Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen; Rettungsgeräte; Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG
- Erste Hilfe Kurs oder Erste Hilfe Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH. Die Aus- oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold

### Voraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber
- Ärztliche Tauglichkeit (Die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand muss vor Beginn vorliegen)
- (Zur Ausstellung des DRSA Gold muss der Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH vorliegen.)

### Praktische Prüfungsleistungen

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, zu schleppender 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 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)
- 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: 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 eines gleichartigen Gegenstandes,

diesen anschließend fallen lassen; Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff; 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff; Sichern und Anlandbringen des Geretteten; 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

- Handhabung von Rettungsgeräten: Retten mit dem "Rettungsball mit Leine"; 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 Retten mit Rettungsgurt Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

#### **Theoretische Prüfungsleistungen**

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von: Gefahren am und im Wasser; Rettungsgeräte; Hilfe bei Bade- Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung); Vermeidung von Umklammerungen; Atmung und Blutkreislauf; Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen; Organisation und Aufgaben der DLRG
- Erste Hilfe Kurs oder Erste Hilfe Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH. Die Aus- oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

## **Deutsches Schnorcheltauchabzeichen**

### **Voraussetzungen**

- Mindestalter 12 Jahre (bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten erforderlich)
- Ärztliche Tauglichkeit ((oder Formblatt "Selbsterklärung zum Gesundheitszustand")) Tauchtauglichkeit nicht älter als 4 Wochen)
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

### **Praktische Prüfungsleistungen**

- 600 m Flossenschwimmen ohne Zeitbegrenzung (je 200m Bauch-, Rücken- und Seitenlage)
- 200 m Flossenschwimmen mit einer Flosse und Armbewegung
- 30 m Streckentauchen ohne Startsprung
- 30 Sekunden Zeittauchen (Festhalten erlaubt)
- in mindestens 3 m Tiefe Taucherbrille abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen
- dreimal innerhalb von einer Minute 3 m Tieftauchen
- Kombinierte Übung: 50 m Flossenschwimmen in Bauchlage mit Armtätigkeit, einmal 3 bis 5 m Tieftauchen und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, 50m Schleppen eines Partners 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

### **Theoretische Prüfungsleistungen**

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von: physikalische und physiologische Grundlagen des Schnorcheltauchens Bestandteile und Pflege der Grundausrüstung Verhalten von Schnorcheltauchern Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Unterwasserzeichen (Pflichtzeichen)