

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen - Bronze



### Mindestalter 12 Jahre

200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit  
100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden

3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe

15 m Streckentauchen

zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe 2 - 3 m)

50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fähigkeiten zur Befreiung aus

- Halsumklammerung von hinten
- Halswürgegriff von hinten

50 m Schleppen im Achselgriff und dem Fesselschleppgriff nach Flaig  
Kombinierte Übung, die ohne Pause und in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:

- 20 m Anschwimmen in Bauchlage
- Abtauchen auf halber Strecke auf 2 - 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallenlassen, Anschwimmen fortsetzen
- 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung

#### Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst und Fremdreitung)
- Aufgaben des DRK insbesondere der Wasserwacht (des Wasserrettungsdienstes)

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen - Silber



### Mindestalter 15 Jahre

- 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
- Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten mit dreimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe 3 - 5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fähigkeiten zur Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je ½ Strecke mit Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, die ohne Pause und in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
  - Abtauchen auf 3 - 5 m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallenlassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführung der Wiederbelebung
- Nachweis folgender Kenntnisse:
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst und Fremdreitung)
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Rettungsgeräte
  - Aufgaben und Tätigkeiten des DRK insbesondere der Wasserwacht und des Wasserrettungsdienstes

- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang, nicht älter als 3 Jahre

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen - Gold



### Mindestalter 16 Jahre

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Achsel- oder Schleppgriff)
- 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 Ringen, 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 Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5-kg-Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen (Wassertiefe 3 - 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fähigkeiten zur Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung, die ohne Pause und in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 25 m Anschwimmen in höchstens 30 Sekunden
  - Abtauchen 3 - 5 m tief, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallenlassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit Fesselschleppgriff
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführung der Wiederbelebung
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
  - Retten mit Rettungsball und Leine:
  - 12 m Weitwerfen in einen Zielsektor mit 3-m-Öffnung 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
  - Retten mit Rettungsgurt und Leine Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte
- Nachweis folgender Kenntnisse:
  - Wiederbelebungsmethoden und Erste-Hilfe-Maßnahmen
  - Das DRK: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Rettungsdienstes
  - Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang und DRSA-Silber, nicht älter als 3 Jahre ärztliches Zeugnis, nicht älter als vier Wochen