

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze



- Mindestalter: 12 Jahre
- 200 Meter Schwimmen in höchstens 10 Minuten (100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 100 Meter Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Fußsprung)
- 15 Meter 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 3m)
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben)
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeit zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 Meter Schleppen mit Achselgriff und dem Fesselschleppgriff nach Flaig
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke abtauchen auf 2-3 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 Anlandsbringens
- Theoretische Kenntnisse:

Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie
Durchführung der Wiederbelebung
Gefahren an und im Wasser
Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
Aufgaben des Roten Kreuzes / der Wasserwacht

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber



- Mindestalter: 15 Jahre
- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m in 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
- Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten mit dreimaligen Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je 1/2 Strecke mit Achsel- und einem dem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen

Reihenfolge zu erfüllen ist:

20 m Anschwimmen in Bauchlage

Abtauchen auf 3-5 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen

Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff

25 m Schleppen

Anlandbringen des Geretteten

3 Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom

☉ Theoretische Kenntnisse:

Gefahren am und im Wasser

Hilfe bei Bade-, Boots-, und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)

Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen

Rettungsgeräte

Aufgaben des Roten Kreuzes, insbesondere der Wasserwacht und des Wasserrettungsdienste

☉ Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als 3 Jahre

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold



☉ Mindestalter: 16 Jahre

☉ Nachweis des DRSA Silber, nicht älter als 3 Jahre

☉ 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (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 Heraufholen von 10 kleinen

Tauchringen 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 eines gleichartigen Gegenstandes die 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten 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:
 - 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
 - Abtauchen auf 3-5 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselgriff
 - Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
 - Retten mit Rettungsball und Leine:
 - 12 m Weitwerfen in einen Zielsektor mit 3 m-Öffnung in 12 m Entfernung:
 - 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
 - Retten mit Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte

☞ Nachweis folgender Kenntnisse:

Wiederbelebung (Atemspende)

Erste-Hilfe-Maßnahmen

Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen

☞ Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs
nicht älter als 3 Jahre