

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 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
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Abrenner, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15 m Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe 2–3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Befreiung aus:
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselgriff 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 2–3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
 - 20 m 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 Fremderrettung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Atmung und Blutkreislauf
- Hilfe bei Verletzung 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 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Arm-tätigkeit
- 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 dreimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe 3–5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 90 Sekunden
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Befreiung aus:
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 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 m Anschwimmen in Bauchlage, Abtauchen auf 3–5 m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 m Schleppen
 - Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

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

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen

des DRK – Gold

Voraussetzung: Mindestalter 16 Jahre, DRSA – Silber, Bescheinigung über Sporttauglichkeit



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

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen; Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 100 m Schwimmen in höchstens 100 Sekunden
- 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 Ringe bzw. Teller 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, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe 3–5 m)
- 50 m 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 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
 - Abtauchen 3–5 m tief, Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit Fesselschleppgriff
 - Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
 - Retten mit Rettungsball und Leine: 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

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

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



Deutsches
Rotes
Kreuz



Deutsches
Rotes
Kreuz

www.DRK.de

| | |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Herausgeber | Deutsches Rotes Kreuz e. V. |
| Titelfoto | MEV |
| Fotos | Foto 1, 3: DRK-Bildarchiv, Generalsekretariat Foto 2: © mankale - Fotolia.com |
| Layout | Claudia Ebel |
| Vertrieb | DRK-Service GmbH, Bestellcenter www.rotkreuzshop.de |

© 2011 Deutsches Rotes Kreuz e. V., Berlin
© 2011 DRK-Service GmbH, Berlin

Mit freundlicher Empfehlung



Art.-Nr. 831301

Schwimmen
und Retten
Mit DRK-
Schnorchelabzeichen





Seepferdchen



Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Tauchringes oder Tellers mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

Schwimmzeugnis für Erwachsene

Leistungen:

- 50 m Schwimmen ohne Zeitbegrenzung
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)



DRK-Schnorchelabzeichen

Voraussetzungen: Mindestalter 9 Jahre, Deutsches Jugendschwimmabzeichen Silber

Leistungen:

- 200 m Flossenschwimmen ohne Zeitbegrenzung, davon 100 m in Brustlage und 100 m in Rückenlage
- 100 m Schwimmen in Brustlage und 100 m in Rückenlage
- 100 m Schnorchelschwimmen ohne Startsprung mit Grundausrüstung, dabei viermaliges Abtauchen und Heraufholen je eines kleinen Tauchringes, Wasser nicht tiefer als 2,50 m
- Abtauchen auf 1,80 m bis 2,50 m Tiefe, Tauchbrille abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen, mit freier Brille auftauchen
- 50 m Retten (Abschleppen) mit Flossen im Achselgriff (Partner ohne Flossen)
- Kenntnisse über
 - Atmung, Überatmung und Pendelatmung
 - Wasserdruck und Wassertemperatur
 - Ursache und Erkennen von Verletzungen der Schädelhöhlen
 - Grundausrüstung/Schnorcheltechnik: Tauchbrille, Flossen, Schnorchel – Beschaffenheit, Wirkung, Pflege



Schwimmprüfungen

Die Schwimmprüfungen dienen der Förderung einer allgemeinen Grundausbildung im Schwimmen und in der Selbstrettung. Die Prüfungen für Jugendliche sind im deutschen Jugendschwimmpass zusammengefasst.

Der Deutsche Jugendschwimmpass umfasst folgende drei Stufen:

Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Bronze
 Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Silber
 Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Gold

Der Deutsche Schwimmpass umfasst folgende drei Stufen:

Deutsches Schwimmabzeichen – Bronze
 Deutsches Schwimmabzeichen – Silber
 Deutsches Schwimmabzeichen – Gold

Für den Deutschen Schwimmpass gelten ab dem 30. Lebensjahr erhöhte Schwimmzeiten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Wasserwachtgruppe.

Körperbehinderte werden in die Schwimmbildung einbezogen. Für Sie gelten andere Leistungen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Wasserwachtgruppe.

Deutscher Jugendschwimmpass

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Bronze

– Freischwimmer –



Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchringes oder Tellers
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis von Baderegeln

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Silber



Leistungen:

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchringes oder Tellers
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold

Mindestalter 9 Jahre



Leistungen:

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Baderegeln
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdreitung)

Deutscher Schwimmpass

Mindestalter 18 Jahre

Deutsches Schwimmabzeichen Bronze

– Freischwimmer –



Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 7 Minuten
- Kenntnis von Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen Silber



Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und 400 m Schwimmen in höchstens 12 Minuten
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand: je ein Sprung kopf- und fußwärts (aus 1 m Höhe)
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

Deutsches Schwimmabzeichen Gold



Leistungen:

- 1000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer bzw. in höchstens 29 Minuten für Frauen
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer bzw. in höchstens 2 Minuten für Frauen
- 100 m Rückenschwimmen, davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe, davon je ein Sprung kopf- und fußwärts
- 50 m Transportschwimmen: Schieben (oder Ziehen)
- Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Baderegeln
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdreitung)