



Mit Sicherheit
am Wasser.

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen

Prüfungs- und Gebührenliste

Mindestalter: 12 Jahre



Lfd. Nr.	Name	1 200 m Schwimmen in max. 10 Min. (100 m in Bauchlage, 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)	2 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 Min., anschl. im Wasser entkleiden	3 3 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe (z.B. Abrenner, Kopf-, Paket-, Start- o. Fußsprung)	4 15 m Streckentauchen	5 2 x Tiefentauchen (1 x Kopf-, 1 x Fußwärts), innerhalb 3 Min. 2 x Heraufholen eines 5-kg-Tauchnings o.Ä., Wasseriefele 2-3 m	6 50 m Transportschwimmen (Schieben o. Ziehen)	7 Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Berührung aus Halsumklammerung von hinten - Halswürgegriff von hinten	8 50 m Schleppen je ½ Strecke Kopf- o. Achselgriff u. Standard-Fesselschleppgriff	9 Kombinierte Übung, ohne Pause: 1. 20 m Anschwimmen in Bauchlage 2. Heraufholen 5-kg-Gegenstand, fallen lassen, Anschwimmen fortsetzen 3. 20 m Schleppen von Partner*in 4. Vorführung HLW 3 Min.	10 Demonstration Anlandbringen	11 3 Min., Vorführung der HLW	12 Theoretische Kenntnisse: Gefahren am u. im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots- u. Eisunfällen (Selbst- u. Fremdreitung), Vermeidung von Umklammerungen, Atmung u. Blutrücklauf, Hilfe bei Verletzungen u. Ertrinkungsunfällen, Hitze- u. Kälteschäden, Aufgaben der WW	13 Prüfungskarte erhalten am:	Bronze					
															Prüfungskarte eingereicht am:	Gebühren			Euro	
																Handbuch Rettungsschwimmen	Lehrbuch Rettungsschwimmen	Urkunde und Abzeichen	Bezahl	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

Stempel der zulässigen Stelle

Lehrgang vom _____ bis _____ Nr.: _____

in: _____

Lehrgangleiter/-in _____

Datum _____

Unterschrift _____