

3. Schwimmprüfungen

4.1 Deutscher Schwimmpass

4.1.1 Deutsches Schwimmabzeichen – Bronze

Leistungen

- Kenntnis von Baderegeln.
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.

4.1.2 Deutsches Schwimmabzeichen – Silber -

Leistungen

- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).
 - Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage
-

(Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).

- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen).
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.

4.1.3 Deutsches Schwimmbzeichen – Gold -

Leistungen

- Kenntnis der:
 - o Baderegeln.
 - o Hilfe bei Bade- Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung).
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min. Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand).
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.



5. Rettungsschwimmprüfungen

5.1 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG, des DRK, des ASB – Bronze –

Leistungen

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser.
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung).
- Vermeidung von Umklammerungen.
- Atmung und Blutkreislauf.
- Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden.
- Aufgaben der ausbildenden Wasserrettungsorganisationen.

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 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 Wasserentkleiden.
- 3 verschiedenen Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z. B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung).
- 15 m Streckentauchen.
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopf- und einmal fußwärts, innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg- Tauchringes oder gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m).
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus:
 - o Halsumklammerung von hinten.
 - o Halswürgegriff von hinten.
- 50 m Schleppen mit je einer Hälfte der Strecke Kopf- oder Achselgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff.
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:

- o 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.
- o 20 m Schleppen eines Partners.
- Demonstration des Anlandbringens.
- 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW).

5.2 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG, des DRK, des ASB – Silber –

Leistungen:

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser.
- Rettungsgeräte.
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrerettung).
- Vermeidung von Umklammerungen.
- Atmung und Blutkreislauf.
- Erste Hilfe.
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen.
- Aufgaben und Tätigkeiten der ausbildenden Wasserrettungsorganisation.

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 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 kopf- und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten, mit dreimaligem Herausholen eines 5 kg- Tauchringes oder 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:
 - o Halsumklammerung von hinten.
 - o 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).
- Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgeräts (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring).
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - o Sprung ins Wasser (Kopf- oder Startsprung).
 - o 20m Anschwimmen in der Bauchlage.
 - o Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen.
 - o Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff.
 - o 25 m Schleppen.
 - o Sichern des Geretteten.
 - o Anlandbringen des Geretteten.
 - o 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen- Wiederbelebung (HLW).

5.3 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG, des DRK, des ASB

- Gold -

Leistungen:

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse

- Gefahren am und im Wasser.
- Rettungsgeräte.
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung).
- Vermeidung von Umklammerungen.
- Atmung und Blutkreislauf.

- Erste Hilfe.
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen.
- Die Wasserrettungsorganisationen: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes.

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- oder Achsel-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 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:
 - o Halsumklammerung von hinten.
 - o Halswürgegriff von hinten.
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - o Sprung ins Wasser (Kopf- oder Startsprung).
 - o 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden.
 - o Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Heraufholen eines 5kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen.
 - o Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff.
 - o 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff.

- o Sichern des Geretteten.
- o Anlandbringen des Geretteten.
- o 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen- Wiederbelebung (HLW).
- Handhabung folgender Rettungsgeräte
 - o Retten mit Rettungsball und Leine oder anderen zum Werfen geeigneten Rettungsgeräte:
Weitwerfen in einem Zielsektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
 - o Retten mit einem sonstigen Rettungsgerät
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

