

Auszug aus der Deutschen Prüfungsordnung **Schwimmen / Rettungsschwimmen**

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen – Bronze –

Voraussetzungen für den Erwerb

- Mindestalter 12 Jahre

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

Praktische Prüfung

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 Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15 m Streckentauchen
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- 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 3 m)
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselschleppgriff 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 bis 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 Anlandbringens
- Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Theoretische Prüfung

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

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