

## Deutsches

### Rettungsschwimmabzeichen

#### Bronze



Zu erbringende Leistungen:

- 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.: Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung
- 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 zwischen 2 und 3 m)
- 50 m Transportschwimmen Schieben
- Befreiungsgriffe: Lösen von 6 Umklammerungen
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder 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 Anlandbringens
  - Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Nachweis folgender Kenntnisse:
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen
  - Selbstrettung und einfache Fremdreitung
  - Aufgaben des DRK, der Wasserwacht (des Wasserrettungsdienstes)

## Deutsches

### Rettungsschwimmabzeichen

#### Silber



Zu erbringende Leistungen:

- 400 m schwimmen in maximal 15 Minuten, davon 50 m Kraulen, 150 m Brustschwimmen und 200 m schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 m schwimmen in Kleidung in maximal 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 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe 3-5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben in maximal 1:30 Minuten
- Befreiungsgriffe: Lösen von 6 Umklammerungen
- 50 m Schleppen in maximal 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je ½ Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemann)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in der Bauchlage
  - Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Heraufholen eines 5 kg-Ringes oder gleichartigen Gegenstandes, diesen dann fallen lassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen und Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführen der Wiederbelebung
- Nachweis folgender Kenntnisse:
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen
  - Selbstrettung und einfache Fremdreitung
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen, Rettungsgeräte
  - Aufgaben des DRK, der Wasserwacht (des Wasserrettungsdienstes)
  - Nachweis der Teilnahme an einem Erste-Hilfe Lehrgang (nicht älter als 3 Jahre)

## Deutsches

### Rettungsschwimmabzeichen

#### Gold



Zu erbringende Leistungen:

- 300 m Flossenschwimmen in max. 6 min. (250 m in Bauch- oder Seitenlage, 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselgriff))
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 min., Anschließend im Wasser entkleiden
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 min.
- 30 m Streckentauchen, herausholen von 10 kleinen Ringen, mindestens 8 Stück aufsammeln
- 3 x Tieftauchen in Kleidung in 3 min., 1x mit Kopfsprung und je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5 kg Tauchringen (3 m voneinander entfernt, Wassertiefe 3-5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung, Schieben in höchstens 1:30 min.
- Befreiungsgriffe: Lösen von 6 Umklammerungen
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 25 m schwimmen in höchstens 30 sec.
  - Abtauchen 3-5 m tief, Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes, diesen anschließend fallen lassen.
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m schleppen in höchstens 60 sec. mit Fesselschleppgriff
  - Anlandbringen des Geretteten und 3 min. Vorführung der Wiederbelebung
- Handhabung folgender Geräte:
- Retten mit Wurfsack: 12 m Weitwerfen in 3 m Öffnung in 12 m Entfernung, 6 Würfe in 5 min., 4 Treffer
- Retten mit Rettungsleine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte
- Nachweis folgender Kenntnisse:
  - Wiederbelebung, Erste-Hilfe-Maßnahmen
  - Das DRK
  - Nachweis erfolgreicher Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs und ärztliches Zeugnis (nicht älter als 3 Jahre)

## Die Abnahme der Rettungsschwimmabzeichen

In der Praxis bekommen Sie sämtliche Techniken gezeigt, erklärt und die Möglichkeit diese zu üben bis sie abnahmereif sitzen. Wird eine Übung nicht beim ersten Mal bestanden, so können Sie diese selbstverständlich wiederholen.

In der Theorie besprechen wir an Hand von Power Point Präsentationen die Gefahren welche am und im Wasser lauern können, sowie das richtige Verhalten bei einer Rettung.

Wir sind die DRK Wasserwacht, eine Gemeinschaft des Deutschen Roten Kreuzes, der Ortsvereinigung Nieder-Ohmen. Wir engagieren uns ehrenamtlich darin Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen das Schwimmen und Rettungsschwimmen in all seinen faszinierenden und verantwortungsvollen Aspekten beizubringen. Dazu leiten wir verschiedene Gruppen in denen alle, nach Alter gestaffelt, trainieren können. Wenn Sie Interesse haben und sich weiter Informieren möchten, so kontaktieren Sie Bastian Georg unter kontaktieren Sie Bastian Georg unter:

☎ 06400-951663

✉ [DRK-Wasserwacht-Nieder-Ohmen@gmx.de](mailto:DRK-Wasserwacht-Nieder-Ohmen@gmx.de)

	Wann?		Wo?
<b>Termin</b>	Individuell auf Anfrage		
	wahlweise		
<b>Praxis</b>	Montags 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr	Samstags 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Aquariohm Merlauer Str. 38 35325 Mücke <a href="http://www.aquariohm.de">www.aquariohm.de</a>
<b>Theorie</b>	Montags 20:15 Uhr bis 22:00 Uhr	Samstags 16:00 Uhr bis 17:45 Uhr	DRK Stützpunkt Nieder-Ohmen Merlauer Str. 56 35325 Mücke

Abzeichen	Preis	Voraussetzungen
<b>DRSA Bronze</b>	20 €	12Jahre
<b>DRSA Silber</b>	25 €	15 Jahre Erste Hilfe Kurs ( <u>nicht älter als 3 Jahre</u> )
<b>DRSA Gold</b>	30 €	16 Jahre DRSA Silber ( <u>nicht älter als 3 Jahre</u> ) Erste Hilfe Kurs ( <u>nicht älter als 3 Jahre</u> ) Bescheinigung „Sporttauglichkeit“ ( <u>nicht älter als 1 Jahr</u> )



## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen



**Da sind Sie bei uns genau richtig!**

**Wir bieten Ihnen die Abnahme in Gruppen von max. 10 Personen oder auch individuell an.**