

# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

Gültig ab 01.01.2020

## Inhalte

- Rettungsschwimmen in Theorie und Praxis

## Voraussetzungen

- Mindestalter 14 Jahre



## Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis von Atmung und Blutkreislauf; Gefahren am und im Wasser; Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreterung); Vermeidung von Umklammerungen; Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen; Rettungsgeräte; Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG
- Erste Hilfe Kurs oder Erste Hilfe Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH. Die Aus- oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

## Praktische Prüfungsleistungen

- 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
- Ein 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 Tauchrings oder eines 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 Halsumklammerung von hinten und 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 Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: Sprung kopfwärts ins Wasser; 20 m Anschwimmen in Bauchlage; Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen; Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff; 25 m Schleppen; Sichern und Anlandbringen des Geretteten; 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)