

Prüfungsordnung

**für Abzeichen vom Seepferchen
bis zum Rettungsschwimmer Gold
DLRG KV Ingolstadt e.V.**

Frühschwimmer (Seepferdchen)

Gültig ab 01.01.2020



Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln

Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

Deutsches Schwimmbadzeichen Bronze (Freischwimmer)

Gültig ab 01.01.2020



Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnis von Baderegeln

Praktische Prüfungsleistungen

- 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 Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett

Deutsches Schwimmbadzeichen Silber

Gültig ab 01.01.2020



Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Praktische Prüfungsleistungen

- 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 Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

Deutsches Schwimmbabzeichen Gold

Gültig ab 01.01.2020



Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten 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)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

Vorbereitende Prüfungen der DLRG auf das Rettungsschwimmen

Juniorretter

Inhalte

- Rettungsschwimmen in Theorie und Praxis



Voraussetzungen

- Mindestalter 10 Jahre
- Deutsches Schwimmbzeichen Gold

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von Selbstrettung, Grundverhalten für die Fremdrettung und elementare "Erste Hilfe"

Praktische Prüfungsleistungen

- 100m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon 25 m Kraulschwimmen, 25 m Rückenkraulschwimmen, 25 m Brustschwimmen und 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- Selbstrettungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen, 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen, 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage), die Kleidungsstücke in tiefen Wasser ausziehen
- Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen, Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff, Sichern des Geretteten

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze,
Silber, Gold (DRSA)

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

Gültig ab 01.01.2020



Inhalte

- Rettungsschwimmen in Theorie und Praxis

Voraussetzungen

- Mindestalter 12 Jahre

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und 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 und Tätigkeiten der DLRG

Praktische Prüfungsleistungen

- 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
- Drei 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, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: 20 m Schwimmen 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 Schwimmen fortsetzen; 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

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 Fremddrettung); 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)

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold

Gültig ab 01.01.2020



Inhalte

- Rettungsschwimmen in Theorie und Praxis

Voraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- Ärztliche Tauglichkeit (Die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand muss vor Beginn vorliegen)
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von: Gefahren am und im Wasser; Rettungsgeräte; Hilfe bei Bade- Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung); Vermeidung von Umklammerungen; Atmung und Blutkreislauf; Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen; Organisation und Aufgaben 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

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen , zu schleppender Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- 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)
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: Sprung kopfwärts ins Wasser; 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden; Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen; Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff; 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff; Sichern und Anlandbringen des Geretteten; 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung von Rettungsgeräten: Retten mit dem „Rettungsball mit Leine“ oder anderer zum Werfen geeigneter Rettungsgeräte: Zielwerfen in einen Sektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer; Retten mit einem anderen Rettungsgerät
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung