

# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des DRK

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des DRK

- Silber -

**Mindestalter 15 Jahre**





## Leistungen:

1. **400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten,**
  - davon 50 m Kraulschwimmen,
  - 
  - 150 m Brustschwimmen und
  - 200 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
2. **300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden**
3. **Sprung aus 3 m Höhe**



**DRK Wasserwacht Berlin**

 030 – 80 48 70 -0  030 – 80 48 70 38

4. **25 m Streckentauchen**
  
5. **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 zwischen 3 und 5 m)**
  
6. **50 m Transportschwimmen: Schieben in höchstens 1:30 Minuten**
  
7. **Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus**
  - **Halsumklammerung von hinten und**
  - **Halswürgegriff von hinten**
  
8. **50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je Halbe der Strecke mit Achselgriff und einem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)**
  
9. **Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung**
  
10. **Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:**
  - **20 m Anschwimmen in Bauchlage**
  - **Abtauchen auf 3 – 5 m Tiefe**
  - **Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen**



- Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
- 25 m Schleppen
- Anlandbringen des Geretteten
- 3 Minuten Vorführung der Wiederbelebung



**11. Nachweis folgender Kenntnisse:**

- Gefahren an und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistung
- Rettungsgeräte
- Aufgaben der DRK-Wasserwacht

**12. Nachweis der Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang**



**DRK Wasserwacht Berlin**

 030 – 80 48 70 -0  030 – 80 48 70 38