



Deutsches Rettungsschwimmabzeichen

Sie benötigen das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold?

Dann sind sie bei der DRK Wasserwacht genau richtig. Wir bieten Ihnen die Abnahme in Gruppen von max. 10 Personen an.

Beschreibung:

In der Praxis bekommen Sie sämtliche Techniken gezeigt und erklärt. Sie bekommen die Möglichkeit diese zu üben bis sie abnahmefähig sind. 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 am und im Wasser sowie das Verhalten bei einer Rettung.

Zeit:

	Wann?	Wo?
Termine:	Individuell auf Anfrage	
	wahlweise	
Praxis:	Montags, 17.30 bis 20.00 Uhr Samstags, 18.00 bis 19.00 Uhr	Aquariohm Merlauer Str.38, 35325 Mücke www.aquariohm.de
Theorie:	Montags, 20.15 bis 22.00 Uhr Samstags, 16.00 bis 17.45 Uhr	DRK Stützpunkt Nieder-Ohmen Merlauer Str. 56, 35325 Mücke

Preise:

Abzeichen	Preis	Voraussetzungen
DRSA – Bronze	20 €	12 Jahre
DRSA – Silber	25 €	15 Jahre, Erste Hilfe Kurs (nicht älter als 3 Jahre)
DRSA – Gold	30 €	16 Jahre, DRSA – Silber, Bescheinigung Sporttauglichkeit nicht älter als 1 Jahr

Kontakt:

Bastian Georg:	06400 – 951663	
oder Email mit:	Name, Vorname, Abzeichenwunsch, Kontaktdaten an	DRK-Wasserwacht-Nieder-Ohmen@gmx.de



Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

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 Tauchringes 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 Fremddrettung
 - Aufgaben des DRK, der Wasserwacht (des Wasserrettungsdienstes)

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

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 Fremddrettung
 - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen, Rettungsgeräte
 - Aufgaben des DRK, der Wasserwacht (des Wasserrettungsdienstes)
 - Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang (nicht älter als 3 Jahre)

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold

Leistungen:

- 300 m Flossenschwimmen in max. 6 min. (250 m in Bauch- oder Seitenlage, 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselchleppgriff))
- 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 Wiederbelebungsgeschäfte
- 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)