

# Rettungsschwimmkurs

Gold / Silber / Bronze



**Wasserwacht OG Alzenau**



## Ausbildungstermine

jeweils Montags, vom **29.04.19 - 03.06.19**

Ort	Schwimmhalle „Edith-Stein-Realschule“ Alzenau
DRSA Praxis	18:45 - 20:15 Uhr für Jugendliche ab 12 Jahren
(3 von 4 Terminen Pflicht)	20:15 - 21:15 Uhr für Erwachsene ab 18 Jahren
DRSA Theorie	29.04.19, 19:00 Uhr - Wasserwachtstation Meerhofsee
(Pflichttermin)	
Pflichttermine	29.04.19 (Theorieteil), 03.06.19 (kombinierte Übung)

**Anmeldeschluss ist der 22.04.2019**

## Voraussetzungen:

- Bronze - Mindestalter 12 Jahre
- Silber - Mindestalter 15 Jahre
  - Nachweis "EH-Kurs" nicht älter als 3 Jahre  
(muss bei Kursbeginn vorliegen!!)
- Gold - Mindestalter 16 Jahre
  - Rettungsschwimmabzeichen Silber nicht älter als 3 Jahre
  - Nachweis "EH-Kurs" nicht älter als 3 Jahre  
(muss bei Kursbeginn vorliegen!!)
  - ärztliches Gesundheitsattest (muss bei Kursbeginn vorliegen!!)

## Anmeldung:

Anmeldung unter: [geschaeftsstelle@wasserwacht-alzenau.com](mailto:geschaeftsstelle@wasserwacht-alzenau.com) mit Angabe nachfolgender Daten: *Nachname, Vorname, Geburtsdatum*  
*Art des Schwimmabzeichens (Bronze/Silber/Gold)*

## Kosten:

Externe Teilnehmer zahlen einen Unkostenbeitrag von **40 Euro**.

Der Betrag ist am ersten Kurstag zu bezahlen.

# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

Das deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze ist die erste Stufe der Rettungsschwimmbildung und Pflicht für z.B. Lehrer oder Jugendbetreuer, welche mit Jugendlichen Schwimmen oder Baden gehen. Die Übungen sind von Personen mit normaler sportlicher Fitness ohne Probleme zu bewältigen.



## Prüfungsleistungen DRSA Bronze:

Voraussetzungen: Mindestalter 12 Jahre

- 200 Meter Schwimmen in höchstens 10 Minuten (100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 100 Meter Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)
- 15 Meter Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3m)
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben)
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeit zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 Meter Schleppen mit 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 Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - 20 m Schleppen eines Partners
  - Demonstration des Anlandsbringens
- Theoretische Kenntnisse:
  - Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
  - Gefahren an und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
  - Aufgaben des Roten Kreuzes / der Wasserwacht

# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

Das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber ist von allen aktiven Rettern der Wasserwacht jährlich zu wiederholen. Die Leistungsanforderungen, vor allem das Schwimmen mit Kleidung, sind für einen untrainierten Schwimmer nur schwer zu erfüllen. Viele Wasserwacht-Gruppen bieten eine Ausbildung und Prüfung zum DRSA Silber jedoch auch für die Öffentlichkeit an.



## Prüfungsleistungen DRSA Silber

Voraussetzungen: Mindestalter: 15 Jahre, Erste-Hilfe Kurs nicht älter als 3 Jahre

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m in Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 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 von 3 Minuten mit dreimaligen Herausholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je 1/2 Strecke mit Achsel- und einem dem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage

- Abtauchen auf 3-5 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
- Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
- 25 m Schleppen
- Anlandbringen des Geretteten
- 3 Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom
- Theoretische Kenntnisse:
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots-, und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Rettungsgeräte
  - Aufgaben des Roten Kreuzes, insbesondere der Wasserwacht und des Wasserrettungsdienste
  -

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold

Das deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Gold ist aufgrund der hohen Leistungsanforderungen außerhalb der Wasserrettungsorganisationen nur selten anzutreffen. Das DRSA in Gold (und Silber) ist ein durch Erlaß des Bundespräsidenten offiziell anerkanntes Ehrenzeichen der BRD.



### Prüfungsleistungen DRSA Gold

Voraussetzungen: -Mindestalter 16 Jahre, Erste-Hilfe Kurs nicht älter als 3 Jahre, Rettungsschwimmabzeichen in Silber

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Achselgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- 30 m Streckentauchen, dabei Heraufholen von 10 kleinen Tauchringen 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 eines gleichartigen Gegenstandes die 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten 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:
  - 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
  - Abtauchen auf 3-5 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselgriff
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
  - Retten mit Rettungsball und Leine: 12 m Weitwerfen in einen Zielsektor mit 3 m-Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
  - Retten mit Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
  - Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte
- Nachweis folgender Kenntnisse:
  - Wiederbelebung
  - Erste-Hilfe-Maßnahmen
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als 3 Jahre