

Rettungsschwimmpaß

Das Rettungsschwimmabzeichen Bronze (ab 12 Jahre)

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 min, davon 100 m in Bauchlage, 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 min, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung)
- 15 m Streckentauchen
- Zweimaliges Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts, einmal fußwärts, innerhalb 3 min., mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen in 2-3 m Tiefe 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
- Durchführen von Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Nachweis von Kenntnissen:
 - über Gefahren am und im Wasser
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Atmung und Blutkreislauf
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen (LSM)



Das Rettungsschwimmabzeichen Silber (ab 15 Jahre)

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 min, 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 min, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus etwa 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten, mit dreimaligen Herausholen 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
- Vermeidung von Umklammerung
- 50 m Schleppen in max. 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- 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-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 m Schleppen
 - Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Nachweis von Kenntnissen über:
 - Gefahren am und im Wasser
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
 - Vermeidung von Umklammerung
 - Erste Hilfe
 - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
 - Rettungsgeräte



Das Rettungsschwimmabzeichen Gold (ab 16 Jahren)



- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Min., davon 250 m Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen , Partner in Kleidung (Kopf- und Abschleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 min, anschl. im Wasser entkleiden
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Min.
- 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 in höchstens 3 Minuten; das erste Mal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Herausholen von jeweils zwei 5-kg-Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus
 - Halsumklammerung von hinten
 - 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 Tiefe und Herausholen 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
 - Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
 - Retten mit Rettungsball und Leine: Weitwerfen in einem Zielsektor mit 3-m-Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon vier Treffer
 - Retten mit Rettungsgurt Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung
- Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Vermeidung von Umklammerungen
 - Erste-Hilfe