



## Anmeldung zum Rettungsschwimmkurs (Stand: 16.02.2017)

### 1. Angaben des Bewerbers

Name	Vorname
E-Mail Adresse	Telefonnummer (optional)
Geburtsdatum	Geburtsort
Postleitzahl Wohnort	
Straße Hausnummer	

### 2. Anmeldung des Bewerbers

- ☐ Ich melde mich zum Ersterwerb des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens bei der DLRG Ortsgruppe Chemnitz in folgender Leistungsstufe an:
- ☐ DRSA Bronze (Mindestalter 12 Jahre)
  - ☐ DRSA Silber (Mindestalter 15 Jahre)
  - ☐ DRSA Gold (Mindestalter 16 Jahre, aktuelles DRSA Silber erforderlich; Nr.: \_\_\_\_\_)  
(entsprechende Leistungsanforderungen siehe Rückseite)
- ☐ Ich melde mich zur Wiederholungsprüfung des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens bei der DLRG Ortsgruppe Chemnitz an.  
Meine Registriernummer des Ersterwerbs lautet: \_\_\_\_\_
- ☐ Ich bin damit einverstanden, dass Foto-, Film- und Tonaufnahmen, auf denen ich selbst deutlich zu erkennen bin, mit oder ohne Angabe meines Namens für Vereinszwecke verwendet werden können.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Ausbildungs- und Prüfungsvorschriften der Deutschen Prüfungsordnung für Schwimmen / Rettungsschwimmen an.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (bei Minderjährigen auch die der Erziehungsberechtigten) \_\_\_\_\_

### \_\_\_\_\_ Vom Prüfer auszufüllen! \_\_\_\_\_

Der Teilnehmer hat vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ regelmäßig teilgenommen. Kursnummer: \_\_\_\_\_

Prüfer: ☐ Martin Pfüller      ☐ Klaus Steffan  
             19/181/14/15      07/21/105/82

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_

Der Teilnehmer wurde registriert am \_\_\_\_\_ unter der Nummer 1927 / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ .

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen - Bronze

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:	Datum
- 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. 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 Herausheben 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 mit Kopf- oder Achselerschleppgriff 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 auf 2 bis 3 m Wassertiefe und Herausheben eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen; 20m Schleppen eines Partners	
- Demonstration des Anlandbringens	
- Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)	

Die theoretische Prüfung 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 der DLRG

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen - Silber

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:	Datum
- 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	
- Sprung aus 3 m Höhe	
- 25 m Streckentauchen	
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Herausheben 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)	
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: 20 m Anschwimmen in Bauchlage; Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe, Herausheben eines 5-kg-Tauchrings 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 Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)	

Die theoretische Prüfung 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
- Erste Hilfe
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Rettungsgeräte
- Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen - Gold

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:	Datum
- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitlage und 50 m Schleppen, zu schleppender Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselerschleppgriff)	
- 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 Herausheben 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: 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden; Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe und Herausheben eines 5-kg Tauchrings oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen; Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff; 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff; Anlandbringen des Geretteten; 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW )	
- Handhabung folgender Rettungsgeräte: Retten mit dem Rettungsball mit Leine: Zielwerfen in einen Sektor 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 Hilfsmittel zur Wiederbelebung	

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Wiederbelebungsverfahren
- Vermeidung von Umklammerungen
- Erste Hilfe
- Die DLRG: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes