

# Fortbildung:

## Rettungsschwimmen für Übungsleiter des Landesschwimmverband.es-Bremen



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft

Landesverband Bremen e.V.

Leiter Ausbildung

Auf dem Dreieck 8

28197 Bremen

Telefon: 0421 / 528 99 99 AB

Telefax: 0421 / 528 69 85

Internet: [www.Bremen.DLRG.de](http://www.Bremen.DLRG.de)

E-mail: [Heiko.Adler@Bremen.DLRG.de](mailto:Heiko.Adler@Bremen.DLRG.de)

Mobil: 0171 281 31 51

### Termin:

Samstag, 09.06.2012 von 13:00 – 18:00 Uhr  
Treffen am Osterdeichbad

Freitag, 15.06..2012 von 18:00 – 20:00 Uhr  
Treffen im OTeBad in Bremen Koblenzer Str.

### Zielgruppe:

Trainer des LSV-Bremen

### Ziel:

Dt. Rettungsschwimmabzeichen(DRSA-Silber)

### Voraussetzungen:

gültiger Erste-Hilfe-Nachweis

### Inhalt:

Theorie, Praxis und Prüfung für das DRSA

### Leitung/Referenten:

Heiko Adler /

### Teilnehmerzahl:

max. 12

### Anmeldung:

jeweils 21 Tage vorher bei [Katja.Anders@nord-com.net](mailto:Katja.Anders@nord-com.net)

### Mitbringen:

Badezeug, Schreibzeug sowie Kleidung zum Schwimmen  
Langarm und Bein

### Zeitplan:

13:00 – 14:30	Theorie RS I+II	HA	Vereinsheim Osterdeich
14:30 – 14:45	Pause		Vereinsheim Osterdeich
14:45 – 16:00	Theorie III+IV		Vereinsheim Osterdeich
16:00 – 16:15	Pause		Vereinsheim Osterdeich
16:15 – 18:00	Praxis Teil 1	N.	Hallenbad Osterdeich

Stand: 08.10.2012

Die DLRG ist Spitzenverband im Deutschen Olympischen Sportbund (dosb),  
Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, im Deutschen Spendenrat,  
in der International Life Saving Federation (ILS) und der ILS-Europe.

Die Sparkasse Bremen  
BLZ 290 501 01  
Konto 107 11 58

# Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen - Rettungsschwimmen



## 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 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal Fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50m 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)
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der HerzLungen-Wiederbelebung (HLW)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
  - Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe, herausholen 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 Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Nachweis der Kenntnis von
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
  - Erste Hilfe bei Unfällen
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Rettungsgeräte
  - Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG