

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold



Mindestalter 16 Jahre, DRSA Silber, ärztliche Tauglichkeitsbescheinigung gemäß DLRG-Formblatt (Best.-Nr. 15401353)

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- und 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 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 Heraufholen 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 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 Tiefe und Heraufholen 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 mit Leine: Zielwerfen in einen Sektor 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
- Theoretische Prüfung:
 - Wiederbelebungsverfahren
 - Vermeidung von Umklammerungen
 - Erste Hilfe
 - Die DLRG: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes