

Rettungsschwimmen



Die Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuz bildet Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer in allen Bereichen aus. Wofür benötigen Sie das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen?

- Werden Sie Lehrer / Lehrerin?
- Sie sind Übungsleiterin oder Übungsleiter in einem Schwimmverein?
- Sie bewerben sich bei der Polizei?
- Sie studieren Sport?

Aber nicht nur wo er gefordert wird, ist es angebracht eine entsprechende Ausbildung zu machen. Haben Sie sich schon immer gefragt ob Ihr Kind am Strand, See oder Hotelpool sicher ist? Sind Sie mit einem Segelboot unterwegs?

Wassersport ist schön und erholsam, dennoch lauern überall Gefahren! Die unterschiedlichen Anforderungen der Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold finden Sie hier. Die geschulten Ausbilderinnen und Ausbilder der Wasserwacht helfen Ihnen gerne bei der Auswahl.

Die Ausbildung findet bei den Wasserwachten in den Orts- und Kreisverbänden des Deutschen Roten Kreuz statt.

[DRSA-Prüfungen](#)

[DRSA Bronze der DRK Wasserwacht](#)



Mindestalter 12 Jahre

Leistungen:

1. 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit

2. 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
3. Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Abrenner, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
4. 15 m Streckentauchen
5. Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
6. 50 m Transportschwimmen: Schieben
7. Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten / Halswürgegriff von hinten
8. 50 m Schleppen mit Achselgriff und dem Fesselschleppgriff nach Flaig
9. 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 Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
 - 20 m Schleppen eines Partners
10. Demonstration des Anlandbringens
11. Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
12. Nachweis folgender Kenntnisse: Gefahren am und im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung), Aufgaben der DRK-Wasserwacht

DRSA Silber der DRK Wasserwacht



Mindestalter 15 Jahre

Leistungen:

1. 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
2. 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
3. Sprung aus 3 m Höhe
4. 50 m Streckentauchen
5. Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3

- und 5 m)
6. 50 m Transportschwimmen: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
 7. Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
 8. 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je ½ der Strecke mit Achselgriff und einem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)
 9. Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
 10. 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-Tauchringes 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 Wiederbelebung
 11. Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Gefahren an und im Wasser
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
 - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistung
 - Rettungsgeräte
 - Aufgaben der DRK-Wasserwacht
 12. Nachweis der Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang

DRSA Gold der DRK Wasserwacht



Mindestalter 16 Jahre

Leistungen:

1. 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff)
2. 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
3. 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
4. 30 m Streckentauchen, dabei sind 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
5. 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 gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)

6. 50 m Transportschwimmen (beide Partner in Kleidung): Schieben in höchstens 1:30 Minuten
7. Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
8. 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, Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines 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 Wiederbelebung
9. Handhabung folgender Rettungsgeräte:
 - Retten mit Rettungsball und Leine 12 m Weitwerfen in einen Zielsektor mit 3 m Öffnung, 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
 - Retten mit Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
10. Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte
11. Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Wiederbelebung
 - Erste-Hilfe-Maßnahmen
 - Die DRK-Wasserwachtorganisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Rettungswachdienstes
12. Nachweis der Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang

Juniorretter



- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon: 25 m Kraulschwimmen, 25 m Rückenkraulschwimmen, 25 m Brustschwimmen, 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
- Kombinierte Übung in leichter Kleidung zur Selbstrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist: Fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen, 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen; 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitlage); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Kombinierte Übung zur Fremdrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist: 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe herausholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen; Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff; Sichern

des Geretteten durch Festhalten am Ufer/ Beckenrand

- Kenntnisse über: Maßnahmen der Selbstrettung, Grundverhalten für die Fremdrettung, elementare "Erste-Hilfe"

Ausbildung im Bereich "Rettungsschwimmen"

Ausbildungen im Bereich "Rettungsschwimmen" finden in den DRK-Kreisverbänden und -Ortsvereinen vor Ort statt.

Wasserwacht bei Ihrem Kreisverband vor Ort

PLZ / ORT