

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold



Voraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- Besitz des Rettungsschwimmabzeichens Silber
- ärztliche Bescheinigung über die Tauglichkeit (bei der DLRG: Selbsterklärung zum Gesundheitszustand)

Prüfungsteile

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Min., davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Achselerschleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Min., anschließend im Wasser entkleiden
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Min.
- 30 m Streckentauchen, dabei Heraufholen 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 Min.; das erste Mal mit Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5-kg-Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen (Wassertiefe 3 bis 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Min.
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fähigkeiten zur Befreiung aus
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung, die ohne Pause und in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 25 m Anschwimmen in höchstens 30 Sekunden
 - Abtauchen 3 bis 5 m tief, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallenlassen
 - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit Fesselschleppgriff
 - Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Vorführung der Wiederbelebung
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
 - Retten mit Rettungsball und Leine:
 - 12 m Weitwerfen in einen Zielsektor mit einer 3-m-Öffnung, 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
 - Retten mit Rettungsgurt und Rettungsleine (als Schwimmer und Leinenführer)
 - Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte
- Nachweis folgender Kenntnisse (Theoretische Prüfung):
 - Vermeidung von Umklammerungen

- Erste-Hilfe
 - Die Wasserrettungsorganisationen: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem [Erste-Hilfe-Lehrgang](#) nicht älter als 3 Jahre