

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

### Voraussetzungen

- Mindestalter 15 Jahre

### Prüfungsteile

- 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 3 Minuten mit dreimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe 3-5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fähigkeiten zur Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je ½ Strecke mit Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Schleppgriff oder Seemannsgriff)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause und in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
  - Abtauchen auf 3–5 m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallenlassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Nachweis folgender Kenntnisse (Theoretische Prüfung):
  - Atmung und Blutkreislauf
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Rettungsgeräte
  - Aufgaben und Tätigkeiten der ausbildenden Wasserrettungsorganisationen
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang, nicht älter als 3 Jahre

