



## Rettungsschwimmabzeichen Silber (ab 15 Jahre)

- 400 m Schwimmen in 15 Minuten (50 m Kraul, 150 m Brust, 200 m Rücken mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, danach im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- 3 x in 3 Min. Tieftauchen (2x kopf- und 1x fußw.), aus 2-3 m Tiefe einen 5 kg Tauchring heraufholen
- 50 m Transportschwimmen in höchstens 1:30 Minuten
- 50 m Schleppen (bekleidet) in höchstens 4 Minuten, zwei Griffe
- Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen, Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf, Durchführung der Wiederbelebung (HLW)
- Kombinierte Übung: 20 m Schwimmen, Tieftauchen 3-5 m, Befreiungsgriff, Schleppen 25 m, Anlandbringen, 2 Min. Wiederbelebung (HLW)
- Gefahren am und im Wasser, Selbst- und Fremdrettung, Erste Hilfe, Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen, Rettungsgeräte, Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG
- erfolgreiche Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs, der nicht länger als 2 Jahre zurückliegt



## Rettungsschwimmabzeichen Gold (ab 16 Jahre)

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten (250 m Bauch- oder Seitenlage, 50 m Schleppen eines bekleideten Partners)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, danach im Wasser entkleiden
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- 30 m Streckentauchen, dabei Aufsammeln von wenigstens 8 Tellern oder Ringen
- 3 x in 3 Min. Tieftauchen in Kleidung, aus 3-5 m Tiefe jeweils zwei 5 kg Tauchringe heraufholen
- 50 m Transportschwimmen in höchstens 1:30 Minuten, bekleidet
- Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen, Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung in Kleidung: 25 m Schwimmen in 30 sec., Tieftauchen 3-5 m, Befreiungsgriff, 25 m Schleppen in 60 sec., Anlandbringen, 3 Min. Wiederbelebung (HLW)
- Rettungsgeräte:
  - a) Ball: 6 Würfe in 5 Min, davon 4 Treffer,
  - b) Rettungsgurt und Rettungsleine
- Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte
- Theoretische und praktische Kenntnisse über Erste Hilfe, HLW, die DLRG sowie Hilfen im und am Wasser
- erfolgreiche Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs, der nicht länger als 2 Jahre zurückliegt

# Prüfungs- bedingungen



**DLRG - Lindnerstraße 6 - 46149 Oberhausen**  
**Internet: <http://www.dlrg-oberhausen.de>**  
**eMail: [info@dlrg-oberhausen.de](mailto:info@dlrg-oberhausen.de)**

DB0511



**DLRG Bezirk  
Oberhausen e.V.**



### Seepferdchen

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser



### Jugendschwimmabzeichen Bronze

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Herausholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln



### Jugendschwimmabzeichen Silber

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage)
- zweimal Herausholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung



### Jugendschwimmabzeichen Gold (ab 9 Jahre)

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten)
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen (Schieben und Ziehen)
- Kenntnis der Baderegeln und der Hilfsmöglichkeiten bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)



### Juniorretter ( ab 10 Jahre)

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung (je 25 m Kraul-, Rücken-, Brust- und Rückenschwimmen mit Grätschschwung)
- 25 m Schleppen (Achselgriff)
- Kombinierte Übung in leichter Kleidung zur Selbstrettung
- Kombinierte Übung zur Fremdrettung
- Kenntnisse der Selbstrettung, Fremdrettung und der Ersten Hilfe



### Schwimmabzeichen Bronze (ab 18 Jahre)

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen
- Kenntnis von Baderegeln



### Schwimmabzeichen Silber (ab 18 Jahre)

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen
- Zweimal Herausholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser
- 10 m Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung



### Schwimmabzeichen Gold (ab 18 Jahre)

- 1000 m Schwimmen (in 24 Minuten für Männer und 29 Minuten für Frauen)
- 100 m Schwimmen (in 1:50 Minuten für Männer und 2:00 Minuten für Frauen)
- 100 m Rückenschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten)
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen (Schieben und Ziehen)
- Kenntnis von Baderegeln sowie Unfallhilfe im und am Wasser (Selbst- und einfache Fremdrettung)



### Rettungsschwimmabzeichen Bronze (ab 12 Jahre)

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten (je 100 m in Bauchlage, 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, danach im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 15 m Streckentauchen
- 2 x in 3 Min. Tieftauchen (kopf- und fußw.), aus 2-3 m Tiefe einen 5 kg Tauchring heraufholen
- 50 m Transportschwimmen (Ziehen und Schieben)
- 50 m Schleppen (Kopf- oder Achselgriff, Fesselschleppgriff nach Flaig)
- Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen, Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung: 20 m Schwimmen, Tieftauchen, 20 m Schleppen
- Anlandbringen
- Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf, Durchführung der Wiederbelebung (HLW)
- Gefahren im und am Wasser, Selbst- und Fremdrettung, Aufgaben der DLRG

