

Rettungsschwimmer – Ausbildung bei der Wasserwacht

Wasserwacht - Juniorretter



Vorraussetzungen

**Mindestalter – 8 Jahre und Besitz das Deutsche Jugendschwimmabzeichen
- Silber -**

Leistungen :

- 100 m Schwimmen: 25 m Kraul-, 25 m Brust-, 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 25 m Schleppen mit Achselgriff
- Selbstrettung (Kombi-Übung in Freizeitkleidung): fußwärts ins Wasser springen, 4 min schweben; 6 min langsames Schwimmen, mindestens viermal Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage); im tiefen Wasser entkleiden
- Fremdrettung (Kombi-Übung):
 - 15 m Anschwimmen in Bauchlage mit einem Rettungshilfsmittel (z.B. Rettungsring oder -boje),
 - 15 m Schleppen einer gleich schweren Person mit dem Rettungshilfsmittel
 - 2 mal Tieftauchen in ca. 2 m Wassertiefe: jeweils 1 mal kopfwärts und 1x fußwärts; dabei jeweils heraufholen eines kleinen Tauchrings
- Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Maßnahmen der Selbstrettung
 - Vermeidung von Umklammerungen
 - Grundkenntnisse der Ersten Hilfe

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des DRK – Bronze -



Mindestalter - 12 Jahre –

Leistungen:

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe (z.B. Abrenner, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)
- 15 m Streckentauchen
- 2x Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten mit 2 Heraufholen eines 5 kg - Tauchringes oder 1 gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- 50 m Transportschwimmen : Schieben
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus :
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen mit Achselgriff und dem Fesselschleppgriff nach Flaig
- 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 1 gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
- 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Die theoretische Prüfung umfasst den nachweis folgender Kenntnisse :
 - Gefahren am und im Wasser
 - Hilfe bei Bade -, Boots - und Eisunfällen (Selbst - und Fremdreitung)
 - Aufgaben der DRK - Wasserwacht
 - Atmung und Blutkreislauf
 - Vermeidung von Umklammerung

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des DRK - Silber



Mindestalter - 15 Jahre –

Leistungen :

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Krauelschwimmen, 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
- Dreimaliges Tieftauchen von der Wasseroberfläche, 2 kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten mit 3 Heraufholen eines 5 kg Tauchringes oder 1 gleichartigen Gegenstandes(Wassertiefe 3 – 5 m)
- 50 m Transportschwimmen : Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Abwehgriffe : Halsumklammerung von hinten , Halswürgegriff von hinten
- 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)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 20m Anschwimmen in der Bauchlage
 - Abtauchen auf 3 – 5 m Tiefe
 - Heraufholen eines 5 kg Tauchringes oder 1 gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 m Schleppen
 - Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Gefahren am und im Wasser
 - Hilfe bei Bade,- Boots, -und Eisrettung (Selbst und Fremdrettung)
 - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistung
 - Rettungsgeräte
 - Aufgaben der DRK – Wasserwacht
 - Vermeidung der Umklammerung
 - Nachweis der Teilnahme an einem Erste Hilfe Lehrgang

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des DRK - Gold



Mindestalter - 16 Jahre –

Leistungen :

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten , davon 250 m in Bauch - oder Seitenlage, Partner in Kleidung (Kopf - oder 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 innerhalb von 3 Minuten ; das 1 mal mit 1 Kopfsprung , anschließend je 1 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 3 - 5 m)
- 50 m Transportschwimmen , beide Partner in Kleidung ; Schieben in höchstens 1:30 Minuten ;
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus
 - Halsumklammerung von Hinten
 - 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 , Heraufholen eines 5 kg - Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes , diesen anschließend fallen lassen,
 - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff ,
 - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit Fesselschleppgriff ,
 - Anlandbringen des Geretteten ,
 - Drei Minuten Vorführung der Wiederbelebung
- Handhabung folgender Rettungsgeräte
 - Retten mit Rettungsball und Leine : 12 m Weitwerfen in einen Zielsektor mit 3 m Öffnung , in 12 m Entfernung : 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer ;
 - Retten mit Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte

- Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse :
 - Erste Hilfe
 - Vermeidung von Umklammerungen
 - DRK Wasserwacht : Organisation , Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Rettungswachdienstes