

# Das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen

Die Wasserwacht führt Ausbildungen im Rettungsschwimmen durch, die neben praktischen Schwimmtechniken zur Rettung Ertrinkender insbesondere auch Kenntnisse über Gefahren und Unfallursachen und deren Vermeidung vermitteln. Kursinhalte sind u. a.:

## • Erkennen und Vermeiden von Gefahrenquellen

- Gefahren an stehenden Gewässern
- Gefahren an fließenden Gewässern
- Gefahren am Meer
- Gefahren an und auf zugefrorenen Gewässern



## • Erste-Hilfe-Maßnahmen

- Hitzeschäden (Sonnenstich, Hitzeerschöpfung)
- Kälteschäden (Unterkühlung, Erfrierung)
- Herz-Lungen-Wiederbelebung



## • Verhalten in eigener Notlage (Selbstrettung)

- Krampflösung
- Hilferuf
- Befreiung aus einer Umklammerung
- Verhalten nach Einbruch ins Eis



## • Verhalten bei einem Notfall (Fremdrettung)

- Ablauf einer Rettung
- Rettung durch Schwimmen
- Verwendung von Rettungs(hilfs)mitteln
- Rettungs- und Abschleppgriffe
- Abbruch einer Rettung

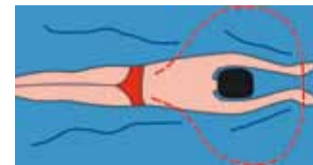


Die Abnahme des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (DRSA) erfolgt nach der Ausbildung - je nach durchgeführter Kursstufe und sportlicher Leistungsfähigkeit - in den Stufen Bronze (ab 12 Jahren), Silber (ab 15 Jahren) bzw. Gold (ab 16 Jahren).

## DRSA Bronze - Leistungen



- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten (100 m in Bauchlage, 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 etwa 1 m Höhe (z. B. Paket-/Start-/Schritt-/Kopf-/Fußsprung)
- 15 m Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche (1x kopfwärts, 1x fußwärts) innerhalb von 3 Minuten, jeweils mit Heraufholen eines 5 kg - Tauchringes, Wassertiefe 2 - 3 m
- 50 m Transportschwimmen



- Fertigkeiten zur Vermeidung von und Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten

- 50 m Schleppen: je 25 m Achsel-/Standard-Fesselschleppgriff ohne Partnerwechsel

### • Kombinierte Übung (ohne Pause):

- Anschwimmen 20 m (in Bauchlage)
- Abtauchen auf 2 - 3 m Wassertiefe und
- Heraufholen eines 5 kg - Tauchringes
- 20 m Abschleppen eines Partners



- Demonstration des Anlandbringens

- Kenntnisse von:
  - Gefahren am/im Wasser

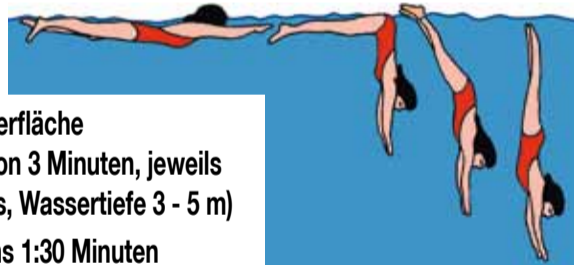
- Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
- Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen
- Hilfe bei Hitze- und Kälteschäden
- Atmung und Blutkreislauf
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Aufgaben der Wasserwacht



## DRSA Silber - Leistungen



- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten (50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen, 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 (2x kopfwärts, 1x fußwärts) innerhalb von 3 Minuten, jeweils mit Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes, Wassertiefe 3 - 5 m)
- 50 m Transportschwimmen in höchstens 1:30 Minuten



- Fertigkeiten zur Vermeidung von und Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten

- 50 m Schleppen (beide Partner bekleidet) in höchstens 4 Minuten: je 25 m mit Achsel- bzw. Fesselschleppgriff ohne Partnerwechsel

### • Kombinierte Übung (ohne Pause):

- Anschwimmen 25 m (Bauchlage)
- Abtauchen auf 3 - 5 m Wassertiefe und
- Heraufholen eines 5 kg - Tauchringes
- Befreiung aus einer Umklammerung (Befreiungsgriff)
- 25 m Abschleppen
- Anlandbringen des Geretteten
- 3 Minuten Durchführung der Wiederbelebung (am Übungs-Phantom)



- Kenntnisse von:
  - Gefahren am/im Wasser



- Rettungsgeräte
- Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Rechte/Pflichten bei Hilfeleistungen
- Aufgaben/Tätigkeiten der Wasserwacht

- Nachweis eines Erste-Hilfe-Lehrgangs (8 Doppelstunden, nicht älter als 3 Jahre)

## DRSA Gold - Leistungen



- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten (250 m in Bauch- oder Seitenlage, 50 m Abschleppen eines bekleideten Partners)
- 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 mindestens 8 von 10 Ringen aufsammeln
- Dreimal Tieftauchen in Kleidung von der Wasseroberfläche (1x mit Kopfsprung, 1x kopfwärts, 1x fußwärts) innerhalb von 3 Minuten, jeweils mit gleichzeitigem Heraufholen von je zwei 5 kg-Tauchringen (diese ca. 3 m voneinander entfernt), Wassertiefe 3 - 5 m)
- 50 m Transportschwimmen in höchstens 1:30 Minuten, beide Partner bekleidet
- Fertigkeiten zur Vermeidung von und Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten

### • Kombinierte Übung (ohne Pause, beide Partner bekleidet):

- Anschwimmen 25 m in höchstens 0:30 Minuten
- Abtauchen auf 3 - 5 Meter Wassertiefe und
- Heraufholen eines 5 kg - Tauchringes
- Befreiung aus einer Umklammerung (Befreiungsgriff)
- 25 m Abschleppen in höchstens 1 Minute (Fesselschleppgriff)
- Anlandbringen des Geretteten
- 3 Minuten Durchführung der Wiederbelebung (am Übungs-Phantom)



### • Handhabung von Rettungsgeräten:

- Rettungswurfball mit Leine (6 Würfe in 5 Minuten, davon 4 Treffer eines Zielsektors in 12 m Entfernung)
- Rettungsgurt mit Leine (als Schwimmer und Leinenführer)



### • Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

- Kenntnisse von:
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Aufgaben/Tätigkeiten der Wasserwacht (inkl. Wasserrettungsdienst)



- Nachweis eines Erste-Hilfe-Lehrgangs (8 Doppelstunden, nicht älter als 3 Jahre)

**Jeder Schwimmer und Wassersportler kann und sollte Rettungsschwimmen erlernen!**