

# **Prüfungsbedingungen für das DRK – Rettungsschwimmabzeichen „Bronze“**

## ***Teilnahmevoraussetzungen:***

- mindestens 12 Jahre
- gute Schwimmfertigkeiten
- körperliche und geistige Eignung

## ***Theorieprüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:***

- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
- Atmung und Blutkreislauf
- Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden, Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Aufgaben der Wasserwacht

## ***Praxisprüfung:***

- 200 m Schwimmen max. 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage Grätschschwung ohne Einsatz der Arme
- 100 m Schwimmen in Kleidung max. 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge vom 1 m Brett
- 15 m Streckentauchen
- 2 mal Tieftauchen, einmal Kopfwärts, einmal Fußwärts in 3 Minuten mit Heraufholen von 5 kg Tauchring oder ähnlichem
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Befreiungsgriffe
- 50 m Schleppen, davon 25 m Kopf- oder Achselgriff und 25 m Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, 20 m Anschwimmen in Bauchlage nach 10 m Heraufholen 5 Kg Tauchring, Ring fallen lassen, weiter schwimmen, anschließend 20 m Schleppen eines Partners
- Anlandbringen
- Vorführung Herz – Lungen - Wiederbelebung