

## Training

Donnerstags  
20:00 - 21:00Uhr

Badezentrum  
Ringallee Gießen



**Wir freuen  
uns auf Euch**

[www.wasserwacht-giessen.de](http://www.wasserwacht-giessen.de)

## Kontakt

Wasserwachtleiter  
Carsten Klaholz  
0160-74 75 224

[info@wasserwacht-giessen.de](mailto:info@wasserwacht-giessen.de)



DRK Kreisverband Gießen e.V.  
- Wasserwacht -  
Eichgärtenallee 90  
35394 Gießen

Fon: 0641-40006-0  
Fax: 0641-40006-60

[www.wasserwacht-giessen.de](http://www.wasserwacht-giessen.de)

**Vom Nichtschwimmer  
zum Schwimmer**

**Vom Schwimmer  
zum Rettungsschwimmer**

**Wir bilden aus!**



**Deutsches Rotes Kreuz** 

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen

### Bronze



Mindestalter: 12 Jahre

- 200 Meter Schwimmen in höchstens 10 Minuten (100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 100 Meter Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)
- 15 Meter Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3m)
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben)
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeit zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 Meter Schleppen mit Achselgriff und dem Fesselschleppgriff nach Flaig
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - o 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke abtauchen auf 2-3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - o 20 m Schleppen eines Partners
  - o Demonstration des Anlandsbringens
- Theoretische Kenntnisse:
  - o Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
  - o Gefahren an und im Wasser
  - o Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
  - o Aufgaben des Roten Kreuzes / der Wasserwacht

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen

### Silber



Mindestalter: 15 Jahre

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m in Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m 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 von 3 Minuten mit dreimaligen Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- 50 m Transportschwimmen - Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je 1/2 Strecke mit Achsel- und einem dem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - o 20 m Anschwimmen in Bauchlage
  - o Abtauchen auf 3-5 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - o Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - o 25 m Schleppen
  - o Anlandbringen des Geretteten
  - o 3 Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom
- Theoretische Kenntnisse:
  - o Gefahren an und im Wasser
  - o Hilfe bei Bade-, Boots-, und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
  - o Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - o Rettungsgeräte
  - o Aufgaben des Roten Kreuzes, insbesondere der Wasserwacht und des Wasserrettungsdienste
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als 3 Jahre

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen

### Gold



Mindestalter: 16 Jahre

- Nachweis des DRSA Silber, nicht älter als 3 Jahre
- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (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 Heraufholen von 10 kleinen Tauchringen 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 erste Mal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5-kg Tauchringen oder eines gleichartigen Gegenstandes die 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 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 und Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung (beide bekleidet), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - o 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
  - o Abtauchen auf 3-5 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - o Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - o 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselgriff
  - o Anlandbringen des Geretteten
  - o 3 Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
  - o 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, 4 Treffer
- Retten mit Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte
- Nachweis folgender Kenntnisse:
  - o Wiederbelebung (Atemspende)
  - o Erste-Hilfe-Maßnahmen
  - o Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als 3 Jahre