|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Riegenkarte**  DLRG | | | **Deutsches Rettungsschwimmabzeichen - Bronze -** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  | \* Ausführliche Erläuterungen s. Rückseite | | | |
| 200m Schwimmen in 10min (100m in Bauchlage, 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit | 100m Kleiderschwimmen in 4 min, anschließend im Wasser entkleiden | 3 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe | 15m Streckentauchen | 2x in 3 min Tieftauchen (kopf- und fußw.), aus 2-3m Tiefe einen 5kg-Tauchring heraufholen | 50m Transportschwimmen | Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen, Halsumklammerung u. Halswürgegriff von hinten | 50m Schleppen (2 Griffe)\* | Kombinierte Übung. 20m Schwimmen, Tieftauchen, 20m Schleppen | Demonstration des Anlandbringens | Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) | Theoretische Prüfung | Ersterwerb am: | Wiederholung (Nr.) |
| vom Teilnehmer | | | vom Prüfer |
| Prüfer (oder Riegenführer) | | |
| Selbstserklärung Gesundheitszustand oder ärztliche Bescheinigung abgegeben | Prüfungskarte abgegeben | Gebühr bezahlt | Prüfungskarte ausgefüllt und eingereicht am |
| Lehrgang vom bis | | |
|  | | |
| Name, Vorname | | Alter |
| 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Name, Vorname | | Geb-Datum | Straße, Nr. Wohnort | Anwesenheit | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Prüfungsleistungen für das deutsche Rettungsschwimmabzeichen der DLRG – Bronze –**

|  |  |
| --- | --- |
| * 200m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100m in Bauchlage und 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit * 100m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden * 3 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung) * 15m Streckentauchen * 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen * Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche; einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von drei Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3m) * Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten * 50m Schleppen mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff | * Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:   + 20m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen auf 2 bis 3m Wassertiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen * 20m Schleppen eines Partners * Demonstration des Anlandbringens * Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung * Theoretische Prüfung zum Nachweis folgender Kenntnisse:   + Atmung und Blutkreislauf   + Gefahren am und im Wasser   + Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)   + Vermeidung von Umklammerungen   + Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden   + Aufgaben der DLRG |

**Beachte die allgemeinen Ausführungsbestimmungen und die Ausführungsbestimmungen für Rettungsschwimmprüfungen!**