

# Prüfungskarte für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen – Gold –

Ersterwerb / . Wiederholung (Ersterwerb Reg.Nr.: )

---



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.

## 1. Personalien des Bewerbers

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

Straße, Nr., PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Eintritt in die DLRG am: \_\_\_\_\_ in: \_\_\_\_\_

Dt. Rettungsschwimmabzeichen – Silber – erworben am: \_\_\_\_\_ in: \_\_\_\_\_ bei: \_\_\_\_\_

## 2. Erklärung des Bewerbers und – bei Minderjährigen – zusätzlich des gesetzlichen Vertreters

Ich erkenne die Ausbildungs- und Prüfungsvorschriften für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen der DLRG – Gold – an.

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum Unterschrift des Bewerbers)

### Bei Minderjährigen:

Ich bin damit einverstanden, dass mein Sohn / meine Tochter das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen der DLRG – Gold – erwirbt.

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum Unterschrift des gesetzl. Vertreters)

---

## 3. Ausfertigungsstelle:

Eingetragen am:

Nr.:

Name, Vorname:

hat vom:

bis:

An einem Lehrgang der DLRG in

regelmäßig teilgenommen.

---

**Leistungen**

**Erfüllt am**

**Prüfer**

---

300m Flossenschwimmen in 6min (250m Bauch- oder Seitlage, 50m Schleppen)

300m Kleiderschwimmen in 9min,  
anschl. Im Wasser entkleiden

100m Schwimmen in 1:40min

30m Streckentauchen und 8 Ringe aufsammeln

3x in 3min Tieftauchen in Kleidung aus 3-5m Tiefe jeweils zwei 5-kg-Tauchringe  
heraufholen

50m Transportschwimmen in 1:30 Minuten, beide Partner bekleidet

Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen, Halsumklammerung und  
Halswürgegriff von hinten

Kombinierte Übung in Kleidung: 25m Schwimmen in 30sek., Tieftauchen 3-5m,  
Befreiungsgriff, 25m Schleppen in 60sek., Anlandbringen, 3 Minuten Wiederbelebung

Rettungsgeräte. a) Ball: 6 Würfe in 5min, davon 4 Treffer, b) Rettungsgurt und  
Rettungsleine

Gebräuchliche Hilfsmittel zur Wiederbelebung

Theoretische Prüfung gemäß nach Vorgabe DPO

Erste Hilfe nach Vorgabe DPO

---

Der für die Prüfung verantwortliche Ausbilder bestätigt durch seine Unterschrift, dass ihm die Prüfungsordnung nebst Ausführungsbestimmungen bekannt ist und die geforderten Leistungen vom Prüfling erfüllt sind.

---

Name, Anschrift, Nr. des Lehrscheins / Ausbilder Rettungsschwimmen

Unterschrift Ausbilder