|  |  |
| --- | --- |
| **Riegenkarte**DLRG | **Deutsches Rettungsschwimmabzeichen – Gold –** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |  |  | \* Ausführliche Erläuterungens. Rückseite |
| 300m Flossenschwimmen in 6min. (250m Bauch- oder Rückenlage, 50m Schleppen) | 300m Kleiderschwimmen in 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden. | 50m Transportschwimmen in 1:30min, beide Partner bekleidet. | 100m Schwimmen in 1:40min. | 30m Streckentauchen und 8 von 10 Ringen aufsammeln\* | 3x in 3min Tieftauchen in Kleidung, aus 3-5m Tiefe jew. 2 5-kg-Tauchringe heraufholen | Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen, Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten\* | Kombinierte Übung\* | Handhabung Rettungsgeräte: a) Ball 6 Würfe in 5min.,davon 4 Treffer. b) Rettungsgurt und Rettungsleine\* | Hilfsmittel zur Wiederbelebung\* | Theoretische Prüfung | Rettungsschwimmausweis abgegeben? | EH Nachweis abgegeben? |
| vom Teilnehmer | vom Prüfer |
| Prüfer (oder Riegenführer) |
| Selbsterklärung 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 – Gold –**

|  |  |
| --- | --- |
| * 300m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250m in Bauch- oder Seitlage und 50m Schleppen, zu schleppender Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff)
* 300m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
* 50m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchsten 1:30 Minuten
* 100m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
* 30m Streckentauchen, dabei von 10 kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20m in einer höchstens 2m breiten Gasse verteilt sind, mindestens 8 Stück aufsammeln
* Dreimal Tieftauchen in Kleidung, innerhalb von 3 Minuten; das erste Mal mit einem Kopfsprung, anschließend j einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5-kg-Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5m)
* Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
 | * Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
	+ 25m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
	+ Abtauchen auf 3 bis 5m Tiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
	+ Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
	+ 25m Schleppen in höchsten 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff
	+ Anlandbringen des Geretteten
	+ 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
* Handhabung folgender Rettungsgeräte:
	+ Retten mit dem Rettungsball mit Leine: Zielwerfen in einen Sektor mit 3m Öffnung in 12m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
	+ Retten mit Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
* Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung
* Theoretische Prüfung zum Nachweis folgender Kenntnisse:
	+ Wiederbelebungsmethoden
	+ Vermeidung von Umklammerungen
	+ Erste Hilfe
	+ Die DLRG: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes
 |

**Beachte die allgemeinen Ausführungsbestimmungen und die Ausführungsbestimmungen für die Rettungsschwimmabzeichen**