

Riegenkarte			Deutsches Rettungsschwimmabzeichen – Gold –											* Ausführliche Erläuterungen s. Rückseite					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				vom Teilnehmer		vom Prüfer
DLRG			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	Rettungsschwimmalausweis abgegeben?	EH Nachweis abgegeben?	Selbsterklärung Gesundheitszustand oder ärztliche Bescheinigung abgegeben	Prüfungskarte abgegeben	Gebühr bezahlt	Prüfungskarte ausgefüllt und eingereicht am
Prüfer (oder Riegenführer)		Lehrgang vom																	
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 höchstens 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:
 - o 25m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
 - o Abtauchen auf 3 bis 5m Tiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - o Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - o 25m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff
 - o Anlandbringen des Geretteten
 - o 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
 - o 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
 - o Retten mit Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung
- Theoretische Prüfung zum Nachweis folgender Kenntnisse:
 - o Wiederbelebungsmethoden
 - o Vermeidung von Umklammerungen
 - o Erste Hilfe
 - o Die DLRG: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes

Beachte die allgemeinen Ausführungsbestimmungen und die Ausführungsbestimmungen für die Rettungsschwimmabzeichen