|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Riegenkarte**  DLRG | | | **Deutsches Rettungsschwimmabzeichen – Silber -** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |  | \* Ausführliche Erläuterungen s. Rückseite | | |
| 400m Schwimmen in 15 min (50m Kraul, 150m Brust, 200m Rücken mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit) | 300m Kleiderschwimmen in 12 min, anschließend im Wasser entkleiden | Sprung aus 3m Höhe | 25m Streckentauchen | 3x in 3min Tieftauchen (2x kopfw. und 1x fußw.), aus 3-5m Tiefe einen 5-kg-Tauchring heraufholen | 50m Transportschwimmen in 1:30 Minuten (Schieben oder Ziehen | Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen, Halsumklammerung u. Halswürgegriff von hinten | 50m Schleppen (beide Partner bekleidet in 4 Minuten (zwei Griffe) | Kombinierte Übung\* | Theoretische Prüfung\* | Rettungsschwimmpass abgegeben? | EH-Nachweis abgegeben? | Ersterwerb (E), Wiederholung (Nr.) |
| vom Teilnehmer | | vom Prüfer |
| Prüfer (oder Riegenführer) | | |
| 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 – Silber –**

|  |  |
| --- | --- |
| * 400m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50m Kraulschwimmen, 150m Brustschwimmen und 200m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit * 300m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden * Sprung aus 3m Höhe * 25m Streckentauchen * Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5m) * 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten * Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten * 50m Schleppen in höchstens 4min, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel und einem Fesselschleppgriff (Standardfesselschleppgriff oder Seemannsgriff) | * Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:   + 20m Anschwimmen in Bauchlage   + Abtauchen auf 3 bis 5m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen   + Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff   + 25m Schleppen   + Anlandbringen des Geretteten   + 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) * 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   + Erste Hilfe   + Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen   + Rettungsgeräte   + Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG |

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