

**Prüfungsordnung  
Schwimmen  
Rettungsschwimmen**



# PRÜFUNGSORDNUNG

## Schwimmen/Rettungsschwimmen

1. Auflage 1977
2. Auflage 1985
3. Auflage 1990
4. Auflage 1994
5. überarbeitete Auflage 1995
6. Überarbeitete Auflage mit Änderungen 1999
7. überarbeitete Auflage 2004 mit Änderungen 2003 (siehe entsprechende Seiten)
8. Auflage 1.1.2007
9. überarbeitete Auflage 2009
10. überarbeitete Auflage 2009 (mit redaktionellen Änderungen vom 05.06.2010)
11. überarbeitete Auflage 2009 (mit redaktionellen Änderungen vom 05.09. 2014)
12. überarbeitete Auflage 2020

**Stand: 01.01.2020**

## IMPRESSUM

Herausgeber

**Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. - Präsidium**

Im Niedernfeld 1-3, 31542 Bad Nenndorf

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Kein Teil dieser Ausgabe darf ohne schriftliche Genehmigung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf, in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache übertragen werden. Auch die Rechte der Wiedergabe durch Vortrag, Funk-/Fernsehsendung, im Magnettonverfahren oder auf ähnlichem Weg bleiben vorbehalten.

Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder benutzte Kopie dient gewerblichen Zwecken und verpflichtet zu Schadensersatz, der gerichtlich festzustellen ist. Ein Nachdruck ist – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Präsidiums der DLRG, Bad Nenndorf gestattet.

Bezugsquelle

DLRG-Materialstelle

Im Niedernfeld 1-3

31542 Bad Nenndorf

Tel.: 05723/955600

Fax: 05723/955699

dlrg.de

Bestell-Nr. 11401201

## BEZUGSMÖGLICHKEIT

Die Prüfungsordnung kann sowohl als Gesamtausgabe als auch in ihren Einzelabschnitten bezogen werden. Folgende Artikel sind lieferbar:

| <b>Artikel</b>   |                             | <b>Bestellnummer</b> |
|------------------|-----------------------------|----------------------|
| Gesamtausgabe    |                             | 11401211             |
| Abschnitt III.1  | Schwimmen/Rettungsschwimmen | 11401201             |
| Abschnitt III.2  | frei                        |                      |
| Abschnitt III.3  | Medizin                     | 11401203             |
| Abschnitt III.4  | Wasserrettungsdienst        | 11401204             |
| Abschnitt III.5  | Bootswesen                  | 11401205             |
| Abschnitt III.6  | Tauchen                     | 11401206             |
| Abschnitt III.7  | Sprechfunk                  | 11401207             |
| Abschnitt III.8  | Katastrophenschutz          | 11401208             |
| Abschnitt III.9  | Rettungssport               | 11401209             |
| Abschnitt III.10 | Strömungsrettung            | 11401212             |

## INHALTSVERZEICHNIS

|             |   |          |
|-------------|---|----------|
| <b>I</b>    | <b>PRÄAMBEL .....</b>   | <b>4</b> |
| <b>II</b>   | <b>GEMEINSAME BESTIMMUNGEN.....</b>                             | <b>4</b> |
| <b>III</b>  | <b>BESTIMMUNGEN FÜR DAS SCHWIMMEN/RETTUNGSSCHWIMMEN .....</b>   | <b>6</b> |
|             | Schwimmprüfungen/Rettungsschwimmprüfungen .....                 | 6        |
| 100         | Allgemeine Bestimmungen.....                                    | 6        |
| 101         | Schwimmen.....  | 7        |
| 102         | Rettungsschwimmen .....   | 8        |
| 110         | Vorbereitende Prüfung auf das Schwimmen (Anfängerzeugnis) ..... | 9        |
| 111         | Seepferdchen.....   | 9        |
| 120         | Deutscher Schwimmpass.....                                      | 10       |
| 121         | Deutsches Schwimmbabzeichen Bronze (Freischwimmer).....         | 10       |
| 122         | Deutsches Schwimmbabzeichen Silber .....                        | 10       |
| 123         | Deutsches Schwimmbabzeichen Gold .....                          | 10       |
| 140         | Vorbereitende Prüfung der DLRG auf das Rettungsschwimmen.....   | 12       |
| 141         | Juniorretter.....   | 12       |
| 150         | Deutscher Rettungsschwimmpass der DLRG.....                     | 14       |
| 151         | Deutsches Rettungsschwimmbabzeichen Bronze.....                 | 14       |
| 152         | Deutsches Rettungsschwimmbabzeichen Silber.....                 | 16       |
| 153         | Deutsches Rettungsschwimmbabzeichen Gold.....                   | 18       |
| 160         | Weitere Prüfungen der DLRG.....                                 | 20       |
| 161         | Deutsches Schnorcheltauchabzeichen (DSTA).....                  | 20       |
| 170/180/190 | DLRG Qualifikationen.....                                       | 22       |

## I PRÄAMBEL

Im Rahmen ihrer Ausbildungs- und Lehrtätigkeit nimmt die DLRG Prüfungen ab. Art, Inhalt und Durchführung der Prüfungen werden durch die Prüfungsordnung der DLRG und ihre Ausführungsbestimmungen geregelt. Die Prüfungsordnung Schwimmen/Rettungsschwimmen setzt Standards für die Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung. Ihr Schwerpunkt liegt für die Schwimmausbildung auf dem Fokus des sicheren Schwimmens.

Sie wurde zuletzt durch den Präsidialrat am 09.11.2019 beschlossen und tritt zum 01.01.2020 in Kraft. Durch die Änderung wird das sichere Schwimmen in den Mittelpunkt der Schwimmausbildung gerückt. Die Zusammenführung des Jugendschwimmpasses und des Schwimmpasses unterliegt bis zum 01.01.2021 einer Übergangsregelung, die die Nutzung der bisherigen Pässe erlaubt.

Geändert wurde auch, dass der Erwerb und die Gültigkeit von Lehrqualifikationen der DLRG mit Berechtigung zur Ausbildung und Prüfung von Abzeichen dieser Prüfungsordnung nunmehr ausschließlich in den jeweils gültigen Rahmenrichtlinien der DLRG geregelt ist.

## II GEMEINSAME BESTIMMUNGEN

### 1. Anwendung der Prüfungsordnung

Diese Bestimmungen sind sinngemäß für die gesamte Ausbildung und alle Prüfungen verbindlich. Die Prüfungsbestimmungen sind für männliche und weibliche Personen gleich. Die Verantwortung für die Einhaltung der Prüfungs- und Ausführungsbestimmungen sowie der Sicherheitsmaßnahmen tragen die Ausbilder vor Ort. Alle Übungen und Prüfungen sind in Schwimmbekleidung und ohne Hilfsmittel (z.B. Schwimmbrille, Auftriebshilfen) durchzuführen.

### 2. Allgemeine Voraussetzungen für die Lehrgangsteilnahme

Vor der Zulassung zu einem Lehrgang kann eine ärztliche Untersuchung gefordert werden. Sie wird, auch wenn sie nicht ausdrücklich vorgeschrieben ist, jedem Teilnehmer empfohlen. Alternativ kann die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand durch den Teilnehmer abgegeben werden. Der Teilnehmer (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter) bestätigt vor Beginn der Ausbildung durch seine Unterschrift, dass die Bestimmungen der Prüfungsordnung nebst Ausführungsbestimmungen anerkannt werden.

### 3. Allgemeine Regeln für Prüfungsleistungen

Prüfungsleistungen, für die bestimmte Zeiten und/oder Strecken vorgeschrieben sind, müssen ohne Unterbrechung zügig erfüllt werden. Die Leistung gilt erst dann als erfüllt, wenn der Teilnehmer – nach geforderter Leistung – das Wasser eigenständig verlassen hat. Wassertemperaturen unter 18°C sind für die Prüfungsabnahme nicht geeignet. Bei Partnerübungen in Ausbildung und Prüfung sollen die beiden Partner gleiches Geschlecht und in etwa gleiches Gewicht und Größe haben. Ausbildung und Prüfung haben altersgerecht zu erfolgen.

### 4. Regeln für Tauchübungen und -prüfungen

Bei allen Tauchübungen und -prüfungen, insbesondere in undurchsichtigen oder offenen Gewässern, sind Sicherheitsmaßnahmen erforderlich. Jeder Tauchende muss dauernd (bis mindestens 30 Sekunden nach dem Auftauchen) unter Kontrolle stehen. Zu den Sicherheitsmaßnahmen beim Tauchen gehört auch das Erlernen

und Anwenden des Druckausgleichs unter Wasser. Die Maßnahmen des Druckausgleichs im Mittelohr müssen adressatengerecht vor Beginn der ersten Tauchübungen vermittelt werden. Vor allen Tauchübungen sind maximal vier Atemzüge zulässig, fortgesetzte Hyperventilation ist nicht erlaubt.

Wenn Sicherheitsgründe nicht dagegensprechen, soll das Streckentauchen mit einem Sprung kopfwärts begonnen werden. Dies gilt nicht für Streckentauchen mit Grundausrüstung beim Schnorcheltauchabzeichen. Die Leistung beim Streckentauchen beginnt an der Absprung- oder Abstoßstelle. Während des Streckentauchens sollte der Tauchende möglichst nahe über dem Grund schwimmen (Tauchtiefe 1 bis 2 m); sein Körper muss sich jederzeit vollständig unter der Wasseroberfläche befinden. Die vorgeschriebene Strecke muss in gerader Richtung durchtaucht und gemessen werden. Bei undurchsichtigen Gewässern ist eine Abweichung von höchstens 2 m nach rechts oder links gestattet. Beim Tieftauchen muss der er-tauchte Gegenstand über die Wasseroberfläche gehoben werden. Dabei darf der Teilnehmer nicht mit dem Kopf unter Wasser sein. Besteht ein Prüfungsteil aus mehreren innerhalb einer bestimmten Zeit abzuleistenden Tauchgängen, darf sich der Teilnehmer zwischen den Tauchgängen nicht am Beckenrand o.ä. festhalten.

## **5. Regeln für Sprungübungen und -prüfungen**

Falls für Sprungprüfungen keine genügend hohe Absprungmöglichkeit vorhanden oder die Wassertiefe geringer als 3,50 m ist, bestimmt der Ausbilder in Verbindung mit seiner Gliederung bzw. beauftragenden Institution eine Ersatzleistung (i.d.R. mehrere verschiedene Sprünge aus geringerer Höhe) und trägt diese in die jeweilige Urkunde ein. Diese Ausnahmegenehmigung ist nur zu erteilen, wenn entsprechend ausgerüstete Bäder nicht aufgesucht werden können.

## **6. Beurkundungen**

Die Leistungen sind vom Ausbilder einzeln abzunehmen und direkt im Anschluss in der vorgeschriebenen Prüfungskarte zu bestätigen. Prüfungskarten und Urkunden müssen neben der Anschrift und Unterschrift der ausstellenden Stelle die Namen und die Prüfernummern der Ausbilder tragen, die für die Durchführung verantwortlich sind.

Nach erfolgreicher Prüfung werden bundeseinheitliche Urkunden und Abzeichen gegen Erstattung der Kosten ausgehändigt. Der Landesverband regelt verantwortlich die Ausstellung der Urkunden und den Verbleib der Prüfungsunterlagen, sofern nicht ausdrücklich eine Registrierung im Bundesverband erfolgt. Ersatzbescheinigungen, -urkunden und -abzeichen werden nur bei glaubwürdigem Nachweis des Erwerbs und des Verlustes gegen Erstattung der Kosten ausgegeben. Anträge sind formlos an die Stelle zu richten, welche die Urschrift ausgestellt hat. Prüfungskarten und -unterlagen sind an dieser Stelle zehn Jahre nach der Beurkundung aufzubewahren. Dabei sind die aktuellen datenschutzrechtlichen Bestimmungen zu beachten. Nur die beurkundete Prüfung berechtigt zum Tragen des entsprechenden Abzeichens.

## **III BESTIMMUNGEN FÜR DAS SCHWIMMEN/RETTUNGS-SCHWIMMEN**

### **Schwimmprüfungen/Rettungsschwimmprüfungen**

Die Schwimmprüfungen dienen der Förderung der Grundausbildung im Schwimmen und der Selbstrettung. Die Rettungsschwimmprüfungen dienen der Ausbildung in der Selbst- und Fremddrettung sowie der Vorbereitung für den Wasserrettungsdienst. Art und Umfang der Ausbildung im Schwimmen und Rettungsschwimmen sind durch die aktuellen Lehr- und Lernunterlagen geregelt.

Die Vorlage des Deutschen Schwimmabzeichens Gold oder eines Deutschen Rettungsschwimmabzeichens gilt im Jahr der Ausstellung oder Wiederholung als Nachweis für eine erfolgreiche Prüfung des Deutschen Sportabzeichens in der Disziplingruppe Ausdauer.

### **100 Allgemeine Bestimmungen**

#### **100.1 Regelungen für Menschen mit Behinderungen**

Menschen mit Behinderungen werden in die Ausbildung einbezogen, soweit dies ihre Beeinträchtigung erlaubt. Eine ärztliche Bescheinigung muss über die allgemeine Sporttauglichkeit Auskunft geben. Für Menschen mit Behinderungen können beim Schwimmen Sonderleistungen eingeräumt werden. Ein Deutsches Schwimmabzeichen (jeweils in den Stufen Bronze, Silber, Gold) wird nur bescheinigt, wenn die Grundsätze des „Sicheren Schwimmens“ (vgl. 100.2) erfüllt sind.

Ein Rettungsschwimmabzeichen darf nur ausgestellt werden, wenn alle geforderten Prüfungsleistungen erfüllt sind. Erbrachte Einzelleistungen der Rettungsschwimmabzeichen können bescheinigt werden.

#### **100.2 Sicheres Schwimmen**

Sicheres Schwimmen im Sinne dieser Prüfungsordnung heißt:

- 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen zu können und dabei mindestens 200 m zurückzulegen.
- In Bauch- und Rückenlage schwimmen zu können.
- Mindestens Paketsprung und Sprung kopfwärts zu beherrschen.
- Sich unter Wasser orientieren zu können.

#### **100.3 Ärztliche Bescheinigung/Selbsterklärung zum Gesundheitszustand**

Es wird empfohlen, zu Beginn der praktischen Ausbildung zum Erwerb von Schwimm- und Rettungsschwimmabzeichen sowie den darauf vorbereitenden Prüfungen die Tauglichkeit durch eine ärztliche Bescheinigung oder durch die Vorlage des Formblattes „Selbsterklärung zum Gesundheitszustand“ nachweisen zu lassen. Beim Rettungsschwimmabzeichen Gold, sowie dem Deutschen Schnorcheltauchabzeichen muss die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand vorgelegt werden.



## 101 Schwimmen

### 101.1 Organisation der Schwimmausbildung und -prüfung (einschließlich der vorbereitenden Prüfung auf das Schwimmen)

Die einzelnen Prüfungsteile für jedes einzelne Schwimmauszeichen müssen (nach Abschluss der entsprechenden Ausbildung) in einem Zeitraum von zwei Monaten abgelegt werden, gerechnet ab dem Tag der ersten erfüllten Bedingung.

Abzeichen des Deutschen Schwimmpasses (DSP, 120) sollten in der Reihenfolge Bronze, Silber, Gold einzeln abgelegt werden. Nur die jeweils abgelegte Prüfung wird entsprechend beurkundet. Gleichzeitig miterfüllte andere Prüfungsteile werden nicht bestätigt. Die erzielten und gemessenen Einzelleistungen können in die Urkunde eingetragen werden.

*Allgemeine Ausführungsbestimmungen:*

*Schwimmprüfungen dürfen nur dort abgenommen werden, wo die Wassertiefe die Körpergröße des Teilnehmers überschreitet (in einzelnen Prüfungsbedingungen vorgeschriebene Mindestwassertiefen sind bindend). Der Sprung vom Beckenrand muss ins tiefe Wasser erfolgen. Deutliches Abspringen und vollständiges Eintauchen sind notwendig.*

*Für das Tieftauchen werden am besten kleine Tauchringe oder Teller aus Plastik oder Gummi verwendet. Der Schwimmer muss aufgetaucht sein und seinen Gegenstand über das Wasser halten bzw. an Land werfen.*

*Für die Mehrfach-Tauchübungen sollen 6 Teller oder Ringe auf einer Grundfläche von ca. 5 x 5 m in etwa 2 m Wassertiefe verteilt werden. In Freigewässern kann Tieftauchen und Heraufholen von Kies o. ä. verlangt werden. Der Nachweis der theoretischen Kenntnisse kann im Gespräch, durch Bild-Text-Kombinationen oder durch Lückentextbearbeitung altersgerecht erfolgen.*

### 101.2 Berechtigung zur Schwimmausbildung und -prüfung (einschließlich der vorbereitenden Prüfung auf das Schwimmen)

Berechtigt zur Ausbildung und Prüfung der „Vorbereitenden Prüfung auf das Schwimmen“ und der Schwimmauszeichen im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung sind:

- Inhaber einer gültigen Qualifikation „Lehrschein“
- Inhaber einer gültigen Qualifikation „Ausbilder Schwimmen“
- Inhaber einer Qualifikation „Ausbildungsassistent Schwimmen“, die das 18. Lebensjahr vollendet hat (nur Ausbildung und Prüfung der „Vorbereitenden Prüfung auf das Schwimmen“)

Außerhalb der DLRG ergeben sich weitere Ausbildungs- und/oder Prüfberechtigungen aus der Vereinbarung über die Gültigkeit der Deutschen Prüfungsordnung des BFS in Verbänden und dem öffentlichen Dienst (z.B. Schulen, Bundeswehr und uniformierte Verbände).

### **101.3 Ausstellung und Registrierung der Schwimmbabzeichen**

Die Deutschen Schwimmbabzeichen (DSA) in den Stufen Bronze, Silber und Gold werden im Deutschen Schwimmpass (DSP) zusammengefasst.

Die Nummerierung der Schwimmbabzeichen wird in der DLRG einheitlich nach dem folgenden Muster vorgenommen:

EDV-Nr. der ausstellenden DLRG-Gliederung/Schwimmprüfung

- DSA Bronze 121
- DSA Silber 122
- DSA Gold 123

danach folgen die lfd. Nr. der Urkunde sowie das Kalenderjahr der Beurkundung.

Beispiel für die Beurkundung des siebten DSA Bronze im Jahr 2020 durch den LV Niedersachsen, Bezirk Oldenburger Land – Diepholz, Ortsgruppe Diepholz e.V.:

**0839033/121/007/20**

Gliederung/DSA Bronze/laufende Nummer/Jahr

## **102 Rettungsschwimmen**

### **102.1 Organisation der Rettungsschwimmbausbildung und -prüfung (einschließlich der vorbereitenden Prüfung auf das Rettungsschwimmen)**

Ein Lehrgang zur Vorbereitung auf eine Rettungsschwimmprüfung umfasst mindestens 16 Lerneinheiten (je 45 Minuten) Ausbildung in Theorie und Praxis (zuzüglich besonderer Lehrgangsinhalte wie Erste Hilfe-Lehrgänge etc.).

Der Ausbildung und Prüfung sind die Inhalte der DLRG Lehr- und Lernmaterialien zugrunde zu legen. Die praktischen Fertigkeiten sind während des vorbereitenden Lehrgangs gründlich zu üben, damit sie bei der Prüfungsabnahme einwandfrei beherrscht werden. Die theoretischen Inhalte sind zielgruppengerecht zu vermitteln.

Falls sich bestimmte Prüfungsteile nicht in der heimischen Gliederung abnehmen lassen, können diese auch an einem geeigneten Ort in einer Nachbargliederung abgenommen werden. Nachgewiesene Vorkenntnisse können bei der Ausbildung berücksichtigt und auf den Ausbildungsumfang angerechnet werden. Die anschließende Prüfung muss innerhalb von drei Monaten abgeschlossen sein, gerechnet ab dem Tag der ersten erfüllten Bedingung.

Die Prüfungen zu den Deutschen Rettungsschwimmbabzeichen (DRSA) der DLRG Silber und Gold müssen in der Reihenfolge Silber, Gold abgelegt werden.

### **102.2 Berechtigung zur Rettungsschwimmbausbildung und -prüfung (einschließlich der vorbereitenden Prüfung auf das Rettungsschwimmen)**

Berechtigt zur Ausbildung und Prüfung der „Vorbereitenden Prüfung auf das Rettungsschwimmen“ und der Rettungsschwimmbabzeichen im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung sind:

- Inhaber einer gültigen Qualifikation „Lehrschein“
- Inhaber einer gültigen Qualifikation „Ausbilder Rettungsschwimmen“
- Inhaber einer Qualifikation „Ausbildungsassistent Rettungsschwimmen“, die das 18. Lebensjahr vollendet hat (nur Ausbildung und Prüfung der „Vorbereitenden Prüfung auf das Rettungsschwimmen“)

### 102.3 Ausstellung und Registrierung

Die Deutschen Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) der DLRG in den Stufen, Bronze, Silber und Gold werden im Deutschen Rettungsschwimmpass (DRSP) zusammengefasst. Der Junior-Retter wird in einem eigenen Pass dokumentiert. Die Nummerierung der Rettungsschwimmabzeichen sowie des Junior-Retters wird in der DLRG einheitlich nach dem folgenden Muster vorgenommen:

EDV-Nr. der ausstellenden DLRG-Gliederung /Rettungsschwimmprüfung:

- Junior-Retter 141
- DRSA Bronze 151
- DRSA Silber 152
- DRSA Gold 153

danach folgen die lfd. Nr. der Urkunde sowie das Kalenderjahr der Beurkundung.

Beispiel für die Beurkundung des fünften DRSA Silber im Jahr 2020 durch den LV Hamburg, Bezirk Altona e.V.:

**0602000/152/005/20**

Gliederung/DRSA Silber/laufende Nummer/Jahr

## 110 Vorbereitende Prüfung auf das Schwimmen (Anfängerzeugnis)

Zur Vorbereitung auf die Schwimmabzeichen wird die Prüfung „Seepferdchen“ abgenommen.

## 111 Seepferdchen

Es sind folgende Prüfungsleistungen zu erbringen:

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

## 120 Deutscher Schwimmpass

Der Deutsche Schwimmpass umfasst folgende Abzeichen:

- Deutsches Schwimmbabzeichen Bronze (Freischwimmer)
- Deutsches Schwimmbabzeichen Silber
- Deutsches Schwimmbabzeichen Gold

## 121 Deutsches Schwimmbabzeichen Bronze (Freischwimmer)

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett

## 122 Deutsches Schwimmbabzeichen Silber

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

## 123 Deutsches Schwimmbabzeichen Gold

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

*Ausführungsbestimmungen:*

*Das Kraulschwimmen muss mit regelmäßiger Atmung durchgeführt werden.*

## 140 Vorbereitende Prüfung der DLRG auf das Rettungsschwimmen

### 141 Juniorretter

#### 141.1 Voraussetzungen für den Erwerb

Das Abzeichen Juniorretter kann frühestens nach Vollendung des 10. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung). Das Deutsche Schwimmabzeichen Gold (123) muss vorliegen.

#### 141.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von:

- Selbstrettung
- Grundverhalten für die Fremdrettung
- elementare "Erste Hilfe"

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon
  - 25 m Kraulschwimmen
  - 25 m Rückenkraulschwimmen
  - 25 m Brustschwimmen
  - 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- Selbstrettungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
  - 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
  - 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage)
  - Anschließend die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 15 m in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke kopfwärts auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Gegenstände (z.B. Tauchringe) heraufholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - 15 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
  - Sichern des Geretteten

*Ausführungsbestimmungen:*

*Beim 100 m Schwimmen müssen die geforderten Schwimmarten in koordinierter Schwimmtechnik mit regelmäßiger Atmung ausgeführt werden.*

*Bei der kombinierten Übung zur Selbstrettung gelten als Freizeitbekleidung jeweils ein Hemd und eine Hose über der Schwimmbekleidung (z. B. T-Shirt, Hemd mit langen Ärmeln, lange Hose, Shorts oder Schlafanzug). Bei der kombinierten Übung zur Fremdrettung kann die Schwimmart frei gewählt werden.*

## 150 Deutscher Rettungsschwimmpass der DLRG

Der Deutsche Rettungsschwimmpass umfasst folgende Qualifikationen:

- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG Bronze
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG Silber
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG Gold

*Ausführungsbestimmungen:*

*Die Wassertiefe für die Schwimmelemente der Rettungsschwimmabzeichen sollte mindestens 1,35 m betragen. Durch einzelne Prüfungsbedingungen vorgeschriebene Mindestwassertiefen sind bindend.*

*Als Bekleidung sind Jacke und lange Hose (Köperanzug) zu verwenden. Verliert ein Teilnehmer während des Entkleidens ein Kleidungsstück, so ist dieses durch Tauchen wiederzuholen. Beim Entkleiden nach dem Kleiderschwimmen sind Festhalten am Beckenrand oder andere Hilfen nicht gestattet.*

*Beim Abtauchen fußwärts muss die geforderte Tiefe mit den Füßen zuerst erreicht werden.*

*Bei der Prüfung der Herz-Lungen-Wiederbelebung muss die einwandfreie Durchführung über die geforderte Zeit demonstriert werden.*

*Als anatomische und physiologische Grundlagen sind Kenntnisse über Aufbau und Funktion von Atmung und Blutkreislauf zu verlangen.*

*Die im DLRG-Lehr- und Lernmaterial beschriebenen Befreiungs- und Schleppgriffe sind gründlich zu üben, andere Griffe sind nicht gestattet. Die Griffe müssen sicher beherrscht und über die vorgeschriebene Strecke einwandfrei vorgeführt werden.*

*Beim Schleppen muss das Gesicht des Geschleppten über Wasser sein, der Geschleppte darf nicht mithelfen.*

*Die Befreiungsgriffe sind bei der Prüfung vom Ausbilder oder einem Beauftragten, nicht von den Teilnehmern untereinander (etwa als Partnerübung), im Wasser abzunehmen. Dabei ist auf die exakte und effiziente Durchführung der Befreiung zu achten. Jede Befreiung aus einer Umklammerung, die mit Hilfe eines Armhebels gelöst wird, endet im Standard-Fesselschleppgriff. Die Sicherheitsvorschriften sind zu beachten.*

## 151 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

### 151.1 Voraussetzungen für den Erwerb

Das Rettungsschwimmabzeichen Bronze kann frühestens nach Vollendung des 12. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung).

### 151.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den 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, Ertrinkungsunfällen und Hitze- sowie Kälteschäden
- Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15 m Streckentauchen
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke abtauchen auf 2 bis 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

### 151.3 Wiederholungsprüfungen

Die Prüfung für das DRSA der DLRG Bronze kann jährlich einmal wiederholt und beurkundet werden. Für jede fünfte Wiederholung wird das Abzeichen mit der entsprechenden Zahl verliehen.

## 152 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

### 152.1 Voraussetzung für den Erwerb

Das Rettungsschwimmabzeichen Silber kann frühestens nach Vollendung des 14. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung).

### 152.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Atmung und Blutkreislauf
- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Erste Hilfe
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Rettungsgeräte
- Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG

*Ausführungsbestimmungen:*

*Zur Ausstellung des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Silber muss der Nachweis einer Erste Hilfe-Ausbildung oder Erste Hilfe-Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (BAGEH) vorliegen. Diese Voraussetzungen werden auch von einer durch die Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe (QS-EH) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ermächtigten Ausbildungsstelle erfüllt. Die Ausbildung oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.*

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Ein Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m 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

- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - Sprung kopfwärts ins Wasser
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
  - Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe
  - Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen
  - Sichern und Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

### 152.3 Wiederholungsprüfungen

Die Prüfung für das DRSA der DLRG Silber kann jährlich einmal wiederholt und beurkundet werden. Für jede fünfte Wiederholung wird das Abzeichen mit der entsprechenden Zahl verliehen.

## 153 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold

### 153.1 Voraussetzungen für den Erwerb

Das Rettungsschwimmabzeichen Gold kann frühestens nach Vollendung des 16. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung).

Das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber (152) und die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand (100.3) müssen vor Beginn vorliegen.

### 153.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser
- Rettungsgeräte
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Atmung und Blutkreislauf
- Erste Hilfe
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Organisation und Aufgaben der DLRG

*Ausführungsbestimmungen:*

*Zur Ausstellung des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Gold muss der Nachweis einer Erste Hilfe-Ausbildung oder Erste Hilfe-Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (BAGEH) vorliegen. Diese Voraussetzungen werden auch von einer durch die Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe (QS-EH) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ermächtigten Ausbildungsstelle erfüllt. Die Ausbildung oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.*

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, zu schleppender Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- 30 m Streckentauchen, dabei von 10 kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20 m in einer höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind, mindestens 8 Stück aufsammeln
- dreimal Tieftauchen in Kleidung innerhalb von 3 Minuten; das erste Mal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5 kg Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)

- 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:
  - Sprung kopfwärts ins Wasser
  - 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
  - Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff
  - Sichern und Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung von Rettungsgeräten:
  - Retten mit dem „Rettungsball mit Leine“ oder anderer zum Werfen geeigneter Rettungsgeräte: Zielwerfen in einen Sektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
  - Retten mit einem anderen Rettungsgerät
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

### 153.3 Wiederholungsprüfungen

Die Prüfung für das DRSA der DLRG Gold kann jährlich einmal wiederholt und beurkundet werden. Für jede fünfte Wiederholung wird das Abzeichen mit der entsprechenden Zahl verliehen.

## 160 Weitere Prüfungen der DLRG

### 161 Deutsches Schnorcheltauchabzeichen (DSTA)

Das DSTA stellt die Vorstufe zur Gerätetauchausbildung dar.

Ein sicherer Umgang mit der Grundausrüstung (Flossen, Maske, Schnorchel) erweitert die Einsatzmöglichkeit des Rettungsschwimmers und ermöglicht dem Schnorcheltaucher in der Freizeit sich mit dem entsprechenden Fachwissen gefahrlos im und unter Wasser zu bewegen.

#### 161.1 Voraussetzungen für den Erwerb

Das Schnorcheltauchabzeichen kann frühestens nach Vollendung des 12. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung).

Die Prüfung für das DRSA der DLRG Bronze muss abgeschlossen sein, bevor der Bewerber an einem Lehrgang für das DSTA teilnehmen darf. Die ärztliche Bescheinigung/Selbsterklärung zum Gesundheitszustand nach 100.3 muss vorliegen.

#### 161.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse und erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen:

- physikalische und physiologische Grundlagen des Schnorcheltauchens
- Bestandteile und Pflege der Grundausrüstung
- Verhalten von Schnorcheltauchern
- Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Unterwasserzeichen (Pflichtzeichen)

Die praktische Prüfung erfolgt in Grundausrüstung und umfasst folgende Elemente:

- 600 m Flossenschwimmen ohne Zeitbegrenzung (je 200 m Bauch-, Rücken- und Seitenlage)
- 200 m Flossenschwimmen mit einer Flosse und Armbewegung
- 30 m Streckentauchen ohne Startsprung
- 30 Sekunden Zeittauchen (Festhalten erlaubt)
- in mindestens 3 m Tiefe Maske abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen
- dreimal innerhalb von einer Minute 3 m Tieftauchen
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 50 m Flossenschwimmen in Bauchlage mit Armtätigkeit
  - einmal 3 bis 5 m Tieftauchen und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes
  - 50 m Schleppen eines Partners
  - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

### 161.3 Ausbildung und Prüfung

Die einzelnen Prüfungsteile müssen (nach Abschluss der entsprechenden Ausbildung) in einem Zeitraum von sechs Monaten abgelegt werden, gerechnet vom Tag der ersten erfüllten Bedingung an.

Berechtigt zur Ausbildung und Prüfung im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung sind:

- Lehrscheininhaber oder Ausbilder Rettungsschwimmen, die im Besitz des DSTA sind
- Lehrtaucher der DLRG und Tauchlehrer der DLRG

Als Ausbildungsassistenten können DLRG Einsatztaucher Stufe 1, ILS-Rescue Diver\*, Taucher mit der Leistungsstufe DLRG-Gerätetauchschein\*/CMAS\* oder Inhaber eines gleichwertigen Sporttauchbrevets gemäß der CMAS herangezogen werden.

### 161.4 Ausstellung und Registrierung

Die Prüfung ist mit dem bundeseinheitlichen Nummernschlüssel 161 zu registrieren.

Beispiel für die Beurkundung des fünften DSTA im Jahr 2020 durch den LV Westfalen, Bezirk Stadt Bielefeld, Ortsgruppe Bielefeld

**1326001/161/005/20**

Gliederung/DSTA/laufende Nummer/Jahr

## **170/180/190 DLRG Qualifikationen**

Die im Folgenden gelisteten DLRG Qualifikationen bzw. Ausbildungsbestandteile sind in den „Rahmenrichtlinien der DLRG für Qualifizierungen von Ausbildungsassistenten, Übungsleitern, Ausbildern, Trainern und Vereinsmanagern“ geregelt:

|       |  |
|-------|--|
| 171   | Ausbildungsassistent Schwimmen             |
| 172   | Ausbildungsassistent Rettungsschwimmen     |
| 180.1 | Gemeinsamer Grundausbildungsblock          |
| 181   | DLRG Lehrschein                            |
| 182   | DLRG Ausbilder Schwimmen                   |
| 183   | DLRG Ausbilder Rettungsschwimmen           |
| 190.1 | Allgemeine Multiplikatorenschulung         |
| 191   | Multiplikator Schwimmen /Rettungsschwimmen |









