



## Warum Rettungsschwimmen?

Rettungsschwimmer werden immer dann benötigt, wenn Aktivitäten – wie Baden und Wassersport - im oder am Wasser stattfinden. Dabei ist der Rettungsschwimmer für:

- + das Verhindern von Ertrinken,
- + der Durchführung vorbeugenden Maßnahmen,
- + der Erhöhung der Sicherheit,
- + und dem Schutz der Bevölkerung verantwortlich.

Rettungsschwimmer kann jeder werden, der mindestens 12 Jahre alt ist und gute Schwimmkenntnisse besitzt.

- Durch seine Ausbildung hat der Rettungsschwimmer
- + Kenntnisse/Fertigkeiten in der Rettung Ertrinkender,
  - + erkennt Gefahren und kann diesen vorbeugen,
  - + kann Erste-Hilfe und lebensrettende Sofortmaßnahmen durchführen.

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen

Das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen gibt es in drei Ausführungen für Unterschiedliche Anforderungen. Bronze ist, mindestens, verpflichtend für alle die z.B. als Ausbilder von Kindern oder Sportgruppen mit Wasser zu tun haben. Silber ist z.B. verpflichtend für alle Aktiven der Wasserwacht. Als letzte Stufe kann Gold freiwillig erworben werden, als Ehrenzeichen.



## Kursablauf

Der Kursverlauf ist unabhängig von der DRSA-Stufe identisch aufgebaut. Die **Theorie**, umfasst 10 Unterrichtseinheiten (UE) - á 45 Minuten zzgl. Pausen. Dieser Teil ist vor allem für Ersterwerber verpflichtend, aber auch bei Wiederholungsprüfungen empfehlen wir eine regelmäßige Auffrischung.

Die **Praxis** umfasst drei Termine (je 2 UE, 90 Minuten). Dabei ist der erste Termin hauptsächlich zum Üben der theoretischen Kenntnisse und Fähigkeiten unter Anleitung gedacht. Die Abnahme der praktischen Leistungen sowie der theoretischen Kenntnis erfolgt in den letzten beiden Terminen.

## Termine:

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage und erfahren Sie unter den abgegebenen Kontaktmöglichkeiten.

Sie sind ein Verein oder eine Gruppe, kontaktieren Sie uns und machen Sie individuelle Kurstermine aus. Gerne auch in Ihren Lehrgangs- und Trainingsmöglichkeiten.



## Preise:

- + Erstabnahme\*: 35,00€
  - + Auffrischung: 30,00€
  - + Kombi: 90,00€ (Erste-Hilfe, DRSA Theorie u. Praxis)
- \*) bei Ersterwerb Pflicht, bei Wiederholung empfohlen

In der Teilnehmergebühr sind die Prüfungskarte, der Rettungsschwimmpass, die Urkunde, die Lehrgangsunterlagen sowie der Badeinritt enthalten.

## Lehrgangsorte:

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| + Theorie:              | + Praxis:               |
| OV Schwanheim-Goldstein | Riedbad Bergen-Enkheim  |
| Alt-Schwanheim 15       | Fritz-Schubert-Ring 2   |
| 60529 Frankfurt am Main | 60388 Frankfurt am Main |

## Kontakt:

Deutsches Rotes Kreuz  
Bezirksverbands Frankfurt am Main e.V.  
Ortsverein Schwanheim-Goldstein  
Wasserwacht

Alt-Schwanheim 15  
60529 Frankfurt am Main

Telefon: (0 69) 35 56 66  
E-Mail: DRSA@DRK-Schwanheim.de  
Homepage: www.drk-schwanheim.de

Social Media-Kanäle des DRK



@drk\_schwanheim



/drk.schwanheim



Wasserwacht

## Kursangebot

# Deutsches Rettungsschwimm- abzeichen (DRSA)



## in Bronze, Silber und Gold

Ortsverein  
Schwanheim-Goldstein  
in Frankfurt am Main



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

## Deutsche Rettungsschwimmabzeichen – Bronze –



### Voraussetzung:

- + Mindestalter: 12 Jahre
- + Gute Schwimmkenntnisse, körperliche und geistige Eignung

### Leistungen:

- + 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minute, 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. Paket-, Start-, Schritt-, Kopfsprung)
- + 15 m Streckentauchen
- + Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche (1x kopfwärts, 1x fußwärts) innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligen Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes, Wassertiefe 2 - 3 m
- + 50m Transportschwimmen
- + Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen und Befreiung aus:
  - + Halsumklammerung von hinten
  - + Halswürgegriff von hinten
- + 50 m Schleppen (je 25 m Achsel-/ Standard-Fesselschleppgriff ohne Partnerwechsel)
- + Kombinierte Übung (ohne Pause): Anschwimmen (20 m) in Bauchlage, Abtauchen auf 2 - 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg-Tauchrings, 20 m Schleppen eines Partners
- + Demonstration des Anlandbringens
- + Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- + Kenntnisse: Gefahren am/im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung), Hilfe bei Verletzungen u. Ertrinkungsunfällen sowie Hitze-Kälteschäden, Atmung und Blutkreislauf, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Aufgaben der Wasserwacht

## Deutsche Rettungsschwimmabzeichen – Silber –



### Voraussetzung:

- + Mindestalter: 15 Jahre
- + Der Besitz des DRSA Bronze wird dringen empfohlen
- + Gute Schwimmkenntnisse werden vorausgesetzt, ebenso körperliche und geistige Eignung
- + Nachweis der Erste-Hilfe-Grundausbildung, nicht älter als 3 Jahre (bzw. EH-Training, nicht älter als 2 Jahre)

### Leistungen:

- + 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minute (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
- + Sprung aus 3 m Höhe
- + 25 m Streckentauchen
- + Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche (2x kopfwärts, 1x fußwärts) innerhalb von 3 Minuten mit dreimaligen Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes, Wassertiefe 3 - 5 m
- + 50m Transportschwimmen in höchstens 1:30 Minuten
- + Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen und Befreiung aus:
  - + Halsumklammerung von hinten
  - + Halswürgegriff von hinten
- + 50 m Schleppen (beide bekleidet) in höchstens 4 Minuten, je 25 m Achsel-/ Fesselschleppgriff
- + Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- + Kombinierte Übung (ohne Pause): Anschwimmen 20 m (Bauchlage), Abtauchen 3 - 5 m u. Heraufholen eines 5 kg-Tauchrings, Befreiungsgriff, Schleppen 25 m, Anlandbringen, HLW 3 min.
- + Kenntnisse: Gefahren am/im Wasser, Rettungsgeräte, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung), Rechte/Pflichten bei Hilfeleistungen, Aufgaben der Wasserwacht

## Deutsche Rettungsschwimmabzeichen – Gold –



### Voraussetzung:

- + Mindestalter: 16 Jahre
- + Nachweis des Erwerbs des DRSA Silber
- + Besitz einer Bescheinigung über die Sporttauglichkeit, nicht älter als 1 Jahr
- + Nachweis der Erste-Hilfe-Grundausbildung, nicht älter als 3 Jahre (bzw. EH-Training, nicht älter als 2 Jahre)

### Leistungen:

- + 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten (250 m in Bauch- o. Seitenlage, 50 m Schleppen eines bekleideten Partners)
- + 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- + 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- + 30 m Streckentauchen, dabei mindestens 8 von 10 Ringen aufsammeln
- + Dreimal Tieftauchen in Kleidung von der Wasseroberfläche (1x Kopfsprung, 1x kopfwärts, 1x fußwärts) innerhalb von 3 Minuten mit dreimaligem Heraufholen von je zwei 5-kg-Tauchringen (diese ca. 3 m voneinander entfernt), Wassertiefe 3 - 5 m
- + 50m Transportschwimmen in höchstens 1:30 Minuten, beide Partner bekleidet
- + Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen und Befreiung aus:
  - + Halsumklammerung von hinten
  - + Halswürgegriff von hinten
- + Kombinierte Übung (ohne Pause. beide Partner bekleidet): Anschwimmen 25 m (höchst. 0:30 min.), Abtauchen 3 - 5 m u. Heraufholen eines 5 kg-Tauchrings, Befreiungsgriff, Schleppen 25 m (höchst. 1 min. mit Fesselschleppgriff), Anlandbringen, Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) 3 Min.
- + Handhabung von Rettungsgeräten:
  - + Rettungsball mit Leine (6 Würfe in 5 min., davon 4 Treffer)
  - + Rettungsgurt mit Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- + Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung
- + Kenntnisse: Vermeidung von Umklammerungen, Aufgaben der Wasserwacht (inkl. Wasserrettungsdienst)