

## DEUTSCHES RETTUNGSSCHWIMMABZEICHEN BRONZE

<https://www.wasserwacht.bayern/rettungsschwimmer-werden/rettungsschwimmabzeichen-bronze.html>

Das deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze ist die erste Stufe der Rettungsschwimmausbildung und Pflicht für z.B. Lehrer oder Jugendleiter der Wasserwacht, welche mit Jugendlichen Schwimmen oder Baden gehen. Die Übungen sind von Personen mit normaler sportlicher Fitness ohne Probleme zu bewältigen.

### Prüfungsleistungen DRSA Bronze

Mindestalter: 12 Jahre

- 200 Meter Schwimmen in höchstens 10 Minuten (100m in Bauchlage und 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 100 Meter Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1m Höhe (z.B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)
- 15 Meter Streckentauchen
- 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 3m)
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben)
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeit zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 Meter Schleppen mit Achselgriff und dem Fesselschleppgriff nach Flaig

### Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist

- 20m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke abtauchen auf 2-3m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
- 20m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandsbringens

### Theoretische Kenntnisse

- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Gefahren an und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
- Aufgaben des Roten Kreuzes / der Wasserwacht