

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des DRK – Bronze –

Mindestalter: 12 Jahre

Leistungen:

- 200m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100m in Bauchlage und 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit,
- 100m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden,
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1m Höhe (z.B. Abrenner, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung, Schrittsprung),
- 15m Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten, mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3m)
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus:
 - Halsumklammerung von hinten
 - Halswürgegriff von hinten
- 50m Schleppen mit Kopf- oder Achselgriff und dem Standard- Fesselschleppgriff (je 25 m ohne Partnerwechsel)
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- 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 5kg- Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
 - 20m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Nachweis folgender Kenntnisse
 - Gefahren am und im Wasser
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
 - Atmung und Blutkreislauf
 - Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden, HLW
 - Aufgaben der DRK Wasserwacht
- Nachweis der Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang