

## Rettungsschwimmerabzeichen des ASB

Deutsches Rettungsschwimmerabzeichen des ASB - Bronze - (Mindestalter: 12 Jahre)	Deutsches Rettungsschwimmerabzeichen des ASB - Silber - (Mindestalter: 15 Jahre)	Deutsches Rettungsschwimmerabzeichen des ASB - Gold - (Mindestalter: 16 Jahre)
<p><b>Leistungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit</li> <li>- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden</li> <li>- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)</li> <li>- 15 m Streckentauchen</li> <li>- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)</li> <li>- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen</li> <li>- Befreiungsgriffe: Lösen von 6 Umklammerungen</li> <li>- 50 m Schleppen mit Kopf- und Achselgriff und dem Fesselschleppgriff nach Flaig</li> <li>- Kombinierte Übung, ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: <ul style="list-style-type: none"> <li>* 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen auf 2,3 m Wassertiefe und Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen</li> <li>* 20 m Schleppen eines Partners</li> </ul> </li> <li>- Demonstrieren des Anlandbringens</li> <li>- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung</li> <li>- Nachweis folgender Kenntnisse: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Gefahren am und im Wasser</li> <li>* Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)</li> </ul> </li> <li>- Aufgaben des ASB (insbesondere des Wasserrettungsdienstes)</li> </ul>	<p><b>Leistungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 100 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit</li> <li>- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden</li> <li>- Sprung aus 3 m Höhe</li> <li>- 25 m Streckentauchen</li> <li>- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb 3 Minuten, mit dreimaligem Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)</li> <li>- 50 m Transportschwimmen, Schieben und Ziehen in höchstens 1:30 Minuten</li> <li>- Nachweis der Kenntnisse zur Verbindung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Holzwürgegriff von hinten</li> <li>* Holzwürgegriff von hinten</li> </ul> </li> <li>- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)</li> <li>- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung</li> <li>- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: <ul style="list-style-type: none"> <li>* 20 m Anschwimmen in der Bauchlage</li> <li>* Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen</li> <li>* Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff</li> </ul> </li> <li>- 20 m Schleppen</li> <li>- Anlandbringen des Gebläthes</li> <li>- 3 Minuten Vorführung der Wiederbelebung</li> <li>- Nachweis folgender Kenntnisse: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Gefahren am und im Wasser</li> <li>* Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)</li> </ul> </li> <li>- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen</li> <li>- Rettungsgeräte</li> <li>- Aufgaben und Fertigkeiten des ASB (insbesondere des Wasserrettungsdienstes)</li> <li>- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang (nicht älter als 3 Jahre)</li> </ul>	<p><b>Leistungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300 m Rossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselgriff)</li> <li>- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden</li> <li>- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten</li> <li>- 50 m Streckentauchen, dabei von 10 kleinen Ringen oder Tälern, die auf einer Strecke von 20 m in einer, höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind, mindestens 8 Stück ausnähmen</li> <li>- dreimal Tieftauchen in Kleidung, innerhalb von 3 Minuten, das erste Mal mit einem Kopfprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Herausholen von jeweils zwei 5 kg Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 5 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)</li> <li>- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung, Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten</li> <li>- Nachweis der Kenntnisse zur Verbindung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Holzwürgegriff von hinten</li> <li>* Holzwürgegriff von hinten</li> </ul> </li> <li>- Kombinierte Übung, (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: <ul style="list-style-type: none"> <li>* 26 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden</li> <li>* Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen</li> <li>* Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff</li> </ul> </li> <li>- 20 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff</li> <li>- Anlandbringen des Gebläthes</li> <li>- 3 Minuten Vorführen der Wiederbelebung</li> <li>- Handhabung folgender Rettungsgeräte: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Zellen mit dem Rettungsrost und Leine</li> <li>- 12 m Weltwaren in einem Detektor mit 3 m Öffnung</li> <li>- Röhren mit Gurt und Leine (als Schwimmer und an Land)</li> </ul> </li> <li>- Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte</li> <li>- Nachweis folgender Kenntnisse: <ul style="list-style-type: none"> <li>* Wiederbelebungsmethoden und Erste-Hilfe-Maßnahmen</li> <li>* der ASB-Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Rettungsdienstes</li> </ul> </li> <li>- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang (nicht älter als 3 Jahre) und ärztlichen Zeugnisses (nicht älter als 6 Wochen)</li> </ul>

### Rettungsschwimmerabzeichen in Bronze: (Mindestalter 12 Jahre)

#### Leistungen:

- 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
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)
- 15 m Streckentauchen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2-3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Befreiungsgriffe: Lösen aus 6 Umklammerungen
- 50 m Schleppen mit Kopf- und Achselgriff und dem Fesselschleppgriff nach Flaig
- Kombinierte Übung, ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwas auf halber Strecke Abtauchen und Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und anschwimmen fortsetzen
  - 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstrieren des Anlandbringens
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Nachweis folgender Kenntnisse:
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
  - Aufgaben des ASB (insbesondere des Wasserrettungsdienstes)

## Rettungsschwimmerabzeichen in Silber:

(Mindestalter 15 Jahre)

### Leistungen:

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m in Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen 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, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit dreimaligem Heraufholen eines 5kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3-5 m)
  - 50 m Transportschwimmen: Schieben und Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
  - Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus Halsumklammerungen 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 (nach Flaig oder Seemannsgriff)
  - Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
  - Kombinierte Übung, ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
    - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
    - Abtauchen auf 3-5 m und Heraufholen eines 5kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
    - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
    - 25 m Schleppen des Geretteten
    - 3 Minuten Vorführung der Wiederbelebung
  - Nachweis folgender Kenntnisse:
    - Gefahren am und im Wasser
    - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
    - Aufgaben des ASB (insbesondere des Wasserrettungsdienstes)
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Rettungsgeräte
  - Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang (nicht älter als 3 Jahre)
-

## Rettungsschwimmerabzeichen in Gold:

(Mindestalter 16 Jahre)

### Leistungen:

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff)
  - 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 von 10 kleinen Ringen oder Tellern, welche 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 erstmal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche, mit gleichzeitigem Herausholen von jeweils zwei 5kg Tauchrings oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3-5 m)
  - 50 m Transportschwimmen beide Partner in Kleidung:
    - Schieben und Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
  - Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus Halsumklammerungen von hinten und Halswürgegriff von hinten
  - Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
  - Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
    - 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
    - Abtauchen auf 3-5 m und Herausholen eines 5kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
    - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
    - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff
    - Anlandbringen des Geretteten
    - 3 Minuten Vorführung der Wiederbelebung
  - Handhabung folgender Rettungsgeräte:
    - Retten mit dem Rettungsball und Leine (12 m Weitwerfen in einen Zielsektor mit 3 m Durchmesser; 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten mindestens 4 Treffer)
    - Retten mit Gurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
  - Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte
  - Nachweis folgender Kenntnisse:
    - Wiederbelebungsmethoden und Erste-Hilfe-Maßnahmen
    - Der ASB: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Rettungsdienstes
  - Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang (nicht älter als 3 Jahre) und ärztliches Zeugnis (nicht älter als 4 Wochen)
-