

Rettungsschwimmabzeichen BRONZE (Mindestalter 12 Jahre)

Name: Datum:							
200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit							
100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden							
3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung)							
15 m Streckentauchen							
zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)							
50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen							
Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten							
50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselerschleppgriff 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 in 2-3 m Tiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen, 20 m Schleppen eines Partners, Demonstration des Anlandbringens							
Vorführung von Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)							
Theoretische Prüfung							