

Rettungsschwimmabzeichen SILBER (Mindestalter 15 Jahre)

Name: Datum:							
400 m Schwimmen in höchstens 15 min, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit							
300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 min, anschließend im Wasser entkleiden							
Sprung aus 3 m Höhe							
25 m Streckentauchen							
dreimal Tauchtauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5 kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)							
50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 min							
Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung 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 (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)							
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-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen, 20 m Schleppen eines Partners, Demonstration des Anlandbringens, 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)							
Theoretische Prüfung							
Erste-Hilfe-Lehrgang-Nachweis (nicht älter, als 2 Jahre)							