

Anforderungen für das Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber (DRSA - Silber):

Praktische Prüfung:

(Soweit die Prüfungsteile nicht zwingend das Tragen von Kleidung erfordern, werden sie während unseres FKK-Schwimmens nackt durchgeführt.)

- 400 m Schwimmen in höchstens 15', davon
 - 50m Kraulschwimmen,
 - 150m Brustschwimmen und
 - 200m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit;
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12', anschließend im Wasser entkleiden;
- Sprung aus 3m Höhe;
- 25m Streckentauchen;
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3', mit dreimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes bei einer Wassertiefe von 3 bis 5m;
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1'30";
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten;
- 50m Schleppen in höchstens 4', beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und eine mit Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff);
- Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW);
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 20m Anschwimmen in Bauchlage,
 - Abtauchen auf 3 bis 5m Tiefe,
 - Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes,
 - diesen anschließend fallen lassen,
 - Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff,
 - 25m Schleppen,
 - Anlandbringen des Geretteten,
 - 3' Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW);

Theoretische Prüfung:

- Atmung und Blutkreislauf;
- Gefahren am und im Wasser;
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung);
- Vermeidung von Umklammerungen;
- Erste Hilfe;
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen;
- Rettungsgeräte;
- Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG;

Erste-Hilfe-Lehrgang

(eintägig bzw. 8 Stunden).