Deutsches Rotes Kreuz

Das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen

Die Wasserwacht führt Ausbildungen im Rettungsschwimmen durch, die neben praktischen Schwimmtechniken zur Rettung Ertrinkender insbesondere auch Kenntnisse über Gefahren und Unfallursachen und deren Vermeidung vermitteln. Kursinhalte sind u. a.:

- **Erkennen und Vermeiden von Gefahrenquellen**
  - Gefahren an stehenden Gewässern
  - Gefahren an fließenden Gewässern
  - Gefahren am Meer
  - Gefahren an und auf zugefrorenen Gewässern

- **Erste-Hilfe-Maßnahmen**
  - Hitzeschäden (Sonnenstich, Hitzeerschöpfung)
  - Kälteschäden (Unterkühlung, Erfrierung)
  - Herz-Lungen-Wiederbelebung

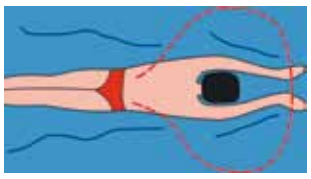
- **Verhalten in eigener Notlage (Selbstrettung)**
  - Krampflösung
  - Hilferuf
  - Befreiung aus einer Umklammerung
  - Verhalten nach Einbruch ins Eis

- **Verhalten bei einem Notfall (Fremdrettung)**
  - Ablauf einer Rettung
  - Rettung durch Schwimmen
  - Verwendung von Rettungs(hilfs)mitteln
  - Rettungs- und Abschleppgriffe
  - Abbruch einer Rettung

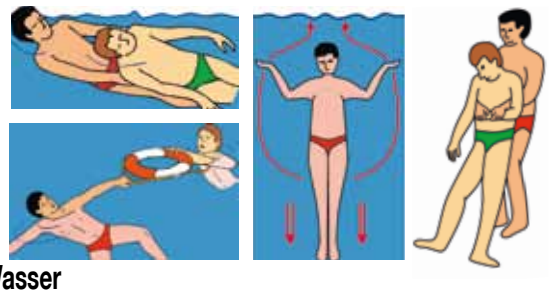
Die Abnahme des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (DRSA) erfolgt nach der Ausbildung - je nach durchgeführter Kursstufe und sportlicher Leistungsfähigkeit - in den Stufen Bronze (ab 12 Jahren), Silber (ab 15 Jahren) und Gold (ab 16 Jahren).

DRSA Bronze - Leistungen

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten (100 m in Bauchlage, 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z. B. Paket-/Start-/Schritt-/Kopf-/Fußsprung)
- 15 m Streckentauchen



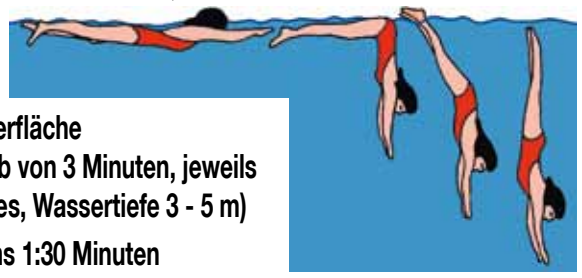
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche (1x kopfwärts und 1x fußwärts innerhalb von 3 Minuten, jeweils mit Heraufholen eines 5 kg - Tauchringes, Wassertiefe 2 - 3 m)
- 50 m Transportschwimmen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von und Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen: 25 m Achsel- und 25 m Standard-Fesselschleppgriff ohne Partnerwechsel
- Kombinierte Übung (ohne Pause):
  - Anschwimmen 20 m (in Bauchlage)
  - Abtauchen auf 2 - 3 m Wassertiefe und
  - Heraufholen eines 5 kg - Tauchringes
  - 20 m Abschleppen einer Person



- Demonstration des Anlandbringens
- Kenntnisse von:
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
  - Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen
  - Hilfe bei Hitze- und Kälteschäden
  - Atmung und Blutkreislauf
  - Herz-Lungen-Wiederbelebung
  - Aufgaben der Wasserwacht

DRSA Silber - Leistungen

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten (50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen, 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 (2x kopfwärts und 1x fußwärts innerhalb von 3 Minuten, jeweils mit Heraufholen eines 5 kg - Tauchringes, Wassertiefe 3 - 5 m)
- 50 m Transportschwimmen in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von und Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen (beide Partner bekleidet) in höchstens 4 Minuten: 25 m mit Achsel- und 25 m mit Fesselschleppgriff ohne Partnerwechsel

- Kombinierte Übung (ohne Pause):
  - Anschwimmen 25 m (Bauchlage)
  - Abtauchen auf 3 - 5 m Wassertiefe und
  - Heraufholen eines 5 kg - Tauchringes
  - Befreiung aus einer Umklammerung (Befreiungsgriff)
  - 25 m Abschleppen einer Person
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Durchführung der Wiederbelebung (am Übungs-Phantom)

- Kenntnisse von:
  - Gefahren am und im Wasser
  - Rettungsgeräten
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Rechten und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Aufgaben und Tätigkeiten der Wasserwacht

- Nachweis eines Erste-Hilfe-Lehrgangs (8 Doppelstunden, nicht älter als 3 Jahre)

DRSA Gold - Leistungen

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten (250 m in Bauch- oder Seitenlage, 50 m Abschleppen eines bekleideten Partners)
- 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 mindestens 8 von 10 Ringen aufsammeln
- dreimal Tieftauchen in Kleidung von der Wasseroberfläche (1x mit Kopfsprung, 1x kopfwärts und 1x fußwärts innerhalb von 3 Minuten, jeweils mit gleichzeitigem Heraufholen von je zwei 5 kg - Tauchringen, Wassertiefe 3 - 5 m)
- 50 m Transportschwimmen in höchstens 1:30 Minuten, beide Partner bekleidet
- Fertigkeiten zur Vermeidung von und Befreiung aus
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung (ohne Pause, beide Partner bekleidet):
  - Anschwimmen 25 m in höchstens 0:30 Minuten
  - Abtauchen auf 3 - 5 m Wassertiefe und
  - Heraufholen eines 5 kg - Tauchringes
  - Befreiung aus einer Umklammerung (Befreiungsgriff)
  - 25 m Abschleppen einer Person in höchstens 1 Minute (Fesselschleppgriff)
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Durchführung der Wiederbelebung (am Übungs-Phantom)

- Handhabung von Rettungsgeräten:
  - Rettungswurfball mit Leine (6 Würfe in 5 Minuten, davon 4 Treffer eines Zielsektors in 12 m Entfernung)
  - Rettungsgurt mit Leine (als Schwimmer und Leinenführer)

- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung
- Kenntnisse von:
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Aufgaben und Tätigkeiten der Wasserwacht (inkl. Wasserrettungsdienst)

- Nachweis eines Erste-Hilfe-Lehrgangs (8 Doppelstunden, nicht älter als 3 Jahre)

Jeder Schwimmer und Wassersportler sollte Rettungsschwimmer sein!

© Bayerisches Rotes Kreuz

Konzeption, Grafik und Layout: Dr. Wolfgang Behr