

# Ausbildung zum „Deutsches Rettungsschwimmabzeichen“ in Bronze und/oder Silber

für alle Interessierte (Lehrer, Erzieher, Trainer, Lehramtsstudierende,  
Jugendbetreuer, Jugendpfleger, Polizeianwärter, Feuerwehr etc.)

## Kursangebot:

Kein fester Schwimmkurs, sondern eine fortlaufende Ausbildung. Daher ist ein Beginn der Ausbildung zu jedem Termin möglich, sie müssen also nicht alle Termine wahrnehmen. Wir setzen allerdings voraus, dass sie bereits ein recht guter Schwimmer sind, denn schwimmerische Grundlagen können wir Ihnen in so einem Kompaktkurs nicht vermitteln.

## Kurszeiten:

|              |                       |              |                     |
|--------------|-----------------------|--------------|---------------------|
| Do. 10. Juli | 19:30 – 20:30 Uhr und | Sa. 12. Juli | 15.00 bis 18:00 Uhr |
| Do. 17. Juli | 19:30 – 20:30 Uhr und | Sa. 19. Juli | 15.00 bis 18:00 Uhr |
| Do. 24. Juli | 19:30 – 20:30 Uhr und | Sa. 26. Juli | 15.00 bis 18:00 Uhr |

## Voraussetzung:

für Bronze: Mindestalter 12 Jahre zu Beginn der Ausbildung

für Silber: Mindestalter 14 Jahre zu Beginn der Ausbildung  
Erste Hilfe Kurs – nicht älter als 2 Jahre

Teilnehmergebühr: 45,00 € - je Teilnehmer

Sonstiges: zzgl. Eintrittsgebühr des Bades

Schwimmbrillen sind gemäß Prüfungsordnung nicht zugelassen.

Wichtig: Es gelten die jeweils aktuellen Einlassbedingungen des Freibades Frankenthal. Für die Samstage müssen Sie den Eintritt entsprechend zusätzlich entrichten, der Donnerstagabend ist für Sie frei.

**Sie haben Fragen zur Schwimmbildung? Wir beantworten Ihre Fragen gerne und ausführlich unter**

[rettungsschwimmen@frankenthal.dlrg.de](mailto:rettungsschwimmen@frankenthal.dlrg.de) oder rufen Sie uns einfach an

## Kursinhalt

Theorie und Praxis zum Erwerb des Rettungsschwimmabzeichens in Bronze und/oder Silber:

Selbstrettung, Transportieren, Schleppen, Befreiungstechniken, Sprünge, Vermeidung der Umklammerung, Kleider- und Streckenschwimmen, Tief- und Streckentauchen, inkl. Theorie auf Basis der aktuell gültigen DLRG Prüfungsordnung

Für Silber sind Sprünge vom 3-Meter-Brett sowie Tieftauchen in einer Wassertiefe zwischen 3 und 5 Meter erforderlich, die wir in Frankenthal nicht durchführen können. Dies muss – in eigener Regie des Teilnehmers – in einem anderen Bad vorgenommen werden.

**DLRG Ortsgruppe Frankenthal e.V.**

Postfach 1308 – 67203 Frankenthal – Mörscher Str. 93 – 67227 Frankenthal

Telefon: 06233 23164 - Mail: [info@frankenthal.dlrg.de](mailto:info@frankenthal.dlrg.de)

<https://frankenthal.dlrg.de>

## **Details zum DRSA Bronze**

- 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 Achselschleppgriff 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

## **Details zum DRSA Silber**

- 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 Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- 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)
- Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter...)
- Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - Sprung kopfwärts ins Wasser
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
  - Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten 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

Absender: **Name**..... Tel. Nr. ....

**Straße**.....**eMail:** .....

**PLZ / Ort**..... **Geb.-Datum:** .....

**An die  
DLRG Ortsgruppe Frankenthal (Pfalz) e.V.  
Postfach 13 08**

**67203 Frankenthal**



### **Rettungsschwimmkurs Bronze/Silber im Sommer 2025**

Hiermit melde ich mich zum Rettungsschwimmkurs und anschließender Prüfung bei der DLRG OG Frankenthal im Sommer 2025 an.

☐ Bronze ☐ Silber

In den Kursen werden die hinführenden Elemente und Techniken zur Erlangung des Abzeichens auf der Grundlage der Prüfungsordnung der DLRG erlernt und trainiert.

Die Teilnahme an Schwimmkursen bzw. Schwimmausbildungen ist immer mit gewissen Risiken verbunden. Diese Risiken erhöhen sich, wenn gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen. Ich bestätige, dass

- ☐ keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen  
☐ folgende Einschränkungen bestehen

---

#### **Die Kursgebühren betragen für den Lehrgang € 45,--**

Eintrittsgebühren für die Benutzung des Bades (außer Donnerstagabend) sind in den Lehrgangsgebühren nicht enthalten und müssen vom Teilnehmer selbst übernommen werden.

**Datum:**..... **Unterschrift:** .....

**Bankverbindung:** DLRG OG Frankenthal  
BIC MALADA51DKH

Sparkasse Rhein-Haardt  
IBAN DE09 5465 1240 0240 0320 86

# **RETTUNGSSCHWIMMSCHEIN**

## **in der Stufe SILBER**



### **Leider können wir für SILBER 2 Details nicht in Frankenthal durchführen:**

- Sprung aus 3 Meter Höhe
- Tieftauchen auf 3 bis 5 Meter - 3 x und Herausholen eines Tauchringes

---

Name, Vorname

Geb.-Datum

Wir bieten Ihnen dazu an, diese beiden Details in einem der umliegenden Bäder mit entsprechender Wassertiefe zu absolvieren und dies von einem anwesenden Schwimmmeister bestätigen zu lassen. Dazu können Sie sich Ort und Zeit selbst aussuchen.

---

Ort, Datum

---

Stempel / Unterschrift

**DLRG OG Frankenthal (Pfalz) e.V.**

**Winfried König**

*Ressortleitung Rettungsschwimmerausbildung*

*Postfach 1308 - 67203 Frankenthal*

*Mörscher Str. 93 – 67227 Frankenthal*

*Tel. 06233/23164 Fax: 06233-3567946*

*E-Mail: [info@frankenthal.dlrg.de](mailto:info@frankenthal.dlrg.de)*

*Internet: [www.frankenthal.dlrg.de](http://www.frankenthal.dlrg.de)*



**Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.**

## **Hinweise zur Theorie**

Die Theorie ist online abrufbar und so kann man sich eigenständig über die DLRG und das Rettungsschwimmen im Vorfeld schlau machen. Damit sparen wir uns die Zeit, diese in unserer Geschäftsstelle durchzuführen..

**Hier der entsprechende Link:**

<https://drive.google.com/file/d/16dNkY15dHsnE7GNUBmTXIMiOdxJGC6ZW/view?usp=sharing>