

## Ablauf Ausbildung zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen in Silber

**Samstag:**

Theorieblock (20 – 25min)
Begrüßung der Teilnehmer und Ausbilder
Prüfung der Voraussetzungen
Vorstellung des Lehrgangablaufes
Aufteilung in vier Gruppen

Lange Bahn 1
➤ 400m Schwimmen in höchstens 15min (50m Kraul, 150 Brust und 200m Rücken ohne Arme)
➤ 300m schwimmen in Kleidung in höchstens 12min anschließend im Wasser entkleiden

Lange Bahn 2
➤ 25m Streckentauchen
➤ 50m Transportschwimmen (Schieben und Ziehen) max 1:30min
➤ 50m schleppen in höchstens 4min beide Partner in Kleidung
➤ Kombinierte Übung 20m anschwimmen in Brustlage abtauchen auf 3-5m heraufholen eines 5Kg Tauchrings diesen anschließend fallen lassen, lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
25m Schleppen Anlandbringen des Geretteten 3min Vorführen der Wiederbelebung

Tiefesbecken 1
➤ Sprung aus 3m Höhe
➤ Befreiungsgriffe lösen von 2 Umklammerungen (Demonstration an land anschließendes Üben mit Prüfung im Wasser)

Tiefesbecken 2
➤ Tieftauchen dreimal in 3-5m Tiefem Wasser, heraufholen eines 5Kg Tauchrings in max 3min.

Theorieblock
➤ Kenntnisse über Gefahren am und im Wasser ,Erste – Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen Aufgaben der DLRG

**Sonntag:**

**Wiederholung der Übungen die am Vortag nicht so geklappt haben.**