

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 heraupholen 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

- Tiefstauchen dreimal in 3-5m Tiefem Wasser, heraupholen 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.