

**Prüfungsordnung  
Schwimmen  
Rettungsschwimmen**



# PRÜFUNGSORDNUNG

## Schwimmen Rettungsschwimmen

1. Auflage 1977
2. Auflage 1985
3. Auflage 1990
4. Auflage 1994
5. überarbeitete Auflage 1995
6. Überarbeitete Auflage mit Änderungen 1999
7. überarbeitete Auflage 2004 mit Änderungen 2003 (siehe entsprechende Seiten)
8. Auflage 1.1.2007
9. überarbeitete Auflage 2009
10. überarbeitete Auflage 2009 (mit redaktionellen Änderungen vom 05.06.2010)
11. überarbeitete Auflage 2009 (mit redaktionellen Änderungen vom 05.09. 2014)
12. überarbeitete Auflage 2020
13. überarbeitete Auflage mit Änderungen 2025

**Stand: 01.01.2025**

## IMPRESSUM

Herausgeber

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

Im Niedernfeld 1-3, 31542 Bad Nenndorf

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten.

Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder benutzte Kopie dient gewerblichen Zwecken und verpflichtet zu Schadensersatz, der gerichtlich festzustellen ist.

Bezugsquelle

DLRG-Materialstelle

Im Niedernfeld 1-3

31542 Bad Nenndorf

Tel.: 05723/955600

Fax: 05723/955699

dlrg.de

Bestell-Nr. 11401201

## BEZUGSMÖGLICHKEIT

Die Prüfungsordnungen können sowohl als Gesamtausgabe als auch in ihren Einzelabschnitten bezogen werden. Folgende Artikel sind lieferbar:

<b>Artikel</b>	<b>Bestellnummer</b>
Gesamtausgabe	11401211
Abschnitt III.1 Schwimmen Rettungsschwimmen	11401201
Abschnitt III.2 frei	
Abschnitt III.3 Medizin	11401203
Abschnitt III.4 Wasserrettungsdienst	11401204
Abschnitt III.5 Bootswesen	11401205
Abschnitt III.6 Tauchen	11401206
Abschnitt III.7 Sprechfunk-IUK	11401207
Abschnitt III.8 Öffentliche Gefahrenabwehr	11401208
Abschnitt III.9 Rettungssport	11401209
Abschnitt III.10 Strömungsrettung	11401212

---

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>I</b>	<b>PRÄAMBEL</b> .....	<b>4</b>
<b>II</b>	<b>GEMEINSAME BESTIMMUNGEN</b> .....	<b>4</b>
1	Anwendung der Prüfungsordnung .....	4
2	Allgemeine Voraussetzungen für die Lehrgangsteilnahme .....	4
3	Allgemeine Regeln für Prüfungsleistungen.....	4
4	Regeln für Tauchübungen und -prüfungen.....	4
5	Regeln für Sprungübungen und -prüfungen.....	5
6	Beurkundungen.....	5
<b>III</b>	<b>BESTIMMUNGEN FÜR DAS SCHWIMMEN RETTUNGSSCHWIMMEN</b> .....	<b>6</b>
	Schwimmprüfungen/Rettungsschwimmprüfungen.....	6
100	Allgemeine Bestimmungen.....	6
101	Schwimmen .....	6
102	Rettungsschwimmen .....	8
110	Vorbereitende Prüfung auf das Schwimmen (Anfängerzeugnis).....	9
111	Seepferdchen .....	9
120	Deutscher Schwimmpass.....	9
121	Deutsches Schwimmbzeichen Bronze (Freischwimmer).....	9
122	Deutsches Schwimmbzeichen Silber.....	9
123	Deutsches Schwimmbzeichen Gold.....	10
140	Vorbereitende Prüfung der DLRG auf das Rettungsschwimmen.....	11
141	Juniorretter.....	11
150	Deutscher Rettungsschwimmpass der DLRG.....	12
151	Deutsches Rettungsschwimmbzeichen Bronze.....	13
152	Deutsches Rettungsschwimmbzeichen Silber.....	14
153	Deutsches Rettungsschwimmbzeichen Gold .....	16
160	Deutsches Schnorcheltauchabzeichen der DLRG und Deutsche Schnorchelabzeichen .....	18
161	Deutsches Schnorcheltauchabzeichen (DSTA) .....	20
162	Deutsches Schnorchelabzeichen Basic (Bronze) .....	21
163	Deutsches Schnorchelabzeichen Challenge (Silber).....	22
164	Deutsches Schnorchelabzeichen Master (Gold).....	23
170/180/190	DLRG Qualifikationen.....	24

## **I PRÄAMBEL**

Im Rahmen ihrer Ausbildungs- und Lehrtätigkeit nimmt die DLRG Prüfungen ab. Art, Inhalt und Durchführung der Prüfungen werden durch die Prüfungsordnung der DLRG und ihre Ausführungsbestimmungen geregelt. Die Prüfungsordnung Schwimmen Rettungsschwimmen setzt Standards für die Schwimm- und Rettungsschwimmbildung. Ihr Schwerpunkt liegt für die Schwimmbildung auf dem Fokus des sicheren Schwimmens.

Sie wurde zuletzt durch den Präsidialrat am 09.11.2024 beschlossen und tritt zum 01.01.2025 in Kraft.

## **II GEMEINSAME BESTIMMUNGEN**

### **1 Anwendung der Prüfungsordnung**

Diese Bestimmungen sind sinngemäß für die gesamte Ausbildung und alle Prüfungen verbindlich. Die Prüfungsbestimmungen sind für männliche und weibliche Personen gleich. Die Verantwortung für die Einhaltung der Prüfungs- und Ausführungsbestimmungen sowie der Sicherheitsmaßnahmen tragen die Ausbilder vor Ort. Alle Übungen und Prüfungen sind in Schwimmbekleidung und ohne Hilfsmittel (z.B. Schwimmbrille, Auftriebshilfen) durchzuführen.

### **2 Allgemeine Voraussetzungen für die Lehrgangsteilnahme**

Vor der Zulassung zu einem Lehrgang kann eine ärztliche Untersuchung gefordert werden. Sie wird, auch wenn sie nicht ausdrücklich vorgeschrieben ist, jedem Teilnehmer empfohlen. Alternativ kann die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand durch den Teilnehmer abgegeben werden. Der Teilnehmer (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter) bestätigt vor Beginn der Ausbildung durch seine Unterschrift, dass die Bestimmungen der Prüfungsordnung nebst Ausführungsbestimmungen anerkannt werden.

### **3 Allgemeine Regeln für Prüfungsleistungen**

Prüfungsleistungen, für die bestimmte Zeiten und/oder Strecken vorgeschrieben sind, müssen ohne Unterbrechung zügig erfüllt werden. Die Leistung gilt erst dann als erfüllt, wenn der Teilnehmer – nach geforderter Leistung – das Wasser eigenständig verlassen hat. Wassertemperaturen unter 18 C sind für die Prüfungsabnahme nicht geeignet. Bei Partnerübungen in Ausbildung und Prüfung sollen die beiden Partner gleiches Geschlecht und in etwa gleiches Gewicht und Größe haben. Ausbildung und Prüfung haben altersgerecht zu erfolgen.

### **4 Regeln für Tauchübungen und -prüfungen**

Bei allen Tauchübungen und -prüfungen, insbesondere in undurchsichtigen oder offenen Gewässern, sind Sicherheitsmaßnahmen erforderlich. Jeder Tauchende muss dauernd (bis mindestens 30 Sekunden nach dem Auftauchen) unter Kontrolle stehen. Zu den Sicherheitsmaßnahmen beim Tauchen gehört auch das Erlernen und Anwenden des Druckausgleichs unter Wasser. Die Maßnahmen des Druckausgleichs im Mittelohr müssen adressatengerecht vor Beginn der ersten Tauchübungen vermittelt werden. Vor allen Tauchübungen sind maximal vier Atemzüge zulässig, fortgesetzte Hyperventilation ist nicht erlaubt.

Wenn Sicherheitsgründe nicht dagegensprechen, soll das Streckentauchen mit einem Sprung kopfwärts begonnen werden. Dies gilt nicht für Streckentauchen mit Grundausrüstung bei den Schnorchel(tauch)abzeichen (160ff). Die Leistung beim Streckentauchen beginnt an der Absprung- oder Abstoßstelle. Während des Streckentauchens sollte der Tauchende möglichst nahe über dem Grund schwimmen (Tauchtiefe 1 bis 2 m); sein Körper muss sich jederzeit vollständig unter der Wasseroberfläche befinden.

---

Die vorgeschriebene Strecke muss in gerader Richtung durchtaucht und gemessen werden. Bei undurchsichtigen Gewässern ist eine Abweichung von höchstens 2 m nach rechts oder links gestattet. Beim Tieftauchen muss der ertauchte Gegenstand über die Wasseroberfläche gehoben werden. Dabei darf der Teilnehmer nicht mit dem Kopf unter Wasser sein. Besteht ein Prüfungsteil aus mehreren innerhalb einer bestimmten Zeit abzuleistenden Tauchgängen, darf sich der Teilnehmer zwischen den Tauchgängen nicht am Beckenrand o.ä. festhalten.

## **5 Regeln für Sprungübungen und -prüfungen**

Falls für Sprungprüfungen keine genügend hohe Absprungmöglichkeit vorhanden oder die Wassertiefe geringer als 3,50 m ist, bestimmt der Ausbilder in Verbindung mit seiner Gliederung bzw. beauftragenden Institution eine Ersatzleistung (i.d.R. mehrere verschiedene Sprünge aus geringerer Höhe) und trägt diese in die jeweilige Urkunde ein. Diese Ausnahmegenehmigung ist nur zu erteilen, wenn entsprechend ausgerüstete Bäder nicht aufgesucht werden können.

## **6 Beurkundungen**

Die Leistungen sind vom Ausbilder einzeln abzunehmen und direkt im Anschluss in der vorgeschriebenen Prüfungskarte zu bestätigen. Prüfungskarten und Urkunden müssen neben der Anschrift und Unterschrift der ausstellenden Stelle die Namen und die Prüfnummern der Ausbilder tragen, die für die Durchführung verantwortlich sind.

Nach erfolgreicher Prüfung werden bundeseinheitliche Urkunden und Abzeichen gegen Erstattung der Kosten ausgehändigt. Der Landesverband regelt verantwortlich die Ausstellung der Urkunden und den Verbleib der Prüfungsunterlagen, sofern nicht ausdrücklich eine Registrierung im Bundesverband erfolgt. Ersatzbescheinigungen, -urkunden und -abzeichen werden nur bei glaubwürdigem Nachweis des Erwerbs und des Verlustes gegen Erstattung der Kosten ausgegeben. Anträge sind formlos an die Stelle zu richten, welche die Urschrift ausgestellt hat. Prüfungskarten und -unterlagen sind an dieser Stelle zehn Jahre nach der Beurkundung aufzubewahren. Dabei sind die aktuellen datenschutzrechtlichen Bestimmungen zu beachten. Nur die beurkundete Prüfung berechtigt zum Tragen des entsprechenden Abzeichens.

## **III BESTIMMUNGEN FÜR DAS SCHWIMMEN RETTUNGS-SCHWIMMEN**

### **Schwimmprüfungen/Rettungsschwimmprüfungen**

Die Schwimmprüfungen dienen der Förderung der Grundausbildung im Schwimmen und der Selbstrettung. Die Rettungsschwimmprüfungen dienen der Ausbildung in der Selbst- und Fremddrettung sowie der Vorbereitung für den Wasserrettungsdienst. Art und Umfang der Ausbildung im Schwimmen und Rettungsschwimmen sind durch die aktuellen Lehr- und Lernunterlagen geregelt.

Die Vorlage des Deutschen Schwimmbabzeichens Gold oder eines Deutschen Rettungsschwimmbabzeichens gilt im Jahr der Ausstellung oder Wiederholung als Nachweis für eine erfolgreiche Prüfung des Deutschen Sportabzeichens in der Disziplingruppe Ausdauer.

## **100 Allgemeine Bestimmungen**

### **100.1 Regelungen für Menschen mit Behinderungen**

Menschen mit Behinderungen werden in die Ausbildung einbezogen, soweit dies ihre Beeinträchtigung erlaubt. Eine ärztliche Bescheinigung muss über die allgemeine Sporttauglichkeit Auskunft geben. Für Menschen mit Behinderungen können beim Schwimmen Sonderleistungen eingeräumt werden. Ein Deutsches Schwimmbabzeichen (jeweils in den Stufen Bronze, Silber, Gold) wird nur bescheinigt, wenn die Grundsätze des „Sicheren Schwimmens“ (vgl. 100.2) erfüllt sind.

Ein Rettungsschwimmbabzeichen darf nur ausgestellt werden, wenn alle geforderten Prüfungsleistungen erfüllt sind. Erbrachte Einzelleistungen der Rettungsschwimmbabzeichen können bescheinigt werden.

### **100.2 Sicheres Schwimmen**

Sicheres Schwimmen im Sinne dieser Prüfungsordnung heißt:

- 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen zu können und dabei mindestens 200 m zurückzulegen.
- In Bauch- und Rückenlage schwimmen zu können.
- Mindestens Paketsprung und Sprung kopfwärts zu beherrschen.
- Sich unter Wasser orientieren zu können.

### **100.3 Ärztliche Bescheinigung/Selbsterklärung zum Gesundheitszustand**

Es wird empfohlen, zu Beginn der praktischen Ausbildung zum Erwerb von Schwimm- und Rettungsschwimmbabzeichen sowie den darauf vorbereitenden Prüfungen die Tauglichkeit durch eine ärztliche Bescheinigung oder durch die Vorlage des Formblattes „Selbsterklärung zum Gesundheitszustand“ nachweisen zu lassen.

Beim Rettungsschwimmbabzeichen Gold, sowie dem Deutschen Schnorcheltauchabzeichen und den Deutschen Schnorchelabzeichen muss die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand vorgelegt werden.

## **101 Schwimmen**

### **101.1 Organisation der Schwimmbausbildung und -prüfung (einschließlich der vorbereitenden Prüfung auf das Schwimmen)**

Die einzelnen Prüfungsteile für jedes einzelne Schwimmbabzeichen müssen (nach Abschluss der entsprechenden Ausbildung) in einem Zeitraum von zwei Monaten abgelegt werden, gerechnet ab dem Tag der ersten erfüllten Bedingung.

Abzeichen des Deutschen Schwimmpasses (DSP, 120) sollten in der Reihenfolge Bronze, Silber, Gold einzeln abgelegt werden. Nur die jeweils abgelegte Prüfung wird entsprechend beurkundet. Gleichzeitig miterfüllte andere Prüfungsteile werden nicht bestätigt. Die erzielten und gemessenen Einzelleistungen können in die Urkunde eingetragen werden.

*Allgemeine Ausführungsbestimmungen:*

*Schwimmprüfungen dürfen nur dort abgenommen werden, wo die Wassertiefe die Körpergröße des Teilnehmers überschreitet (in einzelnen Prüfungsbedingungen vorgeschriebene Mindestwassertiefen sind bindend). Der Sprung vom Beckenrand muss ins tiefe Wasser erfolgen. Deutliches Abspringen und vollständiges Eintauchen sind notwendig.*

*Für das Tieftauchen werden am besten kleine Tauchringe oder Teller aus Plastik oder Gummi verwendet. Der Schwimmer muss aufgetaucht sein und seinen Gegenstand über das Wasser halten bzw. an Land werfen.*

*Für die Mehrfach-Tauchübungen sollen 6 Teller oder Ringe auf einer Grundfläche von ca. 5 x 5 m in etwa 2 m Wassertiefe verteilt werden. In Freigewässern kann Tieftauchen und Heraufholen von Kies o. ä. verlangt werden. Der Nachweis der theoretischen Kenntnisse kann im Gespräch, durch Bild-Text-Kombinationen oder durch Lückentextbearbeitung altersgerecht erfolgen.*

### **101.2 Berechtigung zur Schwimmausbildung und -prüfung (einschließlich der vorbereitenden Prüfung auf das Schwimmen)**

Berechtigt zur Ausbildung und Prüfung der „Vorbereitenden Prüfung auf das Schwimmen“ und der Schwimmabzeichen im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung sind:

- Inhaber einer gültigen Qualifikation „Lehrschein“
- Inhaber einer gültigen Qualifikation „Ausbilder Schwimmen“
- Inhaber einer Qualifikation „Ausbildungsassistent Schwimmen“, die das 18. Lebensjahr vollendet hat (nur Ausbildung und Prüfung der „Vorbereitenden Prüfung auf das Schwimmen“)

Außerhalb der DLRG ergeben sich weitere Ausbildungs- und/oder Prüfberechtigungen aus der Vereinbarung über die Gültigkeit der Deutschen Prüfungsordnung des BFS in Verbänden und dem öffentlichen Dienst (z.B. Schulen, Bundeswehr und uniformierte Verbände).

### **101.3 Ausstellung und Registrierung der Schwimmabzeichen**

Die Deutschen Schwimmabzeichen (DSA) in den Stufen Bronze, Silber und Gold werden im Deutschen Schwimmpass (DSP) zusammengefasst.

Die Nummerierung der Schwimmabzeichen wird in der DLRG einheitlich nach dem folgenden Muster vorgenommen:

EDV-Nr. der ausstellenden DLRG-Gliederung/Schwimmprüfung

- DSA Bronze 121
- DSA Silber 122
- DSA Gold 123

danach folgen die lfd. Nr. der Urkunde sowie das Kalenderjahr der Beurkundung.

Beispiel für die Beurkundung des siebten DSA Bronze im Jahr 2025 durch den LV Niedersachsen, Bezirk Oldenburger Land – Diepholz, Ortsgruppe Diepholz e.V.:

**0824004/121/007/25**

Gliederung/DSA Bronze/laufende Nummer/Jahr

## 102 Rettungsschwimmen

### 102.1 Organisation der Rettungsschwimmausbildung und -prüfung (einschließlich der vorbereitenden Prüfung auf das Rettungsschwimmen)

Ein Lehrgang zur Vorbereitung auf eine Rettungsschwimmprüfung umfasst mindestens 16 Lerneinheiten (je 45 Minuten) Ausbildung in Theorie und Praxis (zuzüglich besonderer Lehrgangsinhalte wie Erste Hilfe-Lehrgänge etc.).

Der Ausbildung und Prüfung sind die Inhalte der DLRG Lehr- und Lernmaterialien zugrunde zu legen. Die praktischen Fertigkeiten sind während des vorbereitenden Lehrgangs gründlich zu üben, damit sie bei der Prüfungsabnahme einwandfrei beherrscht werden. Die theoretischen Inhalte sind zielgruppengerecht zu vermitteln.

Falls sich bestimmte Prüfungsteile nicht in der heimischen Gliederung abnehmen lassen, können diese auch an einem geeigneten Ort in einer Nachbargliederung abgenommen werden. Nachgewiesene Vorkenntnisse können bei der Ausbildung berücksichtigt und auf den Ausbildungsumfang angerechnet werden. Die sich anschließende Prüfung muss innerhalb von drei Monaten abgeschlossen sein, gerechnet ab dem Tag der ersten erfüllten Bedingung.

Die Prüfungen zu den Deutschen Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) der DLRG Silber und Gold müssen in der Reihenfolge Silber, Gold abgelegt werden.

### 102.2 Berechtigung zur Rettungsschwimmausbildung und -prüfung (einschließlich der vorbereitenden Prüfung auf das Rettungsschwimmen)

Berechtigt zur Ausbildung und Prüfung der „Vorbereitenden Prüfung auf das Rettungsschwimmen“ und der Rettungsschwimmabzeichen im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung sind:

- Inhaber einer gültigen Qualifikation „Lehrschein“
- Inhaber einer gültigen Qualifikation „Ausbilder Rettungsschwimmen“
- Inhaber einer Qualifikation „Ausbildungsassistent Rettungsschwimmen“, die das 18. Lebensjahr vollendet hat (nur Ausbildung und Prüfung der „Vorbereitenden Prüfung auf das Rettungsschwimmen“)

### 102.3 Ausstellung und Registrierung

Die Deutschen Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) der DLRG in den Stufen, Bronze, Silber und Gold werden im Deutschen Rettungsschwimmpass (DRSP) zusammengefasst. Der Junior-Retter wird in einem eigenen Pass dokumentiert. Die Nummerierung der Rettungsschwimmabzeichen sowie des Junior-Rettens wird in der DLRG einheitlich nach dem folgenden Muster vorgenommen:

EDV-Nr. der ausstellenden DLRG-Gliederung /Rettungsschwimmprüfung:

- Junior-Retter 141
- DRSA Bronze 151
- DRSA Silber 152
- DRSA Gold 153

danach folgen die lfd. Nr. der Urkunde sowie das Kalenderjahr der Beurkundung.

Beispiel für die Beurkundung des fünften DRSA Silber im Jahr 2025 durch den LV Hamburg, Bezirk Altona e.V.:

**0602000/152/005/25**

Gliederung/DRSA Silber/laufende Nummer/Jahr

## 110 Vorbereitende Prüfung auf das Schwimmen (Anfängerzeugnis)

Zur Vorbereitung auf die Schwimmabzeichen wird die Prüfung „Seepferdchen“ abgenommen.

## 111 Seepferdchen

Es sind folgende Prüfungsleistungen zu erbringen:

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

## 120 Deutscher Schwimmpass

Der Deutsche Schwimmpass umfasst folgende Abzeichen:

- Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)
- Deutsches Schwimmabzeichen Silber
- Deutsches Schwimmabzeichen Gold

## 121 Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1m-Brett

## 122 Deutsches Schwimmabzeichen Silber

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

## 123 Deutsches Schwimmbzeichen Gold

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3Minuten
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

*Ausführungsbestimmungen:*

*Das Kraulschwimmen muss mit regelmäßiger Atmung durchgeführt werden.*

## 140 Vorbereitende Prüfung der DLRG auf das Rettungsschwimmen

### 141 Juniorretter

#### 141.1 Voraussetzungen für den Erwerb

Das Abzeichen Juniorretter kann frühestens nach Vollendung des 10. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung). Das Deutsche Schwimmabzeichen Gold (123) muss vorliegen.

#### 141.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von:

- Selbstrettung
- Grundverhalten für die Fremdrettung
- elementare "Erste Hilfe"

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon
  - 25 m Kraulschwimmen
  - 25 m Rückenkraulschwimmen
  - 25 m Brustschwimmen
  - 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- Selbstrettungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
  - 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
  - 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage)
  - Anschließend die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 15 m in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke kopfwärts auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Gegenstände (z.B. Tauchringe) heraufholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - 15 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
  - Sichern des Geretteten

*Ausführungsbestimmungen:*

*Beim 100 m Schwimmen müssen die geforderten Schwimmarten in koordinierter Schwimmtechnik mit regelmäßiger Atmung ausgeführt werden.*

*Bei der kombinierten Übung zur Selbstrettung gelten als Freizeitbekleidung jeweils ein Hemd und eine Hose über der Schwimmbekleidung (z. B. T-Shirt, Hemd mit langen Ärmeln, lange Hose, Shorts oder Schlafanzug). Bei der kombinierten Übung zur Fremdrettung kann die Schwimmart frei gewählt werden.*

## 150 Deutscher Rettungsschwimmpass der DLRG

Der Deutsche Rettungsschwimmpass umfasst folgende Qualifikationen:

- Deutsches Rettungsschwimmbzeichen der DLRG Bronze
- Deutsches Rettungsschwimmbzeichen der DLRG Silber
- Deutsches Rettungsschwimmbzeichen der DLRG Gold

*Ausführungsbestimmungen:*

*Die Wassertiefe für die Schwimmelemente der Rettungsschwimmbzeichen sollte mindestens 1,35 m betragen. Durch einzelne Prüfungsbedingungen vorgeschriebene Mindestwassertiefen sind bindend.*

*Als Bekleidung sind Jacke und lange Hose (Köperanzug) zu verwenden. Verliert ein Teilnehmer während des Entkleidens ein Kleidungsstück, so ist dieses durch Tauchen wiederzuholen. Beim Entkleiden nach dem Kleiderschwimmen sind Festhalten am Beckenrand oder andere Hilfen nicht gestattet.*

*Beim Abtauchen fußwärts muss die geforderte Tiefe mit den Füßen zuerst erreicht werden.*

*Bei der Prüfung der Herz-Lungen-Wiederbelebung muss die einwandfreie Durchführung über die geforderte Zeit demonstriert werden.*

*Als anatomische und physiologische Grundlagen sind Kenntnisse über Aufbau und Funktion von Atmung und Blutkreislauf zu verlangen.*

*Die im DLRG-Lehr- und Lernmaterial beschriebenen Befreiungs- und Schleppgriffe sind gründlich zu üben, andere Griffe sind nicht gestattet. Die Griffe müssen sicher beherrscht und über die vorgeschriebene Strecke einwandfrei vorgeführt werden.*

*Beim Schleppen muss das Gesicht des Geschleppten über Wasser sein, der Geschleppte darf nicht mithelfen.*

*Die Befreiungsgriffe sind bei der Prüfung vom Ausbilder oder einem Beauftragten, nicht von den Teilnehmern untereinander (etwa als Partnerübung), im Wasser abzunehmen. Dabei ist auf die exakte und effiziente Durchführung der Befreiung zu achten. Jede Befreiung aus einer Umklammerung, die mit Hilfe eines Armhebels gelöst wird, endet im Standard-Fesselschleppgriff. Die Sicherheitsvorschriften sind zu beachten.*

## 151 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

### 151.1 Voraussetzungen für den Erwerb

Das Rettungsschwimmabzeichen Bronze kann frühestens nach Vollendung des 12. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung).

### 151.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Atmung und Blutkreislauf
- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Hilfe bei Verletzungen, Ertrinkungsunfällen und Hitze- sowie Kälteschäden
- Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 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 1m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15m Streckentauchen
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achselstleppgriff 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 auf 2 bis 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

### 151.3 Wiederholungsprüfungen

Die Prüfung für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Bronze kann jährlich einmal wiederholt und beurkundet werden. Für jede fünfte Wiederholung wird das Abzeichen mit der entsprechenden Zahl verliehen.

## 152 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

### 152.1 Voraussetzung für den Erwerb

Das Rettungsschwimmabzeichen Silber kann frühestens nach Vollendung des 14. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung).

### 152.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

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

*Ausführungsbestimmungen:*

*Für den Erwerb des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Silber muss der Nachweis einer Erste Hilfe-Ausbildung oder Erste Hilfe-Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (BAGEH) vorliegen. Diese Voraussetzungen werden auch von einer durch die Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe (QS-EH) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ermächtigten Ausbildungsstelle erfüllt. Die Ausbildung oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen. Der Nachweis muss spätestens bei Beginn der praktischen Prüfung vorliegen.*

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Ein 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 Tauchrings 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, Wurfleine oder Rettungsring)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - Sprung kopfwärts ins Wasser

- 20 m Anschwimmen in Bauchlage
- Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe
- Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
- Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
- 25 m Schleppen
- Sichern und Anlandbringen des Geretteten
- 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

### **152.3 Wiederholungsprüfungen**

Die Prüfung für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber kann jährlich einmal wiederholt und beurkundet werden. Für jede fünfte Wiederholung wird das Abzeichen mit der entsprechenden Zahl verliehen.

## 153 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold

### 153.1 Voraussetzungen für den Erwerb

Das Rettungsschwimmabzeichen Gold kann frühestens nach Vollendung des 16. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung).

Das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber (152) und die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand (100.3) müssen vor Beginn vorliegen.

### 153.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

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

*Ausführungsbestimmungen:*

*Für den Erwerb des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Gold muss der Nachweis einer Erste Hilfe-Ausbildung oder Erste Hilfe-Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (BAGEH) vorliegen. Diese Voraussetzungen werden auch von einer durch die Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe (QS-EH) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ermächtigten Ausbildungsstelle erfüllt. Die Ausbildung oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen. Der Nachweis muss spätestens bei Beginn der praktischen Prüfung vorliegen.*

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, zu schleppender Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- 30 m Streckentauchen, dabei von 10 kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20 m in einer höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind, mindestens 8 Stück aufsammeln
- dreimal Tieftauchen in Kleidung innerhalb von 3 Minuten; das erste Mal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5 kg Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten

- 
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
    - Sprung kopfwärts ins Wasser
    - 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
    - Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
    - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
    - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff
    - Sichern und Anlandbringen des Geretteten
    - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
  - Handhabung von Rettungsgeräten:
    - Retten mit dem „Rettungsball mit Leine“ oder anderer zum Werfen geeigneter Rettungsgeräte: Zielwerfen in einen Sektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
    - Retten mit einem anderen Rettungsgerät
  - Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

### 153.3 Wiederholungsprüfungen

Die Prüfung für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Gold kann jährlich einmal wiederholt und beurkundet werden. Für jede fünfte Wiederholung wird das Abzeichen mit der entsprechenden Zahl verliehen.

## **160 Deutsches Schnorcheltauchabzeichen der DLRG und Deutsche Schnorchelabzeichen**

Das Deutsche Schnorcheltauchabzeichen (DSTA) wird verbandsintern innerhalb der DLRG ausgebildet und geprüft. Außerdem bildet die DLRG die Deutschen Schnorchelabzeichen des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) aus und prüft diese.

### **160.1 Ausbildung und Prüfung des Deutschen Schnorcheltauchabzeichens der DLRG**

Die einzelnen Prüfungsteile müssen (nach Abschluss der entsprechenden Ausbildung) in einem Zeitraum von sechs Monaten abgelegt werden, gerechnet vom Tag der ersten **erfüllten** Bedingung an.

Berechtigt zur Ausbildung und Prüfung im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung sind:

- Lehrscheininhaber oder Ausbilder Rettungsschwimmen, die im Besitz des DSTA sind
- Lehrtaucher der DLRG und Tauchlehrer der DLRG

Als Ausbildungsassistenten können DLRG Einsatztaucher Stufe 1, ILS-Rescue Diver\*, Taucher mit der Leistungsstufe DLRG-Gerätetauchschein\*/CMAS\* oder Inhaber eines gleichwertigen Sporttauchbrevets gemäß der CMAS herangezogen werden.

### **160.2 Ausstellung und Registrierung des Deutschen Schnorcheltauchabzeichens der DLRG**

Die Prüfung ist mit dem bundeseinheitlichen Nummernschlüssel 161 zu registrieren.

Beispiel für die Beurkundung des fünften DSTA im Jahr 2025 durch den LV Westfalen, Bezirk Stadt Bielefeld, Ortsgruppe Bielefeld

**1326001/161/005/25**

Gliederung/DSTA/laufende Nummer/Jahr

### **160.3 Ausbildung und Prüfung der Deutschen Schnorchelabzeichen**

Die Prüfungen der Deutschen Schnorchelabzeichen können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. Die einzelnen Prüfungsteile müssen (nach Abschluss der entsprechenden Ausbildung) in einem Zeitraum von sechs Monaten abgelegt werden, gerechnet vom Tag der ersten erfüllten Bedingung an.

Nähere Informationen zu den theoretischen und praktischen Inhalten sind dem Leitfa-den für die Ausbildung des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung zu entnehmen. Dieser kann der Dokumenten APP im Internet Service Center der DLRG entnommen werden.

Berechtigt zur Ausbildung und Prüfung im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung sind:

- Lehrscheininhaber
- Ausbilder Rettungsschwimmen
- Ausbilder Schwimmen
- Lehrtaucher der DLRG und Tauchlehrer der DLRG

#### **160.4 Ausstellung und Registrierung der Deutschen Schnorchelabzeichen (DSchnA)**

Die Deutschen Schnorchelabzeichen in den Stufen Bronze, Silber und Gold werden im Deutschen Schnorchelpass zusammengefasst.

Die Registrierung der Schnorchelabzeichen wird in der DLRG einheitlich nach dem folgenden Muster vorgenommen:

EDV-Nr. der ausstellenden DLRG-Gliederung/Schnorchelabzeichen

- Basic (Bronze) 162
- Challenge (Silber) 163
- Master (Gold) 164

danach folgen die lfd. Nr. der Urkunde sowie das Kalenderjahr der Beurkundung.

Beispiel für die Beurkundung des siebten Deutschen Schnorchelabzeichens Bronze im Jahr 2025 durch den LV Rheinland-Pfalz, Bezirk Rheinhessen, Ortsgruppe Ingelheim:

**1005003/162/007/25**

Gliederung/DSchnA Bronze/laufende Nummer/Jahr

## 161 Deutsches Schnorcheltauchabzeichen (DSTA)

Das DSTA stellt die Vorstufe zur Gerätetauchausbildung dar.

Ein sicherer Umgang mit der Grundausrüstung (Flossen, Maske, Schnorchel) erweitert die Einsatzmöglichkeit des Rettungsschwimmers und ermöglicht dem Schnorcheltaucher in der Freizeit sich mit dem entsprechenden Fachwissen gefahrlos im und unter Wasser zu bewegen.

### 161.1 Voraussetzungen für den Erwerb

Das Schnorcheltauchabzeichen kann frühestens nach Vollendung des 12. Lebensjahres erworben werden (Ausbildung und Prüfung).

Die Prüfung für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Bronze muss abgeschlossen sein, bevor der Bewerber an einem Lehrgang für das Deutsche Schnorcheltauchabzeichen teilnehmen darf. Die ärztliche Bescheinigung/Selbsterklärung zum Gesundheitszustand nach 100.3 muss vorliegen.

### 161.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse und erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen:

- physikalische und physiologische Grundlagen des Schnorcheltauchens
- Bestandteile und Pflege der Grundausrüstung
- Verhalten von Schnorcheltauchern
- Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Unterwasserzeichen (Pflichtzeichen)

Die praktische Prüfung erfolgt in Grundausrüstung und umfasst folgende Elemente:

- 600 m Flossenschwimmen ohne Zeitbegrenzung (je 200 m Bauch-, Rücken- und Seitenlage)
- 200 m Flossenschwimmen mit einer Flosse und Armbewegung
- 30 m Streckentauchen ohne Startsprung
- 30 Sekunden Zeittauchen (Festhalten erlaubt)
- in mindestens 3 m Tiefe Maske abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen
- dreimal innerhalb von einer Minute 3 m Tieftauchen
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 50 m Flossenschwimmen in Bauchlage mit Armtätigkeit
  - einmal 3 bis 5 m Tieftauchen und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes
  - 50 m Schleppen eines Partners
  - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

## 162 Deutsches Schnorchelabzeichen Basic (Bronze)

### 162.1 Voraussetzungen für den Erwerb

An der Ausbildung und Prüfung des Deutschen Schnorchelabzeichens können nur Personen teilnehmen, die sichere Schwimmer sind. Insofern muss mindestens das Deutsche Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer) vorhanden sein. Die ärztliche Bescheinigung/Selbsterklärung zum Gesundheitszustand nach 100.3 muss vorliegen.

### 162.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Zeichensprache OK
- Grundausrüstung, Schnorcheltechnik
- Gefahren beim Schnorcheln
- Pflege der Ausrüstung
- Atmung
  - Atemwiderstand im Wasser
  - Hyperventilation
- Aktiver Druckausgleich
- Wasserdruck, Wassertemperatur, evtl. Gefahren durch Wassertrübung und Strömung
- Ursachen und Anzeichen für Verletzungen des Mittelohres und der Schädelhöhlen

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Einstieg/Ausstieg
- 100 m Flossenschwimmen, je 25 m Brustlage, Rückenlage, Seitenlage rechts/links
- 25 m Wasser-Nase-Reflex-Schwimmen
- ca. 1 m absinken durch Ausatmen
- 25 m Flossenschwimmen dabei zweimal kopfgesteuert Abtauchen, Ring heraufholen, OK-Zeichen
- 10 m Streckentauchen ohne Schnorchel, OK-Zeichen
- Kombi-Prüfung Basic:
  - Anlegen der ABC-Ausrüstung
  - Einstieg ins Wasser (Schrittsprung – Auftauchen – Schnorchel ausblasen – OK-Zeichen)
  - Druckausgleich – OK-Zeichen, Schnorcheln

dann Tauchparcours

- Abtauchen mit kopfgesteuerter Abtauchtechnik mit Druckausgleich
- z. B. Dreieckskurs 4m x 4m x 4m. Als Markierung z.B. Tauchring auf dem Beckenboden.
- Erste Tauchstation/Ring ist auch gleichzeitig letzte Tauchstation/Ring.
- Dort kleinen Tauchring auf dem Boden greifen, einmal hochheben, nach oben zeigen und wieder auf dem Boden ablegen.
- Auftauchen – Schnorchel ausblasen – OK-Zeichen
- Ausstieg aus dem Wasser und Ablegen der ABC-Ausrüstung

## 163 Deutsches Schnorchelabzeichen Challenge (Silber)

### 163.1 Voraussetzungen für den Erwerb

An der Ausbildung und Prüfung des Deutschen Schnorchelabzeichens können nur Personen teilnehmen, die sichere Schwimmer sind. Insofern muss mindestens das Deutsche Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer) vorhanden sein. Die ärztliche Bescheinigung/Selbsterklärung zum Gesundheitszustand nach 100.3 muss vorliegen

### 163.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Zeichensprache OK
- Grundausrüstung, Schnorcheltechnik
- Gefahren beim Schnorcheln
- Pflege der Ausrüstung
- Atmung
  - Atemwiderstand im Wasser
  - Hyperventilation
- Aktiver Druckausgleich
- Wasserdruck, Wassertemperatur, evtl. Gefahren durch Wassertrübung und Strömung
- Ursachen und Anzeichen für Verletzungen des Mittelohres und der Schädelhöhlen

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Einstieg/Ausstieg
- Maske ausblasen auf max. 2 m Tiefe
- 200 m Flossenschwimmen, davon 100 m Brustlage, 50 m Rückenlage, je 25 m Seitenlage rechts/links
- mind. 1,50 m absinken durch Ausatmen, Ring heraufholen
- 50 m Flossenschwimmen dabei viermal kopfgesteuert Abtauchen, dabei jeweils einen Ring aus mind. 1,80m Tiefe heraufholen, OK-Zeichen
- 20 m Streckentauchen ohne Schnorchel, OK-Zeichen
- Kombi-Prüfung Challenge:
  - Anlegen der ABC-Ausrüstung
  - Schrittsprung vom Beckenrand - Auftauchen – Schnorchel ausblasen – OK-Zeichen
  - 10 m Schnorcheln
  - Druckausgleich – OK-Zeichen

dann Tauchparcours

- Abtauchen mit kopfgesteuerter Abtauchtechnik an der ersten Markierung (Tauchring auf dem Beckenboden)
- z. B. Viereckskurs 5m x 5m x 5m x 5m. Als Markierung z. B. Tauchring auf dem Beckenboden.
- Erste Tauchstation/Ring ist auch gleichzeitig letzte Tauchstation/Ring ablegen.
- Dort kleinen Tauchring auf dem Boden greifen, einmal hochheben, nach oben zeigen und wieder auf dem Boden ablegen.
- Auftauchen - Schnorchel ausblasen - OK-Zeichen
- Ausstieg aus dem Wasser über den Beckenrand und Ablegen der ABC-Ausrüstung

## 164 Deutsches Schnorchelabzeichen Master (Gold)

### 164.1 Voraussetzungen für den Erwerb

An der Ausbildung und Prüfung des Deutschen Schnorchelabzeichens können nur Personen teilnehmen, die sichere Schwimmer sind. Insofern muss mindestens das Deutsche Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer) vorhanden sein. Die ärztliche Bescheinigung/Selbsterklärung zum Gesundheitszustand nach 100.3 muss vorliegen

### 164.2 Prüfungsleistungen

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Zeichensprache OK
- Grundausrüstung, Schnorcheltechnik
- Gefahren beim Schnorcheln
- Pflege der Ausrüstung
- Atmung
  - Atemwiderstand im Wasser
  - Hyperventilation
- Aktiver Druckausgleich
- Wasserdruck, Wassertemperatur, evtl. Gefahren
- durch Wassertrübung und Strömung
- Ursachen und Anzeichen für Verletzungen des Mittelohres und der Schädelhöhlen

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Einstieg/Ausstieg
- Maske auf 2 m ausblasen, auftauchen, Schnorchel ausblasen, 25 m Flossenschwimmen
- 400 m Flossenschwimmen, davon 200 m Brustlage, 100 m Rückenlage, je 50 m Seitenlage rechts / links
- mind. 1,50 m absinken durch Ausatmen, 10 Sek. verbleiben, auftauchen
- 100 m Flossenschwimmen dabei viermal kopfgesteuert Abtauchen, dabei jeweils einen Ring aus mind. 1,80 m Tiefe heraufholen, OK-Zeichen
- Abtauchen von der Wasseroberfläche, 25 bis 30 m Streckentauchen ohne Schnorchel, OK-Zeichen
- Kombi-Prüfung Master:
  - Anlegen der ABC-Ausrüstung
  - Schrittsprung vom Beckenrand - Auftauchen – Schnorchel ausblasen – OK-Zeichen
  - 10 m Schnorcheln
  - Druckausgleich – OK-Zeichen

dann Tauchparcours:

- Abtauchen mit kopfgesteuerter Abtauchtechnik an der ersten Markierung (Tauchring auf dem Beckenboden)
- z. B. Viereckkurs als Rechts / Linkskurs 6m x 6m x 6m x 6m durch Ringe (verschieden Höhen).
- Erste Tauchstation/Ring ist auch gleichzeitig letzte Tauchstation/Ring.
- Dort kleinen Tauchring auf dem Boden greifen, einmal hochheben, nach oben zeigen und wieder auf dem Boden ablegen.
- Auftauchen - Schnorchel ausblasen – OK-Zeichen
- Ausstieg aus dem Wasser über den Beckenrand und Ablegen der ABC-Ausrüstung

## **170/180/190 DLRG Qualifikationen**

Die im Folgenden gelisteten DLRG Qualifikationen bzw. Ausbildungsbestandteile sind in den „Rahmenrichtlinien der DLRG für Qualifizierungen von Ausbildungsassistenten, Übungsleitern, Ausbildern, Trainern und Vereinsmanagern“ geregelt:

171	Ausbildungsassistent Schwimmen
172	Ausbildungsassistent Rettungsschwimmen
180.1	Gemeinsamer Grundausbildungsblock
181	DLRG Lehrschein
182	DLRG Ausbilder Schwimmen
183	DLRG Ausbilder Rettungsschwimmen
190.1	Allgemeine Multiplikatorenschulung
191	Multiplikator Schwimmen Rettungsschwimmen

