



# Bedingungen DRSA Bronze

**Mindestalter:** 12 Jahre

## **Leistungen:**

- 200m Schwimmen in höchstens 10 min., davon 100m in Bauchlage und 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 min., anschließend im Wasser entkleiden
- drei verschiedene Sprünge aus etwa 1m Höhe (z.B. Abrenner, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung, Schrittsprung)
- 15m Streckentauchen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 min., mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe: 2-3m)
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus:
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50m Schleppen mit Kopf- oder Achselgriff und dem Standard- Fesselschleppgriff (je 25 m ohne Partnerwechsel)
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen auf 2-3m Wassertiefe und
  - Heraufholen eines 5kg- Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - 20m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Nachweis folgender Kenntnisse
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
  - Atmung und Blutkreislauf
  - Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden, HLW
  - Aufgaben der DRK-Wasserwacht
- Nachweis der Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang