

Name, Vorname:

hat vom:

bis:

Am DLRG Lehrgang in

regelmäßig teilgenommen.

Prüfungsleistungen

Erfüllt am

Ausbilder

theoretische Prüfung (bundeseinheitlicher Fragebogen)

Erste Hilfe (nach den Vorgaben der BAGEH)

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)

Ich bestätige, dass die Prüfungsleistungen nach den Vorgaben der Prüfungsordnung Schwimmen/Rettungsschwimmen der DLRG erfüllt wurden.

Name und Nummer des Ausbilders

Ort, Datum, Unterschrift Ausbilder