

# PO Version 01.01.2020



# Das sichere Schwimmen

## DSA

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



# Das sichere Schwimmen

## Definition des sicheren Schwimmens

*15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen zu können und dabei mindestens 200 m zurückzulegen.*



# Das sichere Schwimmen

## Definition des sicheren Schwimmens

*In Bauch- und Rückenlage schwimmen zu können.*



# Das sichere Schwimmen

## Definition des sicheren Schwimmens

*Mindestens  
Paketsprung und  
Sprung kopfwärts zu  
beherrschen.*



# Das sichere Schwimmen

## Definition des sicheren Schwimmens

*Sich unter Wasser orientieren zu können.*



# Das sichere Schwimmen

## Definition des sicheren Schwimmens

*Ein Deutsches Schwimmabzeichen (jeweils in den Stufen Bronze, Silber, Gold) wird **nur** bescheinigt, wenn die Grundsätze des „**Sicheren Schwimmens**“ (vgl. 100.2) erfüllt sind.*

# Das sichere Schwimmen



## Seepferdchen

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)

# Zusammenführung DJSA / DSA

01.01.2021



# Zusammenführung DJSA / DSA

01.01.2021



# Zusammenführung DJSA / DSA



**Freischwimmer = sicherer Schwimmer**

# Freischwimmer = DSA Bronze



## Prüfungsbestimmungen

*Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.*

*Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:*

- *Baderegeln*

# Freischwimmer = DSA Bronze



## Prüfungsbestimmungen

*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)*

# Freischwimmer = DSA Bronze



## Prüfungsbestimmungen

*einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)*

# Freischwimmer = DSA Bronze



## Prüfungsbestimmungen

*Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett*

# Lehrqualifikationen der DLRG



## Rahmenrichtlinien der DLRG

Die Regelungen zum Erwerb der Lehrberechtigungen wurden aus der Prüfungsordnung in die Rahmenrichtlinien verwiesen, somit sind die RRL die einheitliche Grundlage für alle Ausbildungsgänge zur Qualifizierung in den Lehrberechtigungen.

# DRSA / Mindestalter / Rettungsgeräte

---



## Mindestalter DRSA Silber

**14 Jahre**

# DRSA / Mindestalter / Rettungsgeräte



## 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



# DRSA / Mindestalter / Rettungsgeräte



## Handhabung von Rettungsgeräten

Retten mit **einem anderen**  
Rettungsgerät

