



## Richtlinie zur Ausbildung

# Schwimmen - Rettungsschwimmen

(RzA Schwimmen-Rettungsschwimmen)

Wir helfen  
hier und jetzt.

  
Arbeiter-Samariter-Bund

**Herausgeber:**

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e.V.  
Sülzburgstraße 140  
50937 Köln

Verantwortlich:  
Referat 2.1 - Bevölkerungsschutz

Ansprechpartnerin: Petra Albert  
Telefon: 0221/4 76 05-325  
Telefax: 0221/4 7605-213  
E-Mail: [p.albert@asb.de](mailto:p.albert@asb.de)

In Zusammenarbeit mit dem Fachkreis Wasserrettungsdienst

Stand: Januar 2020  
3. überarbeitete Auflage (1. Auflage 2/2013, 2. Auflage 10/2017)

Beschluss des Bundesausschuss vom: **erfolgt in der Sitzung vom 25.04.2020**

Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des ASB-Bundesverbandes

# Inhaltsverzeichnis

## I. Allgemeines

## II. Gegenstand der Deutschen Prüfungsordnung

<b>1. Allgemeine Ausführungsbestimmungen.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Sicherheitsmaßnahmen.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Vorbereitende Prüfung auf das Schwimmen.....</b>	<b>7</b>
3.1 Anfängerzeugnis (Seepferdchen):.....	7
<b>4. Schwimmprüfungen.....</b>	<b>7</b>
4.1 Deutscher Schwimmpass.....	7
4.1.1 Deutsches Schwimmbzeichen – Bronze.....	7
4.1.2 Deutsches Schwimmbzeichen – Silber.....	7
4.1.3 Deutsches Schwimmbzeichen – Gold.....	8
4.2 Ausführungsbestimmungen für vorbereitende Prüfungen und Schwimmprüfungen.....	8
4.2.1 Vorbereitende Prüfungen.....	8
4.2.2 Prüfungen zum Deutschen Schwimmpass.....	8
4.3 Prüfungsberechtigung.....	9
<b>5. Rettungsschwimmprüfung.....</b>	<b>10</b>
5.1 Deutsches Rettungsschwimmbzeichen des ASB – Bronze.....	10
5.2 Deutsches Rettungsschwimmbzeichen des ASB – Silber.....	11
5.3 Deutsches Rettungsschwimmbzeichen des ASB – Gold.....	12
5.4 Ausführungsbestimmungen für Rettungsschwimmprüfungen.....	13
<b>6. Durchführung der Ausbildung und Prüfung im Rettungsschwimmen.....</b>	<b>15</b>
6.1 Prüfernummer/Prüferstempel.....	15
6.2 Registrierung Schwimmpässe/Rettungsschwimmpass.....	15
<b>7. Ausbilder Schwimmen / Rettungsschwimmen (ASR).....</b>	<b>15</b>
7.1 Voraussetzungen.....	15
<b>8. Erteilung Lehrberechtigung ASR und Fortbildung.....</b>	<b>16</b>
8.1 Anerkennungsverfahren.....	16
<b>9. Anhang.....</b>	<b>17</b>
9.1 Junior-Retter.....	17
9.2 Literatur.....	18
9.3 Vordrucke/Formblätter.....	18

## I. Allgemeines

Im Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) können nach entsprechenden Prüfungen Schwimm- und Rettungsschwimmabzeichen sowie die Lehrberechtigung für die Ausbildung Schwimmen/Rettungsschwimmen (ASR) erworben werden.

Die „Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen (mit Prüfungsordnung Retten) hat der ASB als Mitglied des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) mit der Kultusministerkonferenz der Länder für den Schwimmunterricht in Verbänden und an Schulen abgestimmt und ist damit für den ASB verbindlich.

Die Prüfungsordnung setzt konkrete Standards für die Schwimmbildung in Verbänden und an Schulen. Die 2017 beschlossenen „Empfehlungen der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland, der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft und des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung für den Schwimmunterricht in der Schule“ heben die Bedeutung des Schwimmens für den Schulsport hervor. Schwerpunkt der Prüfungsordnung ist das **sichere Schwimmen** mit seinem Wert für die Grundbildung eines jeden Menschen und seiner Notwendigkeit für die Schwimmfähigkeit in Deutschland.

Schwimmabzeichen sind das gesellschaftlich akzeptierte Instrument, einen Stand des Schwimmkönnens zu beschreiben. Die nachfolgend formulierte Prüfungsordnung legt in Abstimmung mit der Kommission Sport der KMK Regularien und Prüfkriterien fest, die für den Erwerb von Schwimmabzeichen zugrunde zu legen sind.

Ziel der Prüfung im Schwimmen ist das Erreichen des **sicheren Schwimmens**. Sicher Schwimmen im Tiefwasser im Sinne dieser Prüfungsordnung wird durch ein hohes Niveau des Könnens und darüber hinaus durch beliebige Sprünge ins und selbständiges Verlassen des Wassers bestimmt. Weiterhin können beliebige Änderungen des Richtungssinnes, der Fortbewegung im tiefen Wasser sowie eine vielseitige Anwendung der erlernten Schwimmart, einschließlich des Wechsels der Schwimmlage, erfolgen. Die Erfüllung der Prüfbedingungen des Deutschen Schwimmabzeichens in Bronze gilt als ein Nachweis des sicheren Schwimmens. Ein wiederholter Nachweis ist nicht erforderlich.

Die **Abnahmeberechtigung für Schwimmprüfungen** richtet sich nach den unter 4.2 aufgeführten „Ausführungsbestimmungen für vorbereitende Prüfungen und Schwimmprüfungen“.

Die **Abnahmeberechtigung für Rettungsschwimmprüfungen** richtet sich nach den unter 5.4 aufgeführten „Ausführungsbestimmungen für Rettungsschwimmprüfungen“. Die Abnahmeberechtigung für Rettungsschwimmprüfungen können in Auslegung der unter Punkt 7. aufgeführten Ausbildungsinhalte für Ausbilder Schwimmen/Rettungsschwimmen, Lehrkräfte<sup>1</sup> ohne Mitgliedschaft im ASB, in der DLRG und dem DRK erhalten, wenn sie einen Sonderlehrgang im Rahmen einer Lehrerfortbildungsmaßnahme, die von den Kultusbehörden veranstaltet werden kann, erfolgreich besucht haben. Bei der Durchführung dieser Lehrgänge arbeiten Kultusbehörden und ASB, DLRG, und DRK zusammen.

Die inhaltliche Gestaltung dieser Lehrgänge und die Gültigkeit der Abnahmeberechtigungen richten sich nach den Vorgaben der Rettungsschwimmorganisationen, für den ASB siehe Punkt 7. dieser Ausbildungsrichtlinie.

Lehrgänge für Schüler zur Vorbereitung auf Rettungsschwimmprüfungen dürfen in Erweiterung der Ausführungsbestimmungen für Rettungsschwimmprüfungen von Lehrern, die zur Abnahme von Rettungsschwimmprüfungen nach Punkt 12. dieser Richtlinie berechtigt sind, in Abstimmung mit der örtlichen Gliederung des ASB, in Schulen durchgeführt werden.

---

<sup>1</sup> Personen und Funktionsbezeichnungen gelten jeweils in weiblicher und männlicher Form

Alle Prüfungen sind ohne Hilfsmittel (z. B: ohne Auftriebshilfen, ohne Schwimmbrille, ohne Kälteschutzanzug usw.) abzulegen.

Die Urkunden zur Bestätigung abgelegter Schwimmprüfungen sind standardisiert. Neben diesen einheitlichen Urkunden ist ebenfalls der Erwerb standardisierter Abzeichen möglich<sup>2</sup>. **Die Vorlage des Deutschen Schwimtabzeichens in der Leistungsstufe Gold oder des Deutschen Rettungsschwimmpasses in jeder Leistungsstufe gilt im Jahr der Ausstellung oder Wiederholung als Nachweis für eine erfolgreiche Prüfung des Deutschen Sportabzeichens in der Disziplingruppe Ausdauer.**

## **II. Gegenstand der Deutschen Prüfungsordnung**

### **1. Allgemeine Ausführungsbestimmungen**

Diese Bestimmungen sind sinngemäß für alle Prüfungen verbindlich.

Die Prüfungsbestimmungen sind für männliche und weibliche Personen gleich.

Die Leistung ist erst dann als erfüllt zu werten, wenn der Prüfling nach der geforderten Leistung das Wasser ohne fremde Hilfe verlassen hat.

Wassertemperaturen unter 18°Celsius sind für die Prüfungsabnahme nicht geeignet.

Bei Partnerübungen in der Prüfung sollen die beiden Partner etwa gleiches Gewicht und gleiche Größe haben.

Sofern nicht anders vorgeschrieben und Sicherheitsgründe nicht dagegen sprechen, soll das Streckentauchen mit einem Kopfsprung begonnen werden. Die Leistung beim Streckentauchen beginnt an der Absprung- oder Abstoßstelle. Während des Streckentauchens sollte der Tauchende möglichst nahe über dem Grund schwimmen; sein Körper muss sich jederzeit vollständig unter der Wasseroberfläche befinden. Die vorgeschriebene Strecke muss in gerader Richtung durchtaucht 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 Schwimmer nicht mit dem Kopf unter Wasser sein. Zwischen den einzelnen Tauchgängen darf sich der Prüfling nicht am Beckenrand o. ä. festhalten.

Falls für Sprungprüfungen keine genügend hohe Absprungmöglichkeit vorhanden oder die Wassertiefe geringer als 3,50 m ist, bestimmt der Prüfer in Verbindung mit seiner Gliederung bzw. beauftragten Institution eine Ersatzleistung (mehrere verschiedenartige Sprünge aus geringer Höhe: Paketsprung, Startsprung, Abrenner) und trägt sie in das Schwimmzeugnis ein. Diese Ausnahmegegenehmigung ist nur zu erteilen, wenn entsprechende gut ausgerüstete Bäder nicht aufgesucht werden können. Ihre Geltungsdauer ist auf zwei Jahre zu beschränken.

Für das Tieftauchen sind bei den Schwimmprüfungen kleine Gegenstände (z.B. Tauchringe oder Teller aus Gummi bzw. bei den Rettungsschwimmprüfungen der 5kg-Tauchring oder ein gleichartiger Gegenstand zu verwenden.

Die Leistungen sind vom Prüfer einzeln zu dokumentieren. Die Dokumentation muss neben der Anschrift und Unterschrift der ausstellenden Stelle die Namen und, soweit vorhanden, die Prüfungsbeurteilungsnummern der Prüfenden tragen, die für die Durchführung verantwortlich gewesen sind.

---

<sup>2</sup> Alte Pässe und Urkunden können noch verwendet werden, es gilt eine Übergangsfrist von einem Jahr. Ab dem 01.01.2021 wird dann nur noch das Deutsche Schwimtabzeichen in Bronze, Silber oder Gold Verwendung finden. Bezugsquellen sh. [BFS Webseite](#)

Ersatzurkunden und -abzeichen werden nur bei glaubwürdigem Nachweis des Erwerbs und des Verlustes gegen Erstattung der Kosten abgegeben. Anträge sind formlos an die Stelle zu richten, welche die Urschrift ausgestellt hat.

Die Prüfung der Baderegeln hat altersgemäß zu erfolgen.

## **2. Sicherheitsmaßnahmen**

Die Verantwortung für die Einhaltung der Prüfungs- und Ausführungsbestimmungen sowie der Sicherheitsmaßnahmen tragen die Prüfer.

Vor der Zulassung zu einem Lehrgang der Aufnahme des Schwimmunterrichts kann eine ärztliche Untersuchung gefordert werden; sie wird jedem Lehrgangsteilnehmer empfohlen. Eine Selbsterklärung vom Teilnehmer zum Gesundheitszustand wird anerkannt. Der Teilnehmer (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter) bestätigt schriftlich vor Beginn der Ausbildung, die Anerkennung dieser Ausbildungsrichtlinie<sup>3</sup>

Zu den Sicherheitsmaßnahmen beim Tauchen gehört das Erlernen und Anwenden des Druckausgleichs unter Wasser. Die Maßnahmen zum Druckausgleich im Mittelohr müssen adressatengerecht vor den Tauchübungen vermittelt werden. Vor allen Tauchübungen sind maximal vier tiefe Atemzüge zulässig. Fortgesetzte Hyperventilation ist nicht erlaubt. Bei allen Tauchübungen muss der Tauchende dauernd unter Kontrolle stehen, insbesondere während der Auftauchphase und bis zu 30 s nach dem Auftauchen an der Wasseroberfläche. In undurchsichtigen oder natürlichen Gewässern sind besondere Sicherungsmaßnahmen erforderlich

Neben den allgemeinen und überall gültigen Baderegeln ist auf die örtlich besonderen Gegebenheiten hinzuweisen, z.B. Gezeiten (Tiden), Strömung u. ä. Entsprechendes gilt für den Unterricht mit Blick auf Bade-, Boots- und Eisunfälle.

Sind in den Prüfungsleistungen Sprünge kopfwärts vorgeschrieben und ist keine ausreichende Wassertiefe vorhanden, beginnt die Prüfungsleistung mit Abstoß vom Beckenrand.

---

<sup>3</sup> Ergänzung zur Anwendung der ASB RzA Schwimmen - Rettungsschwimmen

### **3. Vorbereitende Prüfung auf das Schwimmen**

#### **3.1 Anfängerzeugnis (Seepferdchen):**

##### **Leistungen:**

- 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).

### **4. Schwimmprüfungen**

#### **4.1 Deutscher Schwimmpass**

##### **4.1.1 Deutsches Schwimmbzeichen – Bronze**

##### **Leistungen:**

- Kenntnis von Baderegeln.
- 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 kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.

##### **4.1.2 Deutsches Schwimmbzeichen – Silber**

##### **Leistungen:**

- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).
- 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. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen).
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

### 4.1.3 Deutsches Schwimmbzeichen – Gold

#### Leistungen:

- Kenntnis der Badregeln und Hilfe bei Bade- Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min. 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 25 m Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand).
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

## 4.2 Ausführungsbestimmungen für vorbereitende Prüfungen und Schwimmprüfungen

### 4.2.1 Vorbereitende Prüfungen

Die vorbereitenden Prüfungen erfüllen eine wichtige Funktion der Motivation zum Erreichen des sicheren Schwimmens, erfüllen jedoch nicht die Anforderungen an das sichere Schwimmen (vgl. 4.1.1) Weil jede Schwimmart als Anfängerschwimmart geeignet ist, erfolgt keine Festlegung auf eine bestimmte Anfangsschwimmart.

### 4.2.2 Prüfungen zum Deutschen Schwimmpass

Die Schwimmprüfungen beschreiben ein erreichtes Niveau einer allgemeinen Grundausbildung im Schwimmen und der Kompetenz zur Selbstrettung. Es wird nicht zwischen Prüfungen für Kinder und Jugendlichen sowie Erwachsenen differenziert

Der Deutsche Schwimmpass umfasst folgende drei Leistungen:

- Deutsches Schwimmbzeichen – Bronze
- Deutsches Schwimmbzeichen – Silber
- Deutsches Schwimmbzeichen – Gold

Für jede Stufe der Schwimmprüfungen gibt es Abzeichen. Nur die beurkundete Prüfung berechtigt zum Tragen der entsprechenden Abzeichen.

Es wird empfohlen, die Prüfungen für den Deutschen Schwimmpass in der vorgenannten Reihenfolge (Bronze, Silber, Gold) einzeln abzulegen.



Die Prüfungen für jedes einzelne Schwimmzeugnis müssen (nach Abschluss der entsprechenden Ausbildung) in einem Zeitraum von 2 Monaten abgelegt werden, gerechnet vom Tag der ersten erfüllten Bedingung an. Schwimmprüfungen dürfen nur dort abgenommen werden, wo die Wassertiefe die Körpergröße des Prüflings überschreitet.

Der Sprung vom Beckenrand muss ins tiefe Wasser erfolgen. Deutliches Abspringen und vollständiges Eintauchen ist notwendig. Bei der Prüfung zum Deutschen Schwimmabzeichen in der Stufe – Bronze – wird der Startsprung mit Ausgleiten durchgeführt. Beim Deutschen Schwimmabzeichen - Gold - muss das Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung durchgeführt werden. Die erzielten und gemessenen Einzelleistungen können in die Urkunde eingetragen werden. Für das Tieftauchen werden am besten kleine Tauchringe oder Teller aus Gummi verwendet. Der Schwimmer muss voll aufgetaucht sein und seinen Gegenstand aus dem 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 natürlichen Gewässern kann Tieftauchen und Heraufholen von Kies o. ä. verlangt werden.

Menschen mit Behinderung werden in die Schwimmausbildung einbezogen, soweit dies ihre Beeinträchtigung erlaubt. Erbrachte Einzelleistungen der Schwimmabzeichen können bescheinigt werden. Der Prüfungsberechtigte befindet darüber, ob bei Erfüllung der Grundsätze des sicheren Schwimmens (siehe Punkt I) ein Deutsches Schwimmabzeichen (jeweils in den Stufen Bronze, Silber, Gold) zuerkannt wird.

### 4.3 Prüfungsberechtigung

Berechtigt zur Prüfung für alle Schwimmprüfungen sind:

- Die Ausbildung im Schwimmen wird beim ASB auf Gliederungsebene organisiert und durchgeführt. Berechtigt hierzu sind nur durch ihre Gliederung beauftragte Ausbilder Schwimmen / Rettungsschwimmen (ASR)<sup>4</sup>.
- Lizenzierte Trainer des Deutschen Schwimm-Verbandes (DSV), des Verbandes Deutscher Sporttaucher (VDST) sowie lizenzierte Übungsleiter und Trainer des Deutschen Turnverbandes (DTB) im Auftrag und im Bereich ihrer Vereine.
- Sportlehrkräfte und Lehrkräfte, die im Auftrag allgemeinbildender und berufsbildender Schulen sowie Förderschulen Schwimmunterricht erteilen und Lehrkräfte, die mit der Erteilung von Schwimmunterricht nach den entsprechenden Richtlinien der Länder beauftragt sind.
- Lehrkräfte, die den Schwimmunterricht an Hochschulen in deren Auftrag erteilen.
- Staatlich geprüfte Schwimmmeister, geprüfte Schwimmmeister und Schwimmmeistergehilfen, Fachangestellte und Meister für Bäderbetriebe öffentlicher Bäder.
- Staatlich geprüfte Schwimmlehrer.
- Fachsportleiter Schwimmen der uniformierten Verbände

---

<sup>4</sup> Ergänzung zur Anwendung der ASB RzA Schwimmen - Rettungsschwimmen

## 5. Rettungsschwimmprüfung

### 5.1 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des ASB – Bronze

**Leistungen:** Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

**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
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z. B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)
- 15 m Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerung sowie zur Befreiung aus:
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselgriff 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 2-3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

**Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:**

- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
- Vermeidung von Umklammerung
- Atmung und Blutkreislauf
- Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden
- Aufgaben der ausbildenden Wasserrettungsorganisation.

## 5.2 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des ASB – Silber

**Leistungen:** Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

### Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopf- und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten, mit dreimaligem Herausholen eines 5 kg-Tauchringes 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 Umklammerung sowie zur Befreiung aus:
  - Halsumklammerung von hinten
  - 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)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - Sprung ins Wasser (Kopf- oder Startsprung)
  - 20 m Anschwimmen in der Bauchlage
  - Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Herausholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen
  - Sichern des Geretteten
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführen der Herz -Lungen-Wiederbelebung (HLW)

### Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

- Gefahren am und im Wasser
- Rettungsgeräte
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)
- Vermeidung von Umklammerung
- Atmung und Blutkreislauf
- Erste Hilfe
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Aufgaben und Tätigkeiten der ausbildenden Wasserrettungsorganisation

### 5.3 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des ASB – Gold

**Leistungen:** Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

#### Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 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 Herausholen von jeweils zwei 5 kg-Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerung sowie zur Befreiung aus:
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - Sprung ins Wasser (Kopf- oder Startsprung)
  - 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
  - Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Herausholen eines 5kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff
  - Sichern des Geretteten
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführen der Herz -Lungen-Wiederbelebung (HLW)
  - Handhabung folgender Rettungsgeräte:
    - Retten mit Rettungsball und Leine oder anderen zum Werfen geeigneten Rettungsgeräte: Weitwerfen in einen Zielsektor mit 3 m-Öffnung in 12m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
    - Retten mit einem sonstigen Rettungsgerät
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

#### Die theoretische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Gefahren am und im Wasser
- Rettungsgeräte
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung)

- Vermeidung von Umklammerung
- Atmung und Blutkreislauf
- Erste Hilfe
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Die Wasserrettungsorganisationen: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes

#### 5.4 Ausführungsbestimmungen für Rettungsschwimmprüfungen

- ASB/DLRG/DRK-Lehrgänge zur Vorbereitung auf ASB/DLRG/DRK-Prüfungen dürfen nur von Ausbildern geleitet werden, die von der zuständigen ASB/DLRG/DRK - Gliederung dazu beauftragt und Mitglieder des ASB/der DLRG/des DRK sind.
- Die Abnahme der Prüfungen und deren Beurkundungen dürfen nur ASB Ausbilder Schwimmen-Rettungsschwimmen (ASR – Lehrberechtigung LB 7) die durch Ihre AB-Gliederung beauftragt wurden vorgenommen werden.
- Die Wassertiefe für die Schwimmelemente der Rettungsschwimmabzeichen sollte mindestens 1,35m betragen.
- Die Rettungsschwimmabzeichen können frühestens erworben werden (Ausbildung und Prüfung):
  - Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des ASB/ der DLRG/ des DRK – Bronze – 12 Jahre
  - Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des ASB/ der DLRG/ des DRK – Silber – 14 Jahre
  - Deutsches Rettungsschwimmabzeichen des ASB/ der DLRG/ des DRK – Gold – 16 Jahre
- Die Prüfungen zu den Deutschen Rettungsschwimmabzeichen des ASB/ der DLRG/ des DRK – Silber – und – Gold – müssen in dieser Reihenfolge abgelegt werden. Eine Prüfung muss abgeschlossen sein, bevor der Bewerber an einem Lehrgang für die nächst höhere Stufe teilnehmen darf.
- Vor Beginn des Lehrgangs zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen des ASB/ der DLRG/ des DRK – Gold – muss eine Bescheinigung über die Sporttauglichkeit vorgelegt werden, die nicht älter als ein Jahr sein darf.
- Die Prüfungen zu den Deutschen Rettungsschwimmabzeichen des ASB/ der DLRG/ des DRK – Silber – bzw. – Gold – können jährlich einmal wiederholt und beurkundet werden. Für jede fünfte Wiederholung wird das Abzeichen mit der entsprechenden Zahl verliehen. Einzelleistungen können in die Urkunde eingetragen werden.
- Die praktischen Fertigkeiten sind während des vorbereitenden Lehrgangs gründlich zu üben, damit sie bei der Prüfungsabnahme einwandfrei beherrscht werden. Die notwendige Theorie ist auf der Grundlage der ASB-Lehrmaterialien (jeweils neueste Auflage) in verständlicher Form zu unterrichten.
- Als Bekleidung sind Jacke und lange Hose (Köperanzug) zu verwenden. Verliert ein Prüfling 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 Prüfungen der Herz -Lungen-Wiederbelebung (HLW) sind die jeweils gültigen Ausbildungsrichtlinien zugrunde zu legen. Es sind als anatomische und physiologische Grundlagen Kennt-

nisse über Aufbau und Funktion von Atmung und Blutkreislauf zu verlangen. Wichtig ist die einwandfreie praktische Vorführung der Methoden über eine Zeit von 3 Minuten. Die Verwendung von Übungsgeräten wird empfohlen.

- Die im ASB-Lehrmaterial (neueste Auflage), beschriebenen Befreiungs- und Rettungsgriffe (Transport -, Schlepp -, Hebe- und Tragegriffe) sind gründlich zu üben und in der Prüfung zu verlangen, andere Griffe sind nicht gestattet. Die Griffe müssen sicher beherrscht und über die vorgeschriebene Strecke einwandfrei vorgeführt werden.
- Beim Schleppen muss das Gesicht des Verunglückten über Wasser sein, der Geschleppte darf nicht mithelfen.
- Die Befreiungsgriffe sind bei der Prüfung vom Prüfer selbst oder einem Beauftragten, nicht von den Prüflingen untereinander (etwa als Partnerübung), im Wasser abzunehmen. Dabei ist auf die exakte und auch kraftvolle Durchführung der Befreiung zu achten. Jede Befreiung aus einer Umklammerung, die mit Hilfe eines Armhebels gelöst wird, endet in dem Standard-Fesselschleppgriff.
- Der Ausbildung und Prüfung an Hilfsmitteln zur Wiederbelebung sind die in den offiziellen Lehrunterlagen, neueste Auflage, beschriebenen Geräte zugrunde zu legen.
- Bei den Prüfungen „Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen“, „Rettungsgeräte“ sowie „Aufgaben und Organisation der Wasserrettungsorganisationen“ ist das zu verlangen, was das ASB Lehrmaterial aussagt. Wenn es die örtlichen Verhältnisse erfordern, sind Erweiterungen dieser Stoffgebiete in Theorie und Praxis zu behandeln (z. B. Gezeiten, Brandung, Strömung).
- „Erste Hilfe“ umfasst die durch die Hilfsorganisationen in der Bundesarbeitsgemeinschaft gemeinsam festgelegten Inhalte der Erste-Hilfe-Ausbildung. Diese Ausbildung in Erster Hilfe kann ersetzt werden durch den Nachweis eines Erste Hilfe-Kurses oder eines Erste Hilfe-Trainings, jeweils nicht älter als 2 Jahre.
- Falls sich bestimmte Prüfungsteile nicht im heimischen Bezirk abnehmen lassen, können diese auch an einem anderen geeigneten Ort in einem Nachbarbezirk abgenommen werden.
- Ein Lehrgang zur Vorbereitung auf eine Rettungsschwimmprüfung sollte 16 Lerneinheiten Ausbildung in Theorie und Praxis (ohne Erste Hilfe Ausbildung) beinhalten. Nachgewiesene Vorkenntnisse können bei der Ausbildung berücksichtigt werden. Die anschließende Prüfung muss innerhalb von drei Monaten abgeschlossen sein.
- Menschen mit Behinderung werden in die Rettungsschwimmausbildung einbezogen, soweit dies ihre Beeinträchtigung erlaubt. Ein Rettungsschwimmabzeichen wird nur ausgestellt, wenn alle geforderten Prüfungsleistungen erfüllt sind. Erbrachte Einzelleistungen der Rettungsschwimmabzeichen können bescheinigt werden.

## 6. Durchführung der Ausbildung und Prüfung im Rettungsschwimmen<sup>5</sup>

Die Ausbildung im Rettungsschwimmen wird im ASB auf Gliederungsebene organisiert und durchgeführt. Durchführungsberechtigt für die Ausbildung und die Abnahme der entsprechenden Prüfungen sind Ausbilder Schwimmen/Rettungsschwimmen (ASR) des ASB im Auftrag ihrer ASB-Gliederung bzw. ihres Landesverbandes<sup>6</sup>.

Die Dokumentation der bestandenen Prüfung erfolgt nach Abnahme im Deutschen Rettungsschwimmpass bzw. im Pass des Junior-Rettlers des ASB durch den ASR mit seiner Prüfernnummer.

### 6.1 Prüfernnummer/Prüferstempel

Die Prüfernnummer sowie ein entsprechender Prüferstempel werden vom Bundesverband nach erfolgreich absolviertem ASR-Lehrgang sowie Erfüllung aller Voraussetzungen zugeteilt. Die Prüfern-Nr. setzt sich wie folgt zusammen:

Nr. LVOV /Nr. lfd. ASR im Seminar/ Jahr des Lehrgangs



### 6.2 Registrierung Schwimmpässe/Rettungsschwimmpass

Die Nummerierung der Rettungsschwimmerpässe wird innerhalb der ausstellenden Gliederung einheitlich vorgenommen. Die Registrierung erfolgt nach Kalenderjahren.

**Die Registrier-Nummer DAS/DRSA setzt sich wie folgt zusammen:**

Nr. LVOV/ Nr. laufender Lehrgang im Jahr/Nr. lfd. Teilnehmer im Kurs/Kalenderjahr/

.- B(für Bronze), - S(für Silber), - G(für Gold)/ z.B. 76034/02/11/2011-B

## 7. Ausbilder Schwimmen / Rettungsschwimmen (ASR)

Die Qualifikation Ausbilder Schwimmen/Rettungsschwimmen (ASR) berechtigt zur Durchführung der Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung im Auftrag des ASB und erlaubt bei Prüfungen zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) die Leistungsbeurteilung der korrekten Wiederbelebung<sup>7</sup>.

### 7.1 Voraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber (zu Lehrgangsbeginn nicht älter als 2 Jahre)
- Sanitätsdienstliche Fachausbildung (mind. Sanitätshelfer oder inhaltlich vergleichbarer Qualifikationsnachweis, zu Lehrgangsbeginn nicht älter als zwei Jahre)
- Pädagogische Basisqualifizierung oder Fachausbilder Erste Hilfe bzw. A1-Lehrkraft

<sup>5</sup> Ergänzung zur Anwendung der ASB RzA Schwimmen - Rettungsschwimmen

<sup>6</sup> Zur Vermittlung der im Rahmen dieser Lehrprogramme enthaltenen Erste-Hilfe-Inhalte bedarf es zusätzlich einer gesonderten Lehrberechtigung des ASB (mindestens A1).

<sup>7</sup> Die so definierte ASR-Lehrberechtigung ist unabhängig von einer Lehrberechtigung zur Ersten Hilfe und/oder Sanitätsausbildung.

## **8. Erteilung Lehrberechtigung ASR und Fortbildung**

Der Lehrgang wird über den Bundesverband organisiert und durchgeführt. Die Erteilung der Lehrberechtigung erfolgt dann, wenn neben der aktiven Teilnahme am Lehrgang je eine Lehrprobe zur Schwimmausbildung und zur Rettungsschwimmausbildung und eine schriftliche Prüfung als bestanden gewertet werden.

Die Prüfungen werden im Rahmen des Lehrgangs durchgeführt. Die Lehrberechtigung wird vom Bundesverband in der Regel für drei Jahre erteilt. Sie ist anschließend und in Folge nur durch Teilnahme an einer entsprechenden Fortbildung (FSR) mit praktischer Lehrprobe möglich.

Die ASR-Lehrberechtigung wird mit ihrer Gültigkeitsdauer beim Bundesverband erfasst. Sie berechtigt die Ausbilder im Auftrag der jeweiligen ASB-Gliederung oder des jeweiligen ASB-Landesverbandes zur Durchführung von Lehrgängen der Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung entsprechend der Ausbildungsrichtlinie des ASB selbstständig bzw. im Team durchzuführen.

### **8.1 Anerkennungsverfahren**

Ausbilderqualifikationen für die Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung anderer Organisationen können eine vorläufige Lehrberechtigung für ein Jahr beantragen. Diese kann dann durch Teilnahme an einer entsprechenden Fortbildung auf drei Jahre verlängert werden.



## 9. Anhang

### 9.1 Junior-Retter<sup>8</sup>

Die Ausbildung dient der Vorbereitung auf die Rettungsschwimmprüfungen. Voraussetzung ist ein Mindestalter von 10 Jahren und das Deutsche Schwimmabzeichen in Gold.

#### Leistungen: Praxis

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon:
  - 25 m Kraulschwimmen
  - 25 m Rückenkraultschwimmen
  - 25 m Brustschwimmen
  - 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- Kombinierte Übung in leichter Kleidung zur Selbstrettung, die ohne Pause in angegebener 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); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Kombinierte Übung zur Fremdrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 15 m einen Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
  - sichern des Geretteten durch Festhalten am Ufer / Beckenrand

#### Leistungen: Theorie - Nachweis folgender Kenntnisse

- Maßnahmen der Selbstrettung
- Grundverhalten für die Fremdrettung
- elementare Erste Hilfe

#### Ausführungshinweise zum Junior-Retter

Die angehenden Junior-Retter setzen sich mit möglichen Gefahren am und im Wasser auseinander. Sie lernen diese zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zur Vermeidung von Ertrinkungsunfällen durchzuführen. Die Teilnehmer lernen altersgerecht den Umgang mit Rettungsmitteln, Techniken zur Eigen- und Fremdrettung sowie Grundzüge in Erste Hilfe. Die Ausbildung zum Junior-Retter umfasst 16 Unterrichtsstunden (ohne Prüfung). Sie kann als Schulprojekt, als Kompaktkurs im Rahmen von Freizeit- und Ferienveranstaltungen, z.B. auch gekoppelt an Freizeiten der Arbeiter-Samariter-Jugend oder als Kurs im Ausbildungsprogramm des Wasserrettungsdienstes angeboten werden. Nach bestandener Prüfung erhalten die Junior-Retter einen Pass und das entsprechende Abzeichen des ASB.

---

<sup>8</sup> Die Ausbildung und Prüfung zum Junior-Retter ist kein Bestandteil der DPO, wird aber gemäß der Vereinbarung der BFS-Mitglieder identisch von den Hilfsorganisationen ASB, DLRG und DRK durchgeführt.

## 9.2 Literatur

- Grundlagen für Rettungsschwimmer, DRSA Bronze-Silber-Gold, aktuelle Auflage, ASB Deutschland e.V.
- Schwimmen Lernen- Üben- Trainieren; Wilke /Daniel; aktuelle Auflage, Limpert-Verlag
- Rettungsschwimmen – Grundlagen der Wasserrettung; Wilkens/ Löhr; aktuelle Auflage; Hofmann- Verlag Schorndorf

## 9.3 Vordrucke/Pässe

Vordrucke etc. können im ASB Mitarbeiterportal unter dem Fachbereich Bevölkerungsschutz > Wasserrettung heruntergeladen werden.

Die ASB Rettungsschwimmpässe können über den ASB-Versand bestellt werden

Die Bezugsquellen für den Deutschen Schwimmpass und das Anfängerzeugnis sowie die entsprechenden Abzeichen sind auf der [BFS Webseite](#) gelistet.