

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber 2024

Wird für HFK – Mitglieder angestrebt

2 wichtige Termine:

25.Febr.2024 HLW EH im HFK – Sommerbad

**23.März 2024 gesamte Praxisabnahmen DLRG
Silber hier in der Schwimmhalle ab 17 Uhr**



Die theoretische Prüfung wird online geübt und geprüft.

Das Mindestalter ist 14 Jahre. Übungen und Training bis März unter Anleitung immer hier.

Praktische Prüfungsleistungen:

- 300 Meter Schwimmen in Kleidung, max. 12 min.
- 50 Meter schleppen, max. 4 min., beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achselgriff und einem Fesselschleppgriff. Anschließend im Wasser entkleiden.
- 400 Meter Schwimmen in max. 15 Minuten, davon 50 Meter Kraulschwimmen, 150 Meter Brustschwimmen und 200 Meter Schwimmen in Rückenlage ohne Armtätigkeit.
- Sprung aus 3 Meter Höhe (Sicherheitspaketsprung, Fusswärts)
- 25 Meter Streckentauchen.
- 3-mal tief Tauchen (ohne Sprung), 2-mal Kopfwärts, 1-mal Fusswärts, mit dreimaligen heraufholen eines 5 kg Tauchrings, innerhalb von 3 Minuten.
- 50 Meter Transportschwimmen max. 1:30 Minuten. 25 Meter ziehen, 25 Meter schieben.
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen. Befreiung aus Hals Umklammerung von vorne und Halswürgegriff von hinten.
- Kombinierte Übung ohne Pause. 20 Meter anschwimmen in Bauchlage, Abtauchen, heraufholen eines 5 kg Tauchrings, diesen fallen lassen. Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff, 25 Meter schleppen. An Land bringen des Geretteten.
- Die HLW wurde an den 25 Febr. schon praktiziert. (Alternativ gültiger EH Kurs).

Jeder gesunde Schwimmer kann es schaffen. Es sind Breitensportanforderungen. Keiner geht unvorbereitet in die Praxisabnahmen.

Wir benötigen dringend neues Wachpersonal für die Sommersaison.

Sprecht uns bitte hier an. Axel oder Uwe