

## **Folgende Bedingungen sind für das Leistungsabzeichen in Gold zu erfüllen:**

- Mindestalter: 16 Jahre
- Nachweis des DRSA Silber, nicht älter als 3 Jahre
- Nachweis der gesundheitlichen Eignung
- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Achselgriff)
- 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 Heraufholen von 10 kleinen Tauchringen 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 Heraufholen von jeweils zwei 5-kg-Tauchringen oder eines gleichartigen Gegenstandes, die 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung:
  - Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten 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:
  - 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
  - Abtauchen auf 3-5 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselgriff
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführung der Wiederbelebung
- Handhabung folgender Rettungsgeräte:
  - Retten mit Rettungsball und Leine: 12 m Weitwerfen in einen Zielsektor mit 3 m - Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
  - Retten mit Rettungsgurt und Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Wiederbelebungsgeräte
- Nachweis folgender Kenntnisse:
  - Wiederbelebung (Atemspende)
  - Erste-Hilfe-Maßnahmen
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Das DRK: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als 3 Jahre