



## **Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen (mit Prüfungsordnung Retten)**

in der mit der Kultusministerkonferenz der Länder für den Schwimm-  
unterricht in Verbänden und an Schulen abgestimmten Fassung

Neuaufgabe: 1.1.2020



# Inhalt

4	Vorwort
5	Gemeinsame Erklärung der Kultusministerkonferenz der Länder (KMK) und des Bundesverbands zur Förderung der Schwimmbildung (BFS)
7	I. Allgemeines
9	II. Gegenstand der Deutschen Prüfungsordnung
9	1. Allgemeine Ausführungsbestimmungen
10	2. Sicherheitsmaßnahmen
11	3. Vorbereitende Prüfungen auf das Schwimmen
11	3.1 Anfängerzeugnis (Seepferdchen)
11	4. Schwimmprüfungen
11	4.1 Deutscher Schwimmpass
11	4.1.1 Deutsches Schwimmbzeichen – Bronze
11	4.1.2 Deutsches Schwimmbzeichen – Silber -
12	4.1.3 Deutsches Schwimmbzeichen – Gold -
13	4.2 Ausführungsbestimmungen für vorbereitende Prüfungen und Schwimmprüfungen
13	4.2.1 Vorbereitende Prüfungen
13	4.2.2 Prüfungen zum Deutschen Schwimmpass
14	4.3 Prüfungsberechtigung
15	5. Rettungsschwimmprüfungen
15	5.1 Deutsches Rettungsschwimmbzeichen – Bronze
16	5.2 Deutsches Rettungsschwimmbzeichen – Silber
17	5.3 Deutsches Rettungsschwimmbzeichen – Gold
19	5.4 Ausführungsbestimmungen für Rettungsschwimmprüfungen
22	III. Lehrerfortbildung
22	Impressum

# Vorwort

**zur Neuauflage der Prüfungsordnung Schwimmen von Helmut Stöhr, Vorsitzender des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung.**

**Dezember 2019.**

Die Schwimmbildung in Deutschland ist geprägt durch die enge Zusammenarbeit der schwimmbildenden Verbänden sowie der allgemein- und weiterbildenden Schulen. Ausweis dieser Kooperation war seit 1977/78 die Vereinbarung zur Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen - Retten - Tauchen zwischen den Kultusministern der Länder und den im BFS zusammengeschlossenen Vertretern der Verbände. In ihr wurden die Prüfungsbedingungen und -berechtigungen über das gesamte System der Schwimmbildung verbindlich geregelt und die bis heute gültigen Abzeichen festgelegt. Nach über 40 Jahren war es jedoch an der Zeit das System kritisch zu hinterfragen und an aktuelle Entwicklungen anzupassen. Ziel des 2013/14 initiierten Prozesses war es, die Definition des „Sicher Schwimmen Könnens“ zu präzisieren und in den Prüfungsbedingungen abzubilden. Gleichzeitig sollten die auf Seiten der Schulen neu entstandenen Anforderungen an den schulischen Schwimmunterricht eingearbeitet werden, um ein Auseinanderfallen von schulischer und außerschulischer Schwimmbildung zu verhindern.

Mit den 2017 gemeinsam von BFS und KMK verabschiedeten Handlungsempfehlungen für den Schwimmunterricht an Schulen war dieser gemeinschaftliche Rahmen gefunden, der dann in konkrete Anforderungen für die Schwimmprüfung übertragen und in die nunmehr vorliegende Neuauflage der Prüfungsordnung Schwimmen eingearbeitet wurde. Diese definiert nun erstmals ausdrücklich einen Standard des „Sicher Schwimmen Könnens“, der im Schwimmbildzeichen Bronze abgebildet ist. Damit wurde es in letzter Konsequenz möglich und notwendig, die Trennung von Kindern/Jugendlichen und Erwachsenen in den Prüfungsbedingungen aufzulösen und den Schwimmkurs sowie die Abzeichen zu vereinheitlichen.

Abschließend konnte die bisherige Vereinbarung zwischen der KMK und dem BFS zur Gültigkeit der Prüfungsordnung in die nebenstehend abgedruckte „Gemeinsame Erklärung der Kultusministerkonferenz der Länder (KMK) und des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) ..“ überführt und so die gegenseitige Anerkennung der Prüfungsleistungen sowie die Prüfungs- und Abnahmeberechtigung der Lehrer für die beliebten Schwimmbildzeichen gewahrt werden.

Ich bin zuversichtlich, dass auf Basis dieses neu abgestimmten Systems auch künftig in enger Kooperation und gegenseitiger Ergänzung von Verbänden und Schule erfolgreich Schwimmen gelehrt und gelernt werden kann.



Helmut Stöhr  
Vorsitzender des BFS

# Gemeinsame Erklärung

## der Kultusministerkonferenz der Länder (KMK) und des Bundesverbands zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) zum Ziel des Sicher Schwimmen Könnens in der schulischen und außerschulischen Schwimmbildung

---

Die Ständige Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland und der Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung stimmen darin überein, dass **Sicher Schwimmen Können** ein wichtiges Kulturgut darstellt und für alle Schülerinnen und Schüler als motorische Basiskompetenz zu verstehen ist. Aus diesem Grund setzen sich die im Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung zusammengeschlossenen Verbände und die Kultusministerkonferenz der Länder für eine diesem Anspruch gerecht werdende Schwimmbildung in Deutschland ein.

### Die KMK und der BFS erklären:

- 1) 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“ setzen Standards für die Schwimmbildung in Deutschland. Sie betonen dabei den Wert und die Notwendigkeit des **Sicher Schwimmen Könnens** und schaffen mit den ausgewiesenen Niveaustufen die Voraussetzungen für einen Schwimmpass an Schulen.
  - 2) Die vom Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung in der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen (DPO) entwickelten Schwimmbabzeichen sind das gesellschaftlich akzeptierte außerschulische Instrument den Stand des **Sicher Schwimmen Könnens** zu beschreiben.
  - 3) Als Nachweis für das **Sicher Schwimmen Können** anerkennen beide Organisationen die Bewältigung der vierten Niveaustufe „Sicheres Schwimmen“ ebenso wie den Erwerb des Deutschen Schwimmbabzeichens in Bronze.
  - 4) Sportlehrkräfte und Lehrkräfte, die im Auftrag allgemeinbildender und berufsbildender Schulen Schwimmunterricht erteilen und Lehrkräfte, die mit der Erteilung von Schwimmunterricht nach den entsprechenden Richtlinien der Länder beauftragt sind, sind zur Abnahme der Schwimmprüfungen berechtigt.
  - 5) Die im BFS zusammengeschlossenen Verbände und die KMK erklären ferner den gemeinsamen Willen, für den Erhalt einer geeigneten Bäderinfrastruktur und den Einsatz eines fachlich qualifizierten Personals einzutreten.
  - 6) Den Erziehungsberechtigten obliegt eine sehr hohe Mitverantwortung für das Erlernen des **Sicheren Schwimmen Könnens** ihrer Kinder. Die Kommission Sport der KMK und der BFS betonen, dass die aktive Mitwirkung der Erziehungsberechtigten erforderlich ist, damit Kinder bereits vor Beginn der Schwimmbildung in der Schule über Vorerfahrungen verfügen und im Anschluss an die schulische Schwimmbildung ihre Schwimmfähigkeiten weiter vertiefen.
-





# I. Allgemeines

Die Prüfungsordnung setzt konkrete Standards für die Schwimmausbildung 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 Schwimmausbildung 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 Schwimmen-Könnens 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 Lehrkräfte ohne Mitgliedschaft in der DLRG, dem DRK und ASB erhalten, wenn sie einen Son-

---

derlehrgang im Rahmen einer Fortbildungsmaßnahme, die von den Kultusbehörden veranstaltet werden kann, erfolgreich besucht haben. Bei der Durchführung dieser Lehrgänge arbeiten Kultusbehörden und DLRG, DRK bzw. ASB zusammen.

Die inhaltliche Gestaltung dieser Lehrgänge und die Gültigkeit dieser Abnahmeberechtigungen richten sich nach den Vorgaben der Rettungsschwimmorganisationen. Lehrgänge für Schüler zur Vorbereitung auf Rettungsschwimmprüfungen dürfen in Erweiterung der Ausführungsbestimmungen für Rettungsschwimmprüfungen (Ziff. II. Punkt 5.4 dieser Prüfungsordnung) von Lehrern, die zur Abnahme von Rettungsschwimmprüfungen nach dieser Prüfungsordnung berechtigt sind, in Abstimmung mit der örtlichen Rettungsschwimmorganisation (DLRG, DRK, ASB) in Schulen durchgeführt werden. 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. Die Vorlage des Deutschen Schwimmabzeichens 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. Prüfungsleistungen müssen ohne Unterbrechung zügig erfüllt werden. 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 dagegensprechen, 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 Ausnahmegenehmigung ist nur zu erteilen, wenn entsprechende gut ausgerüstete Bäder nicht aufgesucht werden können.

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 Prüfungsberechtigungs-Nummern der Prüfenden tragen, die für die Durchführung verantwortlich gewesen sind. 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.

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.

### **3. Vorbereitende Prüfungen 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).
- Herausholen 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 Herausholen 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:
  - o Baderegeln.
  - o Hilfe bei Bade- Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung).
- 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. Punkt I, Punkt 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 Selbststretzung. Es wird nicht zwischen Prüfungen für Kinder und Jugendlichen sowie Erwachsenen differenziert.

Der Deutsche Schwimmpass umfasst folgende drei Leistungsstufen:

- 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 Schwimmbzeichen in der Stufe – Bronze – wird der Startsprung mit Ausgleiten durchgeführt. Beim Deutschen Schwimmbzeichen - Gold - muss das Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung durchgeführt werden. Die er-

---



zielten 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 Herausheben von Kies o. ä. verlangt werden.

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

### **4.3 Prüfungsberechtigung**

Berechtigt zur Prüfung für alle Schwimmprüfungen sind:

- Ausbilder Schwimmen der DLRG (AS), des DRK und ASB (ASR) sowie auch Lehrscheininhaber DLRG im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung.
  - 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.
-

## 5. Rettungsschwimmprüfungen

### 5.1 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG, des DRK, des ASB – Bronze –

Leistungen

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

Die theoretische Prüfung umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse:

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

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 Wasserentkleiden.
  - 3 verschiedenen Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z. B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung).
  - 15 m Streckentauchen.
  - Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopf- und einmal fußwärts, innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg- Tauchringes oder gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m).
  - 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
  - Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus:
    - o Halsumklammerung von hinten.
    - o Halswürgegriff von hinten.
  - 50 m Schleppen mit je einer Hälfte der Strecke Kopf- oder Achselgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff.
  - Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
-

- o 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.
- o 20 m Schleppen eines Partners.
- Demonstration des Anlandbringens.
- 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW).

## **5.2 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG, des DRK, des ASB – Silber –**

Leistungen:

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

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 Umklammerungen.
- Atmung und Blutkreislauf.
- Erste Hilfe.
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen.
- Aufgaben und Tätigkeiten der ausbildenden Wasserrettungsorganisation.

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 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:
  - o Halsumklammerung von hinten.
  - o 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 Rettungsgeräts (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring).
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - o Sprung ins Wasser (Kopf- oder Startsprung).
  - o 20m Anschwimmen in der Bauchlage.
  - o Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen.
  - o Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff.
  - o 25 m Schleppen.
  - o Sichern des Geretteten.
  - o Anlandbringen des Geretteten.
  - o 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen- Wiederbelebung (HLW).

### **5.3 Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG, des DRK, des ASB**

**- Gold -**

Leistungen:

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

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 Umklammerungen.
- Atmung und Blutkreislauf.

- Erste Hilfe.
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen.
- Die Wasserrettungsorganisationen: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes.

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 Achsel-schleppgriff).
- 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 Heraufholen von jeweils zwei 5 kg-Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m 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 Umklammerungen sowie zur Befreiung aus:
  - o Halsumklammerung von hinten.
  - o Halswürgegriff von hinten.
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - o Sprung ins Wasser (Kopf- oder Startsprung).
  - o 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden.
  - o Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Heraufholen eines 5kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen.
  - o Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff.
  - o 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff.



- o Sichern des Geretteten.
- o Anlandbringen des Geretteten.
- o 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen- Wiederbelebung (HLW).
- Handhabung folgender Rettungsgeräte
  - o Retten mit Rettungsball und Leine oder anderen zum Werfen geeigneten Rettungsgeräte:  
Weitwerfen in einem Zielsektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
  - o Retten mit einem sonstigen Rettungsgerät
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

#### **5.4 Ausführungsbestimmungen für Rettungsschwimmprüfungen**

DLRG/DRK/ASB-Lehrgänge zur Vorbereitung auf DLRG/DRK/ASB-Prüfungen dürfen unbeschadet Ziffer I. 1-3 nur von Ausbildern geleitet werden, die von der zuständigen DLRG/DRK/ASB-Gliederung dazu beauftragt und Mitglieder der DLRG/des DRK/des ASB sind. Die Abnahme der Prüfungen und deren Beurkundungen dürfen nur von dazu beauftragten Ausbildern Rettungsschwimmen der DLRG (A RS) sowie Lehrscheininhabern der DLRG / ASB und Lehrscheininhaber Rettungsschwimmen des DRK 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 der DLRG/des DRK/des ASB  
- Bronze - mit Vollendung des 12. Lebensjahres
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG/des DRK/des ASB  
- Silber - mit Vollendung des 14. Lebensjahres
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen der DLRG/des DRK/des ASB  
- Gold - mit Vollendung des 16. Lebensjahres

Die Prüfungen zu den Deutschen Rettungsschwimmabzeichen der DLRG/des DRK/des ASB – 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 der DLRG/des DRK/des ASB – Gold – muss eine Bescheinigung über die Sporttauglichkeit vorgelegt werden, die nicht älter als ein Jahr sein darf. Die Prüfungen zu den Deutschen Rettungsschwimmabzeichen der DLRG/des DRK/des ASB – 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 DLRG/DRK/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 Kenntnisse 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 DLRG/DRK/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 DLRG/DRK/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. Die Nummerierung der Rettungsschwimmkunden wird innerhalb der ausstellenden Verbände einheitlich vorgenommen. Die Registrierung erfolgt nach Kalenderjahren.

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.

### III. Lehrerfortbildung

Unter Berücksichtigung der rechtlichen Vorgaben der einzelnen Länder zur Lehrerfortbildung wird empfohlen, dass alle Schulschwimmer unterrichtenden Lehrkräfte sich in der Präventions- und Rettungsfähigkeit einschließlich der neuesten HLW-Technik (Herz- Lungen-Wiederbelebungstechnik mindestens analog den Anforderungen zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen der DLRG/des DRK/des ASB/ - Bronze -) regelmäßig (z.B. alle 3 Jahre) fortbilden. Diese Fortbildungsempfehlung geschieht in der Absicht, bei den Schwimmer unterrichtenden Lehrkräften die nötigen theoretischen und praktischen Kenntnisse und Fertigkeiten zur Rettung und Selbstrettung präsent zu halten.

#### **Impressum:**

Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung

Geschäftsstelle: c/o DLRG Service GmbH - Im Niedernfeld 2 - 31542 Bad  
Nenndorf, Tel.: 05723.955-711

Internet: [bfs-schwimmbildung.de](http://bfs-schwimmbildung.de), Mail: [gst@bfs-schwimmbildung.de](mailto:gst@bfs-schwimmbildung.de)

V.i.S.d.P.: Helmut Stöhr, 1. Vorsitzender

Fotos: [istockfoto.com](http://istockfoto.com)

Bad Nenndorf, Dezember 2019

PDF-Datei für Print on Demand





