



Leistungsanforderungen

DLRG –Bronze-

200 m Schwimmen in 10 Min (100 m in Bauchlage, 100 in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)

100 m Kleiderschwimmen in 4 Min., anschl. Im Wasser entkleiden.

3 Sprünge aus 1 m Höhe

15 m Streckentauchen

2 x in 3 Min. tieftauchen (kopf- und fußw.) aus 2-3 m Tiefe einen 5 kg-Tauchring heraufholen.

50 m Transportschwimmen

Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen,
Halsumklammerungen und Halswürgegriffe von hinten

50 m Schleppen, 2 Griffe

Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf, **Durchführung der**
Wiederbelebung (HLW)

Kombinierte Übung: 20 m Schwimmen, Tieftauchen, 20m Schleppen

Anlandbringen

Gefahren im und am Wasser, Selbst- und Fremddrettung, Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG