



Leistungsanforderungen DLRG –Silber-

400 m Schwimmen in 15 Min (50 m Kraul, 150 m Brust, 200 m Rücken mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)

300 m Kleiderschwimmen in 12 Min., anschl. Im Wasser entkleiden.

Sprung aus 3 m Höhe

25 m Streckentauchen

3 x in 3 Min. tieftauchen (2x kopf- und 1 x fußw.) aus 3-5 m Tiefe einen 5 kg-Tauchring heraufholen.

50 m Transportschwimmen in 1:30 Minuten

Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen,
Halsumklammerungen und Halswürgegriffe von hinten

50 m Schleppen (bekleidet) in 4 Minuten, 2 Griffe

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

Kombinierte Übung: 20 m Schwimmen, Tieftauchen 3-5m,
Befreiungsgriff, Schleppen 25 m, Anlandbringen, 3 Minuten
Wiederbelebung (HLW)

Gefahren im und am Wasser, Selbst- und Fremdrettung, **Erste Hilfe,**
Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen, Rettungsgeräte, Aufgaben und
Tätigkeiten der DLRG