



## Lehrgangsausschreibung Kreis-Wasserwacht Nürnberg-Stadt

### Rettungsschwimmkurs Bronze

#### Zielgruppe

Personen die das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze absolvieren wollen

#### Allgemein

Der Kurs besteht aus einem theoretischen Teil, der online absolviert werden muss, sowie aus mindestens 4 Praxisabenden mit Abnahmen der Prüfung.

#### Voraussetzung

- Mind. 12 Jahre (Bronze) (inkl. Einverständnis des Erziehungsberechtigten)
- Sicheres Schwimmen in Brust-, Rücken-, und Kraulschwimmen
- Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs, nicht älter als 2 Jahre
- Digitales Endgerät mit Internetzugang für die online Theorie

#### Ausbildungsinhalt

- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Atmung und Blutkreislauf
- Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze und Kälteschäden
- Aufgaben der Wasserwacht
- Vorbereitung auf die praktische Prüfung

#### Prüfung

- 200m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100m in Bauchlage und 100m in Rückenlagen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden.
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1m Höhe (z.B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)
- 15m Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopf- und fußwärts, innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Herausholen eines 5 kg – Tauchringes oder gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerung sowie zur Befreiung aus:
  - Halsumklammerung von hinten, 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:
  - 20m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen auf 2-3 m Wassertiefe und Herausholen eines 5 kg – Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringes
- 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung

#### Ausbildungsziel

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

#### Termin und Lehrgangsort

##### **Einführungsveranstaltung:**

26.02.2026 19:30-21:00 Uhr

BRK Wasserwacht Nürnberg-Stadt, Nunnenbeckstr. 43, 90489 Nürnberg

##### **Praxis**

04.03.2026, 11.03.2026, 18.03.2026, 25.03.2026 19:00-21:00

Parkplatz Bereitschaftspolizei, Kornburgerstr. 60, 90469 Nürnberg (gültiger Personalausweis!)

#### Teilnehmerzahl

Mind. 6 Teilnehmer – Max. 16 Teilnehmer

#### Anmeldeschluss

15.02.2025

#### Kosten

65,00 € (bis 7 Tage vor Kursbeginn zu Zahlen)

#### Träger der Ausbildung

Kreis-Wasserwacht Nürnberg-Stadt, Sulzbacherstr.42, 90489 Nürnberg

#### Ansprechpartner

Marco D'Ascillo, 0911/5301-225 (lehrgang@wasserwacht-nuernberg.de)