



# 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mind. 12 Jahre (Bronze) (inkl. Einverständnis des Erziehungsberechtigten)</li><li>• Sicheres Schwimmen in Brust-, Rücken-, und Kraulschwimmen</li><li>• Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs, nicht älter als 2 Jahre</li><li>• Digitales Endgerät mit Internetzugang für die online Theorie</li></ul>
Ausbildungsinhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gefahren am und im Wasser</li><li>• Hilfe bei Bade, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)</li><li>• Vermeidung von Umklammerungen</li><li>• Atmung und Blutkreislauf</li><li>• Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze und Kälteschäden</li><li>• Aufgaben der Wasserwacht</li><li>• Vorbereitung auf die praktische Prüfung</li></ul>
Prüfung	<ul style="list-style-type: none"><li>• 200m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100m in Bauchlage und 100m in Rückenlagen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit</li><li>• 100m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden.</li><li>• 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1m Höhe (z.B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)</li><li>• 15m Streckentauchen</li><li>• Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopf- und fußwärts, innerhalb 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg – Tauchringes oder gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)</li><li>• 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen</li><li>• Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerung sowie zur Befreiung aus:<ul style="list-style-type: none"><li>- Halsumklammerung von hinten, Halswürgegriff von hinten</li></ul></li><li>• 50 m Schleppen mit je einer Hälfte der Strecke Kopf oder Achselgriff und dem Standard Fesselschleppgriff</li><li>• Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:<ul style="list-style-type: none"><li>- 20m 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</li><li>- 20 m Schleppen eines Partners</li></ul></li><li>• Demonstration des Anlandbringes</li><li>• 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung</li></ul>
Ausbildungsziel	Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber
Termin und Lehrgangsort	<p><b>Einführungsveranstaltung:</b> 26.02.2026 19:30-21:00 Uhr BRK Wasserwacht Nürnberg-Stadt, Nunnenbeckstr. 43, 90489 Nürnberg</p>
	<p><b>Praxis</b> 04.03.2026, 11.03.2026, 18.03.2026, 25.03.2026 19:00-21:00 Parkplatz Bereitschaftspolizei, Kornburgerstr. 60, 90469 Nürnberg (gültiger Personalausweis!)</p>
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'Asillo, 0911/5301-225 ( <a href="mailto:lehrgang@wasserwacht-nuernberg.de">lehrgang@wasserwacht-nuernberg.de</a> )