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 • Digitales Endgerät mit Internetzugang für die online Theorie
Ausbildungsinhalt	• Gefahren am und im Wasser • Hilfe bei Bade, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung) • 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 Heraufholen 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 Heraufholen 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 Bronze
Termin und Lehrgangsort	**Einführungsveranstaltung:** 19.11.2026 19:30 - 21:00 Uhr BRK Wasserwacht Nürnberg-Stadt, Nunnenbeckstr. 43, 90489 Nürnberg **Praxis** 25.11.2026, 02.12.2026, 09.12.2026, 16.12.2026 jeweils 19:00 - 21:00 Uhr Parkplatz Bereitschaftspolizei, Kornburgerstr. 60, 90469 Nürnberg (gültiger Personalausweis!)
Teilnehmerzahl	Mind. 6 Teilnehmer – Max. 16 Teilnehmer
Anmeldeschluss	13.11.2026
Kosten	65,00 € (vor Kursbeginn zu zahlen, nach Rechnungserhalt) + 9,50 € Prüfungsgebühr für die online-Theorieprüfung (diese beantragt und zahlt jeder selbst nach absolvierter Online-Theorie)
Träger der Ausbildung	Kreis-Wasserwacht Nürnberg-Stadt, Sulzbacherstr.42, 90489 Nürnberg
Ansprechpartner	Marco D´Ascillo, 0911/5301-225 (lehrgang@wasserwacht-nuernberg.de)