

# **Gemeinsames Positionspapier der DLRG Oppenheim und des TV Oppenheim zum Neubau eines Hallenbades der VG Rhein-Selz**

## **Warum dieses Positionspapier?**

In den letzten Wochen wurden die Deutsche Lebens Rettungs Gesellschaft (DLRG) Oppenheim und auch der Turnverein Oppenheim (TVO) seitens mehrerer politischer Kräfte/Fraktionen und anderer Interessengruppen auf das Hallenbad Oppenheim und vor allem auf die Frage angesprochen, was ein neu zu bauendes Hallenbad der VG Rhein-Selz in Oppenheim „braucht“, „wirklich braucht“, „haben muss“, etc. Mal indirekt mal recht direkt war dabei auch die Frage erkennbar, ob man nicht auf bestimmte Dinge verzichten könne. Unter anderem stand dabei das Thema Drei-Meter-Sprungturm oder Sprungturm und -brett generell nebst dem tiefen Becken im Fokus.

Um hier nicht immer wieder erneut einzelne Themenbereiche eines Neubaus in einzelnen Gesprächen darlegen zu müssen, haben wir seitens der DLRG und des TVO dieses Positionspapier erarbeitet, indem wir die Frage(n) beantworten, was ein neu zu bauendes Hallenbad der VG Rhein-Selz alles „braucht“. Dieses Positionspapier legt zum einen dar, welchen Mindeststandard ein solches Hallenbad vom Typ „Sport- und Breitensportbad“ definitiv haben muss, damit es - nicht nur - für die Zwecke von Vereinen wie der DLRG und des TVO aber auch für Schulen geeignet und nutzbar ist. Zum anderen haben wir auch kleinere Vorschläge und Ideen eingearbeitet, die man umsetzen könnte oder sollte, wenn man schon neu baut. Diese entstammen den Erfahrungen mit dem alten Bad und gelten vor allem der vereinfachten Nutzbarkeit eines neuen Bades.

## **Das Schwimmbecken/Hauptschwimmbecken**

Das Hauptschwimmbecken muss eine Länge von 25 Metern, mindestens fünf Bahnen mit „schwimmbarer“ Tiefe von 1,5 bis 2 Metern und Startblöcken an einem Ende haben.

### **Begründung:**

Die Anforderungen an das Hauptbecken entsprechen einem „Sportbecken“, in dem neben dem Breitensport auch zum einen Ausbildung nach den diversen Prüfungsordnungen (Schwimmabzeichen, Rettungsschwimmabzeichen, Sportabzeichen etc.) und schulischen Lehrplänen und zum anderen auch Schwimmsport auf Wettkampfniveau möglich ist.

Der DLRG und dem TVO stand Montags das gesamte Hallenbad für das Training zur Verfügung. Dabei haben beide Vereine in ihren Zeiten die fünf Bahnen voll ausgelastet. Auf allen Bahnen fand ein Training in nach Alter und Leistung gestaffelten Gruppen statt.

## **Sprungturm und -becken (integriert oder separat)**

Unverzichtbar ist dabei auch ein Bereich mit 1-Meter-Sprungbrett, 3-Meter-Sprungturm und dem entsprechend tiefen Sprungbecken (3,6 bis 4 Meter). Ob man diesen Bereich wie bisher im bestehenden Bad in das Hauptbecken als durchgängig tiefen Bereich „an einem Ende“ integriert realisiert, oder statt dessen eventuell ein separates, kleineres Sprungbecken mit 1-Meter-Sprungbrett und 3-Meter-Sprungturm baut, wäre zu überlegen.

Das separate Sprungbecken könnte das jeweilige Volumen des nötigen Tief- und Hochbaus eventuell spürbar reduzieren. Zudem würde diese Ausführung auch ermöglichen, dass die 25-Meter-Bahnen des Hauptbeckens uneingeschränkt weiter benutzt werden können. Ist der Sprungbereich im Hauptbecken integriert, müssen erfahrungsgemäß wie jetzt im Opptimare immer zwei Bahnen „gekappt“ werden, solange von 1-Meter-Sprungbrett und/oder 3-Meter-Sprungturm gesprungen wird. Sind Hauptbecken und Sprungbecken getrennt, können beiden parallel und ohne gegenseitige Einschränkungen betrieben werden.

### **Begründung:**

Der Bereich mit einem 1-Meter-Sprungbrett, einem 3-Meter-Sprungturm und dem entsprechend tiefen Sprungbecken ist aus mehreren Gründen unverzichtbar. Zum einen sind hier wieder die diversen Prüfungsordnungen maßgeblich. So wird bei verschiedenen Schwimmscheinen nicht nur jeweils ein oder mehrere Sprünge aus einem oder drei Metern Höhe abverlangt. Auch das „Abtauchen auf drei bis fünf Meter“ und „Heraufholen eines Gegenstandes“ ist als Ausbildungs- und Prüfungsleistung in verschiedenen Lizenzstufen vorgeschrieben. Für die DLRG ist spätestens bei der Tauchausbildung in den Lizenzstufen Schnorcheltauchen, Gerätetauchen und Rettungstauchen, die alle bei der DLRG angeboten werden, ein tiefes Becken für diverse Ausbildungsinhalte unverzichtbar. Fazit: Die diversen Prüfungsordnungen, die für alle Schwimmsportvereine gelten, aber teilweise auch vom Personal des Hallenbades auf Wunsch auch bei Badegästen abgeprüft wurden, als auch schulische Lehrpläne sehen damit auch explizit die Dimensionen „Höhe“ (Sprung aus ...) und „Tiefe“ (Abtauchen in ...) vor.

Außerdem machen Sprungbrett und -turm das Bad auch sehr attraktiv nicht nur für junge Menschen, sondern Schwimmbegeistert allgemein. Das zeigt die Erfahrung im bestehenden Bad seit Jahrzehnten, wo während des regulären Badebetriebes das 1-Meterbrett regelmäßig genutzt wird und auch sehr häufig die Öffnung des 3-Meter-Turmes beim Personal angefragt wird.

## **Das Nichtschwimmer- und Lehrschwimmbecken**

Das neue Bad sollte über ein vom Hauptbecken abgetrenntes Nichtschwimmerbecken verfügen, das auch für Kinder Stehtiefe hat. Das Becken könnte auch in der Gestalt eines Lehrschwimmbeckens ausgeführt werden, das an einer Seite eine Treppe über die gesamte Breite und sehr geringe Wassertiefe - 30 bis 50 Zentimeter - hat und dann bis zur gegenüberliegenden Seite tiefer wird, aber auch dort noch Stehtiefe hat.

## **Begründung:**

Im alten Bad hat sich die Hybridlösung des „Eines für alles-Beckens“ als Kombination aus Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich mit absenkbarem Hubboden als ebenso unpraktisch wie störanfällig erwiesen und nicht bewährt. Unpraktisch im Publikumsbetrieb ist es, weil sportliche Schwimmer, die „Bahnen ziehen wollten“ immer nur halbe Bahnen schwimmen konnten. Die Abtrennung des Nichtschwimmerbereiches führte zu einer „Ballung“ im verkürzten Schwimmerbereich. Unpraktisch im Bereich Schwimmkurse/Anfängerschwimmbildung während des öffentlichen Badebetriebes ist es, weil immer ein Teil des Schwimmbeckens vom öffentlichen Badebetrieb abgetrennt werden musste, damit ein unbeeinträchtigter Schwimmkursbetrieb möglich ist. Damit erfolgte neben der Abtrennung von Nichtschwimmer und Schwimmerbereich eine zweite Abtrennung, die die Wasserfläche für den öffentlichen Badebetrieb zusätzlich verkleinert hat und zwar sowohl im Schwimmer- als auch im Nichtschwimmerbereich. Das gilt genauso für reguläres Schwimmtraining von Vereinen während des Badebetriebes. Unpraktisch im Bereich Schwimmkurse/Anfängerschwimmbildung war es zuletzt vor allem auch deshalb, weil der viel zu häufig defekte Hubboden dann eine Wassertiefe verursachte, in der Kinder nicht mehr stehen konnten. Das macht gerade zu Beginn eines Schwimmkurses die Wassergewöhnung und das Schwimmenlernen schwer bis unmöglich.

Das separate Nichtschwimmerbecken eliminiert all diese Probleme. Das Hauptbecken mit seinen 25-Meter-Bahnen stünde dem „schwimmfähigen“ Publikum, egal ob „Bahnenzieher“ oder „Bewegungsbadenden“, vollständig mit der gesamten Wasserfläche zur Verfügung. Und wenn man das Nichtschwimmerbecken während eines Schwimmkurses „hälftig“ teilt - entsprechende Maße vorausgesetzt - bliebe auch hier noch genug für das „nicht oder eingeschränkt schwimmfähige“ Publikum wie beispielsweise Eltern und Kindern im öffentlichen Badebetrieb übrig.

## **Anmerkung:**

Diese Kombilösung aus Nichtschwimmerbecken mit der Ausgestaltung als Lehrschwimmbecken sollte genügen, um den Bedarf im Bereich Schwimmkurse zu decken. Ein separates, eigenes Lehrschwimmbecken wäre zwar „nett“ aber würde sicher nicht ausreichend mit Schwimmkursen und ähnlichen Angeboten ausgelastet, um den zunächst baulichen und später betriebstechnischen Aufwand zu rechtfertigen. Statt dessen wäre das erwähnte, separate Sprungbecken eine Überlegung wert.

## **„Ohne Keller“ - Materialraum zu ebener Erde**

Für das Ausbildungsmaterial - Schwimmbretter, Poolnudeln, Tauchringe, etc. - sollte es einen Lagerraum zu ebener Erde, also auf dem gleichen Niveau des Schwimmbeckens geben. In diesem Raum sollte genug Lagerkapazität für alle das Bad nutzenden Vereine und Institutionen vorhanden sein. Dabei ist auf eine einheitliche und durchgängige Regal- und Schrankausstattung Wert zu legen.

## **Begründung:**

Bislang lag das Material der meisten Vereine und Schulen im Keller. Der war nur über eine sehr schmale und unfallträchtige Treppe zugänglich. Das war nicht nur gefährlich, sondern auch unpraktisch. Das Material lag ein Stockwerk tiefer und damit weit weg. Wenn man etwas größeres und sperriges holen musste - beispielsweise eine größere

Menge Poolnudeln oder Schwimmbretter - kam man mit dieser voluminösen Ladung nur mühsam die Treppe rauf und später wieder runter. Zudem sind dabei auch Stürze mit Blessuren vorgekommen.

Wenn das Material ebenerdig neben dem Schwimmbecken gelagert wird, ist es schneller und sicherer zugänglich. Dieser Lagerraum sollte wie schon erwähnt auch einheitlich mit nutzbaren Aufbewahrungssystemen ausgestattet werden, um einen Wildwuchs von Schränken, Spinden, Boxen, Materialwagen oder „Gitterverhauen“ zu vermeiden.

### **Vorschlag:**

Man sollte darüber nachdenken, dass man einen bestimmten Grundstock an Ausbildungsmaterial - zu denken ist an Schwimmbretter, Poolnudeln, Pullbuoys und Tauchringe - gemeinsam und damit für alle Vereine, Schulen etc. offen nutzbar macht. Es ist kaum sinnvoll, dass jeder Verein separat eigene Poolnudeln etc. vorhält und diese jeweils separat „wegschließt“. Statt dessen sollte man solche Ressourcen gemeinsam nutzen und finanzieren. Dann wird die „Materialmasse“, die gelagert werden muss, kleiner und die Kosten für alle Beteiligten sinken auch, wenn man bestimmte Material „poolt“. Spezielles Material kann dann jeder einzelne Verein in dem Materialraum in einem eigenen Bereich in den Schränken/Regalen lagern. Aktuell liegen im Keller des Hallenbades gefühlt 800 bis 1000 Poolnudeln und wohl die gleiche Anzahl Schwimmbretter, weil jede Nutzergruppe alles selbst hat und lagert. Würde man einen gemeinsamen Materialpool nutzen, würden 80-100 Poolnudeln und ebenso viele Schwimmbretter mehr als ausreichen.

### **Anmerkung:**

Wenn man das „Ohne Keller-Konzept“ konsequent umsetzt, also auch die Schwimmbadtechnik in einen Anbau zu ebener Erde auf Beckenhöhe unterbringt, reduziert sich nicht nur abermals das nötige Tiefbauvolumen. Die ganze Technik wäre auch für die Wartung etc. viel besser und leichter zugänglich. Man bräuchte keinen riesigen Keller mit allen dazugehörigen Bauwerken und Problemen wie einem Kran zum Heben oder Absenken schwerer Lasten mehr, so wie jetzt. Der Tiefbau könnte sich tatsächlich auf das „Eingraben“ des oder der Schwimmbecken und vielleicht einen schmalen Umgang (für den Zugang zu Rohrleitungen etc.) um dieselben beschränken. Das könnte die Kosten beim Bau und dem späteren Betrieb reduzieren.

Weiterhin wäre das Bad auch barrierefrei, wenn durchgängig alle Einrichtungen, von den Becken über Umkleidungen und Duschen, Eingangs- und Kassenbereich bis hin zu den Funktionsräumen (Materiallager, Technik, Personalräume, etc.), „stufen- und absatzlos“ auf einer Ebene angesiedelt wären.

## **Idee aus Skandinavien**

Hier noch eine Idee angelehnt an Schwimmbäder in skandinavischen Ländern, die dabei helfen könnte, Kosten zu sparen. In sehr vielen öffentlichen Schwimmbädern in Dänemark und anderen skandinavischen Ländern werden die Umkleidebereiche zwar getrennt nach Geschlecht, aber ohne zig-dutzende von einzelnen Umkleidekabinen realisiert. Es gibt eine Sammelumkleide für Herren und eine für Damen und dann jeweils die Spinde. Im alten Bad in Oppenheim gibt es ja im Prinzip gleich drei Umkleide-Bereiche: Jeweils eine Sammelumkleide für Herren und Damen und als drittes dann die „Kabinen-Sammlung“ dazwischen. Würde man im neuen Bad nur die beiden Sammelumkleiden für Herren und

Damen entsprechend größer dimensioniert einrichten, aber den großen Bereich der unzähligen Einzelumkleidekabinen durch einen kleinen Bereich mit mehreren Familienumkleidekabinen ersetzen, ließe sich Platz, technischer Aufwand (eine Vielzahl einzelner Kabinen, jeweils mit Tür mit Verriegelung, Spiegel im Inneren etc.) und damit Kosten sparen. In vielen Turnhallen und Fitnessstudios ist es nicht anders gelöst. Auch dort gibt es nur Sammelumkleiden nach Geschlecht getrennt aber eben nicht unzählige Einzelumkleiden.

*DLRG Oppenheim & TV Oppenheim im Januar 2021*

# Anhänge

## ALLE SCHWIMMABZEICHEN IM ÜBERBLICK



### **FRÜHSCHWIMMER (SEEPFERDCHEN)**

Gültig ab 01.01.2020

Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln



### **DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN BRONZE (FREISCHWIMMER)**

Gültig ab 01.01.2020

Praktische Prüfungsleistungen

- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnis von Baderegeln



### **DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN SILBER**

Gültig ab 01.01.2020

Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)



#### **DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN GOLD**

Gültig ab 01.01.2020

#### Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

#### **ALLE RETTUNGSSCHWIMMABZEICHEN IM ÜBERBLICK**



#### **JUNIORRETTETTER**

##### Inhalte

- Gefahren am und im Wasser - Stehende Gewässer - Fließende Gewässer - Schifffahrtstraße  
- Küstengebiet

- Selbstrettung - Erschöpfung - Muskelkrampf
- Einfache Fremdrettung - Wie kann man anderen helfen? - Transportieren (Schieben, Ziehen) - Schleppen
- Beherrschung der Schwimmtechnik - Kraulschwimmen - Rückenkraulschwimmen - Brustschwimmen - Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- Praktische Übungen im Wasser - Unterarmkrampf - Oberschenkelkrampf - Waden- und Fußkrampf
- Praktische Übungen im Wasser - Ziehen - Schieben - Schleppen

#### Voraussetzungen

- Mindestalter 10 Jahre
- Deutsches Schwimmabzeichen Gold

#### Praktische Prüfungsleistungen

- 100m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon 25 m Kraulschwimmen, 25 m Rückenkraulschwimmen, 25 m Brustschwimmen und 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- Selbstrettungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen, 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen, 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage), die Kleidungsstücke in tiefen Wasser ausziehen
- Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen, Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff, Sichern des Geretteten

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von Selbstrettung, Grundverhalten für die Fremdrettung und elementare "Erste Hilfe"

### **DEUTSCHES RETTUNGSSCHWIMMABZEICHEN BRONZE, SILBER, GOLD (DRSA)**



Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

Gültig ab 01.01.2020

Inhalte

- Rettungsschwimmen in Theorie und Praxis

#### Voraussetzungen

- Mindestalter 12 Jahre

#### Praktische Prüfungsleistungen



- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15 m Streckentauchen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen auf 2 bis 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen; 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse: Atmung und Blutkreislauf; Gefahren am und im Wasser; Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung); Vermeidung von Umklammerungen; Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden; Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG



#### **DEUTSCHES RETTUNGSSCHWIMMABZEICHEN SILBER**

Gültig ab 01.01.2020

##### Inhalte

- Rettungsschwimmen in Theorie und Praxis

##### Voraussetzungen

- Mindestalter 14 Jahre
- (Zur Ausstellung des DRSA Silber muss der Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH vorliegen.)

##### Praktische Prüfungsleistungen

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Ein Sprung aus 3 m Höhe

- 25 m Streckentauchen
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: Sprung kopfwärts ins Wasser; 20 m Anschwimmen in Bauchlage; Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen; Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff; 25 m Schleppen; Sichern und Anlandbringen des Geretteten; 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring)

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis von Atmung und Blutkreislauf; Gefahren am und im Wasser; Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung); Vermeidung von Umklammerungen; Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen; Rettungsgeräte; Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG
- Erste Hilfe Kurs oder Erste Hilfe Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH. Die Aus- oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.



#### **DEUTSCHES RETTUNGSSCHWIMMABZEICHEN GOLD**

Gültig ab 01.01.2020

##### Inhalte

- Rettungsschwimmen in Theorie und Praxis

##### Voraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber
- Ärztliche Tauglichkeit (Die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand muss vor Beginn vorliegen)
- (Zur Ausstellung des DRSA Gold muss der Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH vorliegen.)

##### Praktische Prüfungsleistungen

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, zu schleppender Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden

- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- 30 m Streckentauchen, dabei von 10 kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20 m in einer höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind, mindestens 8 Stück aufsammeln
- dreimal Tieftauchen in Kleidung innerhalb von 3 Minuten; das erste Mal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5-kg-Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: Sprung kopfwärts ins Wasser; 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden; Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen; Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff; 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff; Sichern und Anlandbringen des Geretteten; 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung von Rettungsgeräten: Retten mit dem „Rettungsball mit Leine“ oder anderer zum Werfen geeigneter Rettungsgeräte: Zielwerfen in einen Sektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung; 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer; Retten mit einem anderen Rettungsgerät
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von: Gefahren am und im Wasser; Rettungsgeräte; Hilfe bei Bade- Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung); Vermeidung von Umklammerungen; Atmung und Blutkreislauf; Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen; Organisation und Aufgaben der DLRG
- Erste Hilfe Kurs oder Erste Hilfe Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH. Die Aus- oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

### **SCHNORCHELTAUCHEN**

Die Teilnehmer erlernen beim Schnorcheltauchen den Umgang mit Schnorchel, Flossen und Taucherbrille und erhalten einen ersten Einblick in die Tauchtheorie. Das Deutsche Schnorcheltauchabzeichen ist eine ideale Ergänzung für jeden Schwimmer/ Rettungsschwimmer, um seine schwimmerischen Fähigkeiten weiter zu entwickeln und zu festigen.



#### Deutsches Schnorcheltauchabzeichen

Das DSTA stellt die Vorstufe zur Gerätetauchausbildung dar. Ein sicherer Umgang mit der Grundausrüstung erweitert die Einsatzmöglichkeit des Rettungsschwimmers im Einsatzdienst und ermöglicht dem Schnorcheltaucher in der Freizeit sich mit dem entsprechenden Fachwissen gefahrlos im und unter Wasser zu bewegen.

#### Voraussetzungen

- Mindestalter 12 Jahre (bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten erforderlich)
- Ärztliche Tauglichkeit (oder Formblatt "Selbsterklärung zum Gesundheitszustand", Tauchtauglichkeit nicht älter als 4 Wochen)
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

#### Praktische Prüfungsleistungen

- 600 m Flossenschwimmen ohne Zeitbegrenzung (je 200m Bauch-, Rücken- und Seitenlage)

- 200 m Flossenschwimmen mit einer Flosse und Armbewegung
- 30 m Streckentauchen ohne Startsprung
- 30 Sekunden Zeittauchen (Festhalten erlaubt)
- in mindestens 3 m Tiefe Taucherbrille abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen
- dreimal innerhalb von einer Minute 3 m Tieftauchen
- Kombinierte Übung: 50 m Flossenschwimmen in Bauchlage mit Armtätigkeit, einmal 3 bis 5 m Tieftauchen und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, 50m Schleppen eines Partners 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von: physikalische und physiologische Grundlagen des Schnorcheltauchens  
Bestandteile und Pflege der Grundausrüstung Verhalten von Schnorcheltauchern  
Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Unterwasserzeichen (Pflichtzeichen)