Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber 2027
Wird für den HFK – Wachdienst angestrebt

Rettungsschwimmer/in im HFK werden und helfen.

Praxis Abnahmen am 20.03. 2027 in der Halle.

Voraussetzungen: Erste Hilfe / HLW

Erwerb hier im HFK, oder externer Nachweis.

Mindestalter 14 Jahre

Die Theorie Prüfung erfolgt online.

Jeder gesunde Schwimmer kann es schaffen. Es sind Breitensportanforderungen.

Übungen und Training im Winterhalbjahr unter Anleitung im Schwimmbad. Niemand sollte unvorbereitet in die Praxisabnahmen gehen. Termine zu Vorbereitung: siehe HFK Badzeiten.

Weitere Info´s in der Schwimmhalle oder bei Axel.

Termin Praxisabnahmen am 20.03 2027

Ort: Schwimmhalle Barsbüttel.

Praktische Prüfungsleistungen:

- **300 Meter Schwimmen in Kleidung, max. 12 min.**
- **50 Meter schleppen, max. 4 min., beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achselgriff und einem Fesselschleppgriff. Anschließend im Wasser entkleiden.**
- **400 Meter Schwimmen in max. 15 Minuten, davon 50 Meter Kraulschwimmen, 150 Meter Brustschwimmen und 200 Meter Schwimmen in Rückenlage ohne Armtätigkeit.**
- **Sprung aus 3 Meter Höhe (Sicherheitspaketsprung, Fußwärts)**
- **25 Meter Streckentauchen.**
- **3-mal tief Tauchen (ohne Sprung), 2-mal Kopfwärts, 1-mal Fußwärts, mit dreimaligen heraufholen eines 5 kg Tauchrings, innerhalb von 3 Minuten.**
- **50 Meter Transportschwimmen max. 1:30 Minuten. 25 Meter ziehen, 25 Meter schieben.**
- **Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen. Befreiung aus Hals Umklammerung von vorne und Halswürgegriff von hinten.**
- **Kombinierte Übung ohne Pause. 20 Meter anschwimmen in Bauchlage, Abtauchen, heraufholen eines 5 kg Tauchringes, diesen fallen lassen. Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff, 25 Meter schleppen. An Land bringen des Geretteten.**