

Leitung Schwimmen
Abkürzung: DRSA = Deutsches Rettungsschwimmabzeichen

DLRG Ortsgruppe Bergkamen e.V.
Mühlenstraße 18
59192 Bergkamen
Tel: +49 2306 9410948



S
29.12.2019

Laufzettel Modulausbildung DRSA Silber (ab 14 Jahren)

Vor- & Nachname

nimmt am **DRSA SILBER** teil und hat folgende Prüfungen erfolgreich absolviert.

	Modul	Datum	Unterschrift
1	400m Schwimmen in 15 min davon 50m Kraul, 150m Brust 200m Rücken ohne Arme		
2	300m in Kleidung und im Wasser entkleiden in 12 min		
	Sprung aus 3m Höhe		
3	50m Schleppen in Kleidung in 4 min		
4	3 x Tieftauchen (kopf- und fußwärts) mit Heraufholen eines 5kg-Rings		
5	25m Streckentauchen		
6	50m Transportieren in 1:30 min		
	Anlandbringen		
7	HLW üben		
8	Training: Kombinierte Übung		
9	Kombinierte Übung: 20m Anschwimmen, Tieftauchen, Befreiungsgriff, 25m Schleppen, Anlandbringen, 3 min HLW		
10	Einsatz von Rettungsgeräten		
11	Theorie (-prüfung)		
12	Prüfungen variabel		
	Gültiger EH-Schein		

Hiermit bestätige ich alle Prüfungen selbstständig und ordnungsgemäß absolviert zu haben.

Ort, Datum

Unterschrift

Leitung Schwimmen
Abkürzung: DRSA = Deutsches Rettungsschwimmabzeichen

DLRG Ortsgruppe Bergkamen e.V.
Mühlenstraße 18
59192 Bergkamen
Tel: +49 2306 9410948



G
29.12.2019

Laufzettel Modulausbildung DRSA Gold (ab 16 Jahren)

Vor- & Nachname

nimmt am **DRSA GOLD** teil und hat folgende Prüfungen erfolgreich absolviert.

	Modul	Datum	Unterschrift
1	300m Flossschwimmen in 6 min, davon 25m Bauch- oder Seitenlage, und 50m Schleppen		
2	200m Schwimmen und im Wasser entkleiden in 9 min		
3	100m Schnellschwimmen in 1:40 min		
	Befreiungsgriffe		
4	3 x Tieftauchen, 1 x Kopfsprung, 1 x kopfwärts, 1 x fußwärts in Kleidung und zwei 5kg-Ringen		
5	30m Streckentauchen (10 Ringe auf 20m in 2m breiter Gasse verteilt)		
6	50m Transportieren in Kleidung in 1:30 min		
7	HLW üben		
8	Training: Kombinierte Übung		
9	Kombinierte Übung: In Kleidung 25m Schwimmen in 30 sec, Tieftauchen, Heraufholen eines 5kg-Rings, Befreiungsgriff, 25m Schleppen in 1 min, Anlandbringen, 3 min HLW		
10	Einsatz von Rettungsgeräten und zielgenauem Werfen		
11	Theorie (-prüfung)		
12	Prüfungen variabel		
	DRSA Silber		
	Tauglichkeitsbescheinigung		
	Gültiger EH-Schein		

Hiermit bestätige ich alle Prüfungen selbstständig und ordnungsgemäß absolviert zu haben.

Ort, Datum

Unterschrift