

Praxisprüfung DRSA Bronze

- 200m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100m in Bauchlage und 100m in Rückenlage (mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 100m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 15m Streckentauchen
- Einmal kopfwärts, einmal fußwärts Tieftauchen von der Wasseroberfläche in höchstens 3 Minuten, dabei jeweils einen 5kg-Tauchring heraufholen
- 50m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen)
- 50m Schleppen, davon 25m im Achselgriff und 25m im Standard-Fesselgriff
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung ohne Pause: 20m Anschwimmen in Bauchlage, Herauftauchen eines 5kg-Tauchrings, 20m Schleppen, Anlandbringen, 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung

Praxisprüfung DRSA Silber

- 400m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50m Kraul, 150m Brust und 200m in Rückenlage (mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 300m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3m Höhe
- 25m Streckentauchen
- Zweimal kopfwärts, einmal fußwärts Tieftauchen von der Wasseroberfläche in höchstens 3 Minuten, dabei jeweils einen 5kg-Tauchring heraufholen
- 50m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen) in höchstens 1:30 Minuten
- 50m Schleppen in höchstens 4 Minuten, davon 25m im Achselgriff und 25m im Standard-Fesselgriff, beide in Kleidung
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung ohne Pause: Sprung ins Wasser, 20m Anschwimmen in Bauchlage, Herauftauchen eines 5kg-Tauchrings, Befreiungsgriff, 25m Schleppen, Anlandbringen, 3 Minuten Vorführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Praktischer Einsatz eines Rettungsmittels