

Name, Vorname:

hat vom:

bis:

am DLRG Lehrgang in

regelmäßig teilgenommen.

Prüfungsleistungen

Erfüllt am

Ausbilder

theoretische Prüfung (bundeseinheitlicher Fragebogen)

100 m Schwimmen ohne Unterbrechung (25 m Kraulschwimmen, 25 m Rückenkraultschwimmen, 25 m Brustschwimmen, 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)

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), anschließend die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen)

Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist (15 m in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke kopfwärts auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Gegenstände (z.B. Tauchringe) heraufholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen, 15 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff, Sichern des Geretteten)

Ich bestätige, dass die Prüfungsleistungen nach den Vorgaben der Prüfungsordnung Schwimmen/Rettungsschwimmen der DLRG erfüllt wurden.

Name und Nummer des Ausbilders

Ort, Datum, Unterschrift Ausbilder