

**Rahmenvorgabe  
zur Prävention und Rettungsfähigkeit  
beim Schwimmen und im Wassersport in der Schule  
(ZFS im Auftrag des HKM – DLRG Hessen, 2014)**

**Grundsätzliche Regelung zur Rettungsfähigkeit**

Beim Schwimmunterricht und bei allen Wassersportarten müssen die aufsichtführenden Lehrkräfte schwimm- und rettungsfähig sein (Verordnung über die Aufsicht der Schülerinnen und Schüler vom 11.12.2013, § 21 (5)). Die Rettungsfähigkeit wird durch den Erwerb des **Deutschen Rettungsschwimmabzeichens in Bronze** nachgewiesen.

**„Auffrischung“ der Rettungsfähigkeit**

Die Rettungsfähigkeit ist nach jeweils spätestens fünf Jahren erneut nachzuweisen. Diese „Auffrischung“ kann durch folgende Möglichkeiten nachgewiesen werden:

- Erfolgreiche Teilnahme an einem Wiederholungskurs des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens in Bronze,
- Erfolgreiche Teilnahme an einem speziellen Kurs **„Auffrischung der Rettungsfähigkeit beim Schwimmen und im Wassersport in der Schule“** im Rahmen einer akkreditierten Fortbildungsveranstaltung der ZFS oder einem von ihr beauftragten Veranstalter oder einer der Wasserrettungsorganisationen mit mindestens folgenden Inhalten und Stundenanteilen (Lerneinheiten):

**6 Lerneinheiten (à 45 Minuten)**

LE	Inhalt
1	Theoretische Inhalte
2	Durchführung HLW
3	Praxis im Wasser <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tauchübungen (Strecken-/Tieftauchen)</li><li>▪ Transport- und Schlepptechniken, Anlanden</li><li>▪ Kombinierte Übung</li></ul>

**Beschreibung der „Kombinierten Übung“**

(Praktische Durchführung ohne Pause in der vorgegebenen Reihenfolge):

- 20 m Anschwimmen in Bauchlage
- Abtauchen auf 1,80 bis 3,00 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-Kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes; diesen anschließend fallen lassen
- 20 m Schleppen eines Partners
- Anlandbringen des Geretteten
- 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) am Übungsphantom.

Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)  
am

Landesschulamt und Lehrkräfteakademie  
Staatliches Schulamt für den Landkreis und die Stadt Kassel  
Telefon: 0561-8078-262 oder -252, Fax: 0561-8078-211  
E-Mail: [fortbildung@ks.ssa.hessen.de](mailto:fortbildung@ks.ssa.hessen.de)