



**Ordnung für die Aus-, Fort- und Weiterbildung  
der Führungs-, Lehr- und Einsatzkräfte der  
DRK-Bergwachten in Rheinland-Pfalz**



**Stand:**

12. November 2022

**Beschlussfassung:**

Beschluss in der 23. Landeskonferenz der Bereitschaften am 08./09. November 2019

Geändert durch Beschluss des 1. Landesausschuss der Bereitschaften am 11./12. November 2022



## Vorwort

Sehr geehrte Führungs-, Leitungs- und Einsatzkräfte der DRK-Bergwacht,

die rheinland-pfälzische Ordnung für die Aus-, Fort- und Weiterbildung der Führungs-, Lehr- und Einsatzkräfte der DRK-Bergwachten in Rheinland-Pfalz basiert auf der Prüfungsordnung Bergwacht, die von dem Präsidium des Deutschen Roten Kreuzes gem. § 13 Abs. 3 der DRK-Satzung am 24.11.2016 und von dem Präsidialrat des Deutschen Roten Kreuzes gem. § 16 Abs. 3 der DRK-Satzung am 24.11.2016 verbindlich für alle Mitgliedsverbände beschlossen wurde. Verschiedene Passagen mussten in den Mitgliedsverbänden verbindlich übernommen werden, sodass sich zur Vorgängerordnung grundsätzliche Änderungen ergeben.

Die vorliegende Ordnung für die Aus-, Fort- und Weiterbildung der Führungs-, Lehr- und Einsatzkräfte der DRK-Bergwachten in Rheinland-Pfalz wurde in der Landeskonferenz der Bereitschaften im November 2019 beschlossen und verbindlich für alle Bergwachtgliederungen in Rheinland-Pfalz in Kraft gesetzt.

Mainz, im November 2019

**Die Landesbereitschaftsleitung  
im DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz**

**Rainer Hoffmann**  
Landesbereitschaftsleiter

**Sandra Raabe-Robe**  
Landesbereitschaftsleiterin

**Michael Hörhammer**  
Landesbereitschaftsarzt



## Inhaltsverzeichnis

Präambel	Seite 5
Ausbildungsorganigramm Rheinland-Pfalz	Seite 6
A Grundsätzliche Gegebenheiten	Seite 7
A1 Ziel und Zweck	Seite 7
A2 Träger der Ausbildung	Seite 8
A3 Lehrkräfte	Seite 8
A4 Rahmenplan für die Ausbildung	Seite 9
A5 Lehrstoff	Seite 9
B Ausbildung	Seite 10
B1 Gliederung	Seite 10
B2 Inhalte	Seite 11
C Fortbildungen	Seite 13
C1 Grundsätzliches	Seite 13
C2 Lehrscheinfortbildung	Seite 13
D Lehrscheinausbildung	Seite 13
D1 Lehrberechtigung Erste Hilfe	Seite 13
D2 Lehrberechtigung Sanitätsausbildung	Seite 14
D3 Lehrberechtigung Sommerrettungsdienst	Seite 14
D4 Lehrberechtigung Winterrettungsdienst	Seite 14
D5 Lehrberechtigung Bergwacht-Luftretter	Seite 14
D6 Gültigkeit der Lehrberechtigung	Seite 14
E Prüfungsvorschrift	Seite 14
E1 Zweck der Prüfungen zur Aktiven Einsatzkraft	Seite 14
E2 Prüfungsvorbereitung	Seite 15
E3 Zulassung zur Prüfung	Seite 15
E4 Prüfung nach der Grundausbildung	Seite 15
E5 Prüfungskommission	Seite 15
E6 Prüfungsinhalte	Seite 15
E7 Bewertung der praktischen Prüfung	Seite 15
E8 Bewertung der theoretischen Prüfung	Seite 16
E9 Nicht bestandene Prüfung	Seite 16
E10 Ergebnisübersicht	Seite 16
E11 Prüfungsblätter / Dokumentation	Seite 16
E12 Prüfung nach Fort- und Weiterbildungen	Seite 16
Prüfungsblatt-Eingangstest Sommerrettung	Seite 17
Anlage 1 Prüfungsordnung SAN-Ausbildung	Seite 18
Anlage 2 Prüfungsordnung Sommerrettungsdienst	Seite 19



## Präambel

Die Ordnung für Aus-, Fort- und Weiterbildung regelt die Grundsätze der Aus-, Fort und Weiterbildung im Bereich der fachdienstspezifischen Qualifizierung der Führungs-, Lehr- und Einsatzkräfte der DRK Bergwacht Rheinland-Pfalz.

Das Ziel der Ordnung besteht darin, die Einheitlichkeit und die Qualität der Aus-, Fort- und Weiterbildung in der DRK Bergwacht Rheinland-Pfalz zu gewährleisten. Die Ordnung ist für den Fachdienst Bergwacht und seine Lehrkräfte und Mitglieder verpflichtend.

Die verwendeten Lehr-/ Lernunterlagen werden vom DRK Bundesverband, DRK Landesverband Rheinland-Pfalz, dem Bergwachtzentrum für Sicherheit und Ausbildung und von der DRK Bergwacht Rheinland-Pfalz herausgegeben.

Obgleich sich diese Ordnung auf den Fachdienst Bergwacht bezieht, stehen die Bildungsmaßnahmen, bei freien Kapazitäten, allen Mitgliedern des Deutschen Roten Kreuzes, sofern die Eingangsvoraussetzungen erfüllt werden, offen. Die Teilnahme von Angehörigen anderer Gemeinschaften, Bereitschaften und Bereiche soll zur Vernetzung der Bildungsstrukturen und zur Nutzung von Synergieeffekten beitragen.

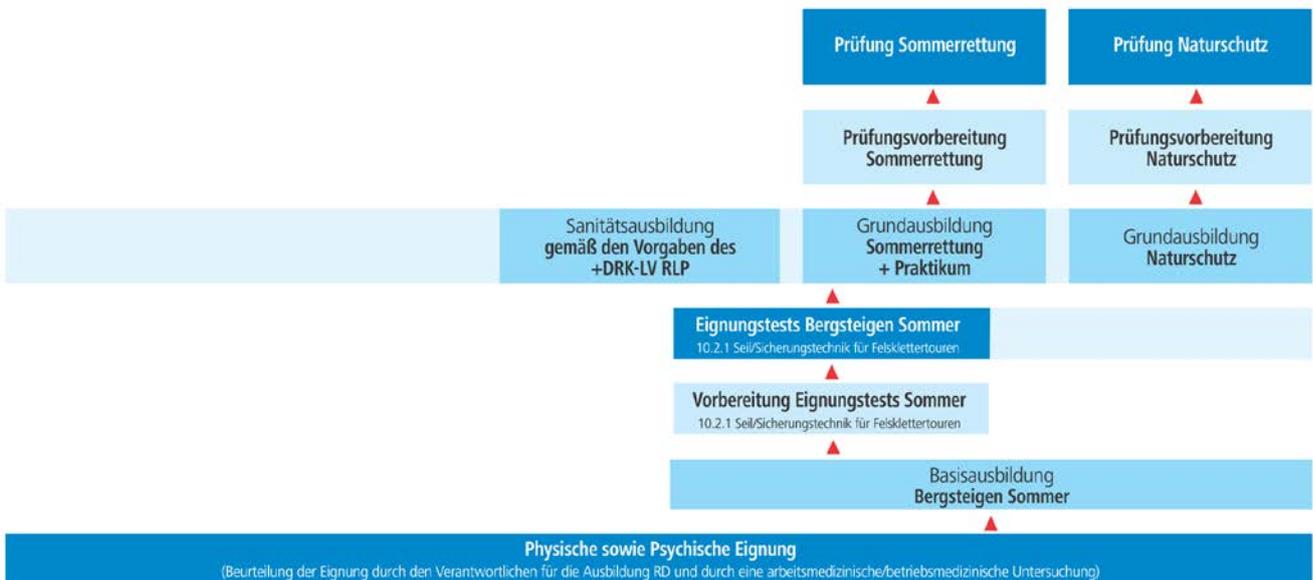
Die Umsetzung dieser Ordnung setzt eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten voraus.

Aus Gründen der sprachlichen Einfachheit werden Begriffe geschlechtsunbestimmt gebraucht.



## Basisausbildungen, Grundausbildungen und Prüfungen in der Bergwacht Rheinland-Pfalz

### Aktive Einsatzkraft Bergwacht Rheinland-Pfalz



Zuständigkeiten: Ausbildungen in den Bergwachten Ausbildungen durch Land Prüfungen durch Land



## A Grundsätzliche Gegebenheiten

### A1 Ziel und Zweck

Durch die Bergwachtausbildung werden den Einsatzkräften der Bergwacht fortwährend Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, die diese zur

- Bergrettung
- Ersten Hilfe und rettungsdienstlichen Versorgung im Gebirge und im unwegsamen Gelände und zum
- Natur-, Landschafts- und Umweltschutz

befähigen.

A1.1 Die Grundausbildung fördert das Verantwortungsbewusstsein und die Zusammenarbeit. Der Bergwacht Anwärter soll lernen, sich in die RK-Gemeinschaft einzuordnen und selbstständig, wie auch gemeinsam mit anderen zu handeln. Die Grundausbildung Block I und II soll spätestens nach 3 Jahren abgeschlossen sein.

A1.2 Die besonderen Anforderungen im Rettungsdienst der Bergrettung erfordern Kenntnisse und Fertigkeiten zur Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen sowie erweiterte Kompetenzen bei der Versorgung Verletzter in Notfällen unter besonderer Berücksichtigung gelände- und witterungsbedingter Extremsituationen. In der Sanitätsausbildung erhalten die Teilnehmer das notwendige Wissen und die nötige Sicherheit zur Durchführung der entsprechenden Maßnahmen.

A1.3 Fortbildungen beinhalten die Auffrischung, Erweiterung und Vertiefung vorhandener Kenntnisse und Fertigkeiten. Die regelmäßige und nachweisbare Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen für Bergwachtangehörige und Ausbilder ist die Voraussetzung für den Erhalt der Einsatzfähigkeit bzw. die Verlängerung des Lehrscheins.

A1.4 Durch Weiterbildungen erhalten die Bergwachtangehörigen Kenntnisse und Fertigkeiten, die für ihr Einsatzgebiet notwendig sind und über den Standard der Grundausbildung hinausgehen. Die Inhalte sind in gesonderten Lehr- und Lern-Unterlagen festzulegen.

A1.5 Zu ihrer Aus-, Fort- und Weiterbildung benötigt die Bergwacht geeignete Lehrkräfte, die die fachlichen Grundlagen beherrschen und die Inhalte in erwachsenengerechter Bildung vermitteln. Diese Ausbilder werden von der Bergwacht gemäß dieser Ausbildungsordnung selbst ausgebildet.

A1.6 Voraussetzungen für die Grundausbildung:

- Mindestalter 16 Jahre
- Fähigkeiten im Klettern an Naturfelsen
- Charakterliche, geistige und körperliche Eignung für den Bergrettungsdienst
- Interesse am Natur-, Landschafts- und Umweltschutz
- Mitgliedschaft in der DRK Bergwacht Rheinland-Pfalz

(Hinweis: In der Präambel ist normiert, dass die Ausbildung, bei freien Kapazitäten, allen Angehörigen des DRK offensteht)



## A2 Träger der Ausbildung

Abgesehen von regionalen Besonderheiten liegt die Zuständigkeit für die

- Zielsetzung und
- Inhalte der Ausbildung
- Erarbeitung von Prüfungsinhalten
- Erarbeitung der Richtlinien
- Form der Durchführung
- Gestaltung der Formblätter und Urkunden

beim Bundesverband des Deutschen Roten Kreuzes, wahrgenommen durch das DRK Generalsekretariat, fachlich beraten durch den Bundesausschuss und die Landesverbände der Bergwacht.

A2.1 Die Durchführung der Ausbildung obliegt der entsendenden Bergwacht in enger Zusammenarbeit mit der Bergwacht Rheinland-Pfalz (RLP). Die Organisation und Durchführung der Sommerrettungsprüfung liegt in der Verantwortung der DRK Bergwacht Hessen. Die DRK Bergwacht Hessen hält sich bei der Durchführung der von ihnen übernommenen Aufgaben an diese Vorschrift.

A2.2 Träger der HGA- und Sanitätsdienstausbildung ist der DRK-Kreisverband.

A2.3 Träger der Lehrschein-Ausbildung Bergwacht ist der DRK-Landesverband.

A2.4 Träger der Fortbildung ist der DRK-Kreisverband. Er ist verantwortlich für die Durchführung der jährlichen Fortbildungsveranstaltungen. Fortbildungen können bezirks-, landesverbandsübergreifend bzw. auch vom Bundesverband angeboten werden. Die Ausbilderfortbildungen auf Bundesebene werden als Fortbildungen in diesem Sinne gewertet.

A2.5 Träger der Weiterbildung  
Träger der Weiterbildung ist der DRK-Kreisverband. Die Vorbereitung und Durchführung der Weiterbildung erfolgt nach den gleichen Regeln wie die Grundausbildung. Sie kann darüber hinaus auch bezirks-, landesverbandsübergreifend bzw. vom Bundesverband angeboten werden. Ein Anspruch auf Weiterbildung besteht für die Bergwachtangehörigen nicht.

## A3 Lehrkräfte

Lehrkräfte sind die in die Ausbildungsunterlagen eingewiesenen Ärzte und Ausbilder mit Lehrberechtigung. Sie werden durch den DRK-Kreisverband ernannt. Zur Ausbildung können auch außerhalb des Verbandes stehende Fachleute als Referenten eingesetzt werden.

A3.1 Landesausbilder  
Landesausbilder werden durch den DRK Landesverband ernannt und erhalten einen Lehrschein bis auf Widerruf. Sie haben die Aufgabe auf den zentralen Lehrgängen des DRK Landesverbandes die Ausbildungsinhalte zu vermitteln und zu prüfen.

A3.1.1 Berufung von Landesausbildern  
Die zuständigen Referenten des Bergwacht Landesausschusses prüfen das Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen der Lehrscheinanwärter. Sie schlagen, bei Vorliegen aller Voraussetzungen gemäß der Landesausbildungsordnung, dem Landesleiter sowie der Landesleitung die Ernennung des betreffenden Lehrscheinanwärters zum Landesausbilder vor.



- A3.2 Bereitschaftsausbilder  
Ausbilder dieser Ebene werden von der Fachbereichs- / Gruppenleitung in Zusammenarbeit mit dem technischen Leiter benannt und haben folgende Aufgabe:
- Ausbildung von Bergwacht Anwärtern
  - Fortbildung von Bergwachtangehörigen
  - Mitwirkung bei Ausbildungsmaßnahmen auf höherer Ebene
  - Vorbereitung der Bergwacht Anwärter auf die Abschlussprüfung Sommerrettung
  - Teilnahme an Fortbildungsmaßnahmen der DRK Bergwacht Hessen und dem BW-ZSA.

## A4 Rahmenplan für die Ausbildung

Die Aus-, Fort- und Weiterbildung richtet sich nach den jeweils gültigen Lehr- und Lern-Unterlagen sowie nach dem aktuell gültigen Stand der Bergrettungstechnik und des Natur-, Landschafts- und Umweltschutzes sowie den territorialen Erfordernissen. Fortbildungen sind jährlich durchzuführen; die Fortbildungsmaßnahmen werden von der DRK Bergwacht bzw. dem DRK-Kreisverband festgelegt.

- A4.1 Anmeldung zu Lehrgängen  
Bergwacht Anwärter, die die Voraussetzungen gemäß der Landesausbildungsordnung erfüllen und die erforderlichen Bescheinigungen vorweisen, können zu den ausgeschriebenen Prüfungslehrgängen gemeldet werden. Die Anmeldung erfolgt grundsätzlich von der Bergwachtleitung in Absprache mit dem DRK Kreisverband.
- A4.2 Lehrgangsvorbereitung  
Die Vorbereitungsarbeiten werden vom Träger, ggf. in Zusammenarbeit mit der für die Durchführung beauftragten Gliederung, übernommen. Dazu gehören:
- Bekanntgabe von Lehrgangsort und Termin
  - Bestellung der Lehrgangleitung und ggf. weiterer Ausbildungskräfte
  - Bereitstellung des erforderlichen Materials
- A4.3 Ausschreibung von Lehrgängen  
Die Ausschreibung erfolgt durch die DRK-Bergwacht.
- A4.4 Durchführung  
Die Teilnehmerzahl soll nicht mehr als 20 Personen umfassen. Die Mindestteilnehmerzahl soll sich nach dem Gebot der Wirtschaftlichkeit richten. Ein Lehrgang sollte nach 12 Monaten, die gesamte Grundausbildung spätestens nach 36 Monaten abgeschlossen sein.

## A5 Lehrstoff

Der Lehrstoff umfasst den für den Ausbildungsgang notwendigen Inhalt des geltenden Lehrmaterials:

- Ordnung der Bereitschaften
- Leitfaden Naturschutz
- Leitfaden EH, SAN-Ausbildung
- Einsatztaktische Richtlinien Bergwacht im Land Rheinland-Pfalz
- Empfehlung der Mindestausstattung
- Wissensbox der Bergwacht Bayern



## B Ausbildung

### B1 Gliederung

#### B1.1 Grundausbildung

Die Grundausbildung der DRK Bergwacht RLP gliedert sich in die Blöcke 1 und 2

##### Block 1

1. Allgemeine Helfergrundausbildung (verpflichtend für jeden Helfer)
  - a. Rotkreuzkurs 9 US
  - b. Rotkreuzeinführungsseminar 8 US
  - c. Helfergrundausbildungsmodule: 36 US
    - Modul: Einsatz 8 US
    - Modul: Betreuungsdienst 8 US
    - Modul: Erweiterte Erste Hilfe 8 US
    - Modul: Technik + Arbeitssicherheit 12 US
  - d. BOS-Sprechfunker 16 US
  
2. Sanitätsdienstausbildung 48 US + 8US Erfolgskontrolle

Nach erfolgreicher Teilnahme an der Grundausbildung Block 1 kann der Bergwacht-Anwärter der DRK Bergwacht Rheinland-Pfalz unter Aufsicht im Bergrettungsdienst eingesetzt werden.

##### Block 2

1. Sommerrettung 80 US + 4 Tage Abschlusslehrgang mit Erfolgskontrolle
2. Naturschutz Einmaliger Bearbeitungsnachweis Wissensbox
3. Konditionstest siehe Anlage 5

Nach der erfolgreichen Teilnahme an den Blöcken 1 und 2 der Grundausbildung bekommt der Bergwacht Anwärter der DRK Bergwacht Rheinland-Pfalz den Status „Aktive Einsatzkraft“.

#### B1.2 Fortbildung

Zweijährige SAN-Fortbildung alternativ höherwertige Fortbildung

1. SAN-Fortbildung mit Rezertifizierung HLW und Frühdefibrillation gemäß der Ordnung für Aus-, Fort- und Weiterbildung im Deutschen Roten Kreuz, Teil: Sanitätsdienstausbildung des DRK Landesverband Rheinland-Pfalz e.V. 16 US

Zur Erhaltung der Einsatzbereitschaft und dem Status „Aktive Einsatzkraft“ ist die jährliche Teilnahme an den Fortbildungsveranstaltungen verpflichtend.

#### B1.3 Weiterbildung und Zusatzqualifikation

Weiterbildungen und Zusatzqualifikationen haben den Zweck, den Bergwachtangehörigen Ausbildungsteile, die in der entsprechenden Region benötigt werden und in der Grundausbildung nicht enthalten sind, zu vermitteln.



Zusatzqualifikationen können z. B. in den folgenden Modulen stattfinden:

- |   |  |
|---|--|
| 1. Belehrung Führen von Einsatzfahrzeugen                               |  |
| 2. BW-Notarzt   |  |
| 3. Canyonrettung  |  |
| 4. Drachenflieger- / Gleitschirmfliegerrettung                          |  |
| 5. Einsatz besonderer technischer Geräte                                |  |
| 6. Einweisung und Dokumentation in motorbetriebene Geräte (Naturschutz) |  |
| 7. Führen im Einsatz der DRK-Bergwacht <b>Hessen</b>                    |  |
| 8. Führungslehrgänge gem. des DRK-Landesverbandes RLP                   |  |
| 9. Hygiene  |  |
| 10. KFZ Einweisung  |  |
| 11. Kriseninterventionsdienst (PSNV)                                    |  |
| 12. Luftrettung   | 8 UE Grundausbildung Gebirgsluftrettung<br>BW-ZSA Bad Tölz                         |
|   | 8 UE RSH-Lehrgang BW-ZSA<br>(RSH=Rettungsspezialist Helikopter)                    |
|   | 8 UE Einweisung in die entsprechende Ein-<br>satzmaschine und praktisches Training |
| 13. Med-Sim-Training  |  |
| 14. Naturschutz   |  |
| 15. Notfallsanitäter  | gemäß § NotSanG  |
| 16. Rettungshelfer  |  |
| 17. Rettungssanitäter   | gemäß RettSan VO   |
| 18. Seilbahnrettung   |  |
| 19. Skiwacht-Ausbildung   |  |
| 20. spezielle Höhen- und Tiefenrettung                                  |  |
| 21. spezielle Höhlen- / Grubenrettung                                   |  |
| 22. Winterrettung   | 30 US + 7 Tage Abschlusslehrgang mit Er-<br>folgskontrolle                         |

## B 2 Inhalte

### B2.1 Block 1

- |        |                                  |                     |
|--------|----------------------------------|---------------------|
| B2.1.1 | Allgemeine Helfergrundausbildung | gemäß DRK Leitfaden |
| B2.1.2 | Sanitätsdienstausbildung         | gemäß DRK Leitfaden |

### B2.2 Block 2

- |          |  |              |
|----------|--|--------------|
| B2.2.1   | Sommerrettungsausbildung                     |              |
| B2.2.1.1 | Vorbereitende Ausbildung in der Bereitschaft | gesamt 80 US |
|          | Theorie:                                     | 30 US        |
|          | a. Wetterkunde                               | 2 US         |
|          | b. Orientierung im Gelände                   | 2 US         |
|          | c. Alpine Gefahren                           | 1 US         |
|          | • beeinflussbare                             |              |
|          | • nicht beeinflussbare                       |              |



d. Signalgebung und Verständigung	1 US
• Notrufsysteme	
• Alpines Notsignal	
e. Materialkunde	2 US
f. Ausrüstung Sommerrettung	2 US
g. Klettern/Bergsteigen Theorie	2 US
h. Seil- und Knotenkunde	2 US
i. Einbinden	2 US
j. Sicherungstechnik	4 US
k. Standplatzbau	2 US
l. Verankerungen	2 US
m. Behelfsmäßige Rettungstechniken	3 US
• Kameradenhilfe	
n. Planmäßige Rettungstechniken	3 US
• planmäßiges Bergrettungsgerät	

Praxis: 50 US (im Einzelnen ohne Zeitanatz)

- a. Klettern / Bergsteigen
- b. Seil- und Knotenkunde
- c. Einbinde-, Anseil- und Sicherungstechnik
- d. Standplatz- und Verankerungsbau
- e. Behelfsmäßige Rettungstechniken
  - Kameradenhilfe

B2.2.1.2 Abschlusslehrgang Sommerrettung gesamt 4 Tage

Inhalt der theoretischen Ausbildung

a. Referat Ausrüstung / Sicherungstechniken / Verhalten im Fels	2 US
b. Referat Gebirgsstrage	1 US
c. Referat Hubschrauber in der Bergrettung	1 US
d. Referat alpine Gefahren	1 US
e. Referat Orientierung	2 US

Schriftliche Prüfung 1 US

Details des Abschlusslehrganges und der Abschlussprüfung Sommerrettungsdienst regelt die „Prüfungsordnung Sommerrettungsdienst“ in Anlage 2

B 2.2.2 Naturschutz gemäß Wissensbox

B 2.2.3 Konditionstest

Um den körperlich hohen Anforderungen des Bergrettungsdienstes gerecht zu werden und um die konditionelle Eignung der Anwärter für die fordernde Bergrettungsausbildung vergleichbar zu prüfen, wird von jedem Anwärter ein Konditionstest gefordert. Dieser muss vor den Abschlusslehrgängen Sommerrettungsdienst und / oder Winterrettungsdienst absolviert werden. Hierzu ist folgender Nachweis zu erbringen:

- a. 3.000m-Lauf nach den Bewertungskriterien des Deutschen Sportbundes



für das Deutsche Sportabzeichen. Es müssen die Zeiten für die Stufe Bronze (nach Geschlecht und Altersstufe) erfüllt werden.  
Für die korrekte Durchführung und den erforderlichen Nachweis ist die Bergwachtleitung verantwortlich. (Anlage 3)

- B 2.2.4 Führen von Einsatzfahrzeugen 3 US
- a. Straßenverkehrsordnung
  - b. Straßenverkehrszulassungsordnung
  - c. Fahrten mit Sonderrechten
  - d. Sonstige rechtliche Vorschriften

## C Fortbildung

### C1 Grundsätzliches

Fortbildungen bauen auf die einsatzrelevanten Ausbildungsinhalte der Grundausbildung auf. Um den Status „aktive Einsatzkraft“ aufrecht zu halten, ist die Teilnahme während der aktiven Dienstzeit für aktive Bergwachtangehörige verpflichtend. Dazu hat jeder Bergwachtangehörige jährlich, soweit gesetzlich nicht höhere Stundensätze vorgeschrieben sind, mindestens 40 UE Fortbildung zu absolvieren. Diese können im Rahmen der regelmäßigen Dienstabende stattfinden, die Zeiten sollen durch das Führen eines Anwesenheits- bzw. Ausbildungsnachweises jederzeit belegbar sein. Zusätzlich müssen die im Eignungstest Abschlusslehrgang Sommerrettung der DRK Bergwacht Hessen geforderten Techniken nachgewiesen werden.

Zudem sind die Themen

- Bergrettung 1 und 2
- Rettung aus Bäumen
- Rettung aus Seilbahnen 1 und 2
- Rettung mit Bergwacht Statikseil
- Seil- und Sicherungstechnik

der Wissensbox gemäß den Vorgaben des BW-ZSA zu absolvieren.

Ziel der Fortbildung ist es, die in der Grundausbildung des Bergwachtangehörigen vermittelten Kenntnisse und Fertigkeiten auf die speziellen Aufgaben im Einsatzgebiet zu erweitern und zu vertiefen, damit er jederzeit voll einsatzfähig bleibt.

### C2 Lehrscheinfortbildung

Bei der Fortbildung von Lehrscheininhabern ist darauf zu achten, dass die neuesten Erkenntnisse der Bergrettung, des Natur-, Landschafts- und Umweltschutzes sowie der Ersten Hilfe, der Sanitätsausbildung sowie geänderte rechtliche Grundlagen vermittelt werden.

## D Lehrscheinausbildung

Jeder entsprechend fachlich und persönlich geeignete Aktive der DRK Bergwacht RLP hat die Möglichkeit die Ausbildung zum Ausbilder zu absolvieren. Es gelten hierzu die Anforderungen, die die DRK Bergwacht RPL in den folgenden Kapiteln festgelegt hat.

### D1 Lehrberechtigung Erste Hilfe

Die Lehrberechtigung für die Erste Hilfe ist gemäß der DRK Ausbildungsordnung zu erwerben.

### D2 Lehrberechtigung für die Sanitätsdienstausbildung



Siehe Ordnung für Aus-, Fort- und Weiterbildung Teil Sanitätsdienstausbildung DRK Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

## D3 Lehrberechtigung „Sommerrettungsdienst“

Abgeschlossene Ausbildung zum /-r Aktiven Bergwachtmann /- frau

- a. Lehrgang „Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung Methodik / Didaktik“ oder gleichwertige methodisch- didaktische Qualifikation.
- b. Beurteilung der fachlichen Eignung durch Einsatz als Hospitant bei mindestens 2 „Abschlusslehrgängen Sommerrettung“

## D4 Lehrberechtigung „Winterrettungsdienst“

Abgeschlossene Ausbildung zum /-r Aktiven Bergwachtmann /- frau

- a. Lehrgang „Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung Methodik / Didaktik“ oder gleichwertige methodisch- didaktische Qualifikation.
- b. Beurteilung der fachlichen Eignung durch Einsatz als Hospitant bei mindestens 2 „Abschlusslehrgängen Winterrettung“

## D5 Lehrberechtigung „Bergwacht-Luftretter“

- a. Lehrberechtigung „Sommerrettungsdienst“
- b. Lehrgang „Methodik / Didaktik Simulationstraining“ am BW-ZSA Bad Tölz
- c. Beurteilung der fachlichen Eignung bei mindestens 1 Lehrgang „Bergwacht Luftretter“

## D6 Gültigkeit der Lehrberechtigung

Die Lehrberechtigung bis wird durch die DRK Landesverband nach den einschlägigen Vorschriften erteilt.

## E Prüfungsvorschriften

### E1 Zweck der Prüfungen zur „Aktiven Einsatzkraft“

Durch das erfolgreiche Ablegen der Prüfungen wird der Anwärter zur selbstständigen Durchführung von Rettungen aus unwegsamem Gelände (Bergrettung) befähigt und als „Aktive Einsatzkraft“ der Bergwacht bezeichnet.

Die erforderlichen Fertigkeiten für eine Bergrettung sind durch die Bergwachtgesamtprüfung zu bestätigen. Diese gliedert sich in die Prüfungen

- a. Helfergrundausbildung
- b. Sanitätsausbildung
- c. Sommerrettungsdienst
- d. Naturschutz

### E2 Prüfungsvorbereitung

Während der Grundausbildung hat der Bergwacht-Anwärter an der Fachdienstausbildung regelmäßig teilzunehmen. Er kann nach Ermessen der Bergwachtleitung mit ausgebildeten Bergwachtangehörigen zum Dienst eingesetzt werden.

Vor Beginn der Bergwacht-Prüfungen soll der Bergwacht-Anwärter seine Fähigkeiten im Bergsteigen praktisch unter Beweis stellen.

Hat ein Bergwacht-Anwärter aufgrund erworbener beruflicher Ausbildung gleich- oder höherwertige



ger Qualifikationen, die Bereiche der Bergwachtausbildung betreffen, erworben, können diese, auf Antrag, durch den zuständigen Referenten der Kreis- bzw. Landesleitung als bereits abgelegte Teile der Prüfung anerkannt werden.

## E3 Zulassung zur Prüfung

Über die Meldung der Bergwacht-Anwärter zu den Lehrgängen mit anschließender Prüfung entscheidet die Bergwachtleitung.

## E4 Prüfung nach der Grundausbildung

Alle Prüfungen werden auf Kreis- bzw. Landesebene durchgeführt.

E4.1 Die Lehrgangstermine und die entsprechenden Prüfungstermine sind rechtzeitig bekannt zu geben. In der Bekanntmachung sind Anmeldefrist, Lehrgangsort, Anmeldeanschrift, Ausrüstungsliste und Lehrgangunterlagen festzulegen.

E4.2 Bei Kapazitäten Mangel entscheidet das Meldedatum der Anmeldung.

## E5 Prüfungskommission

Die Prüfungen der Grundausbildung werden von Prüfungskommissionen abgenommen. Die Organisation und Einteilung übernimmt der zuständige Referent des Kreis- bzw. Landesausschusses. Die Berufung von Ausbildern in die Prüfungskommission bestimmt der zuständige Referent des Kreis- bzw. Landesausschusses.

## E6 Prüfungsinhalte

Geprüft wird vor allem aus den Ausbildungsinhalten der Grundausbildung. Die Prüfungen sind ausschließlich nach den Ausbildungsunterlagen der Bergwacht (neuester Stand) durchzuführen.

Am Ende aller zentralen Lehrgänge erfolgen die Prüfungen. Die theoretischen Grundlagen der Bergwachtarbeit können bei Sommerrettungs- und Naturschutzprüfungen mitgeprüft werden.

## E7 Bewertung der praktischen Prüfung

Bei der Bewertung der praktischen Prüfungsaufgaben oder -teilaufgaben werden ausschließlich folgende Noten erteilt:

- 1 = eine Leistung, die den Anforderungen voll entspricht
- 2 = eine Leistung, die keine gravierenden Fehler aufweist und die Sicherheit und Gesundheit nicht gefährdet
- 3 = eine Leistung, die den Anforderungen nicht entspricht

E7.1 Wird während einer praktischen Prüfungsaufgabe ein Sicherheitsmangel oder eine Patientengefährdung festgestellt, oder werden Zielvorgaben nicht erfüllt, ist unabhängig von der Bewertung anderer Prüfungsteilaufgaben, die gesamte Prüfungsaufgabe mit 3 zu bewerten.

E7.2 Ein Prüfungsteil ist bestanden, wenn keine Prüfungsaufgabe mit mehr als 2,0 bewertet wurde.

E7.3 Ist eine Note aus mehreren abweichenden Einzelbewertungen mehrerer Prüfer zu ermitteln, so ist die auf eine Dezimalstelle berechnete Durchschnittsnote maßgebend.

## E8 Bewertung der theoretischen Prüfung



Die Note für eine Theorieprüfung wird wie folgt erteilt:

- 1 = 100 % bis 90 % aller Fragen wurden richtig beantwortet
- 2 = 89 % bis 67 % aller Fragen wurden richtig beantwortet
- 3 = 66 % und weniger aller Fragen wurden richtig beantwortet

Die theoretische Prüfung soll einen Fragenkomplex von 30 Stück nicht überschreiten, dem Prüfling sind pro Frage mind. 2 Minuten Antwortzeit zu gewähren.

## **E9 Nicht bestandene Prüfung**

Wer die gesamte Prüfung bzw. einzelne Prüfungsteile nicht bestanden hat, kann diese maximal zweimal, jeweils frühestens zum nächsten Prüfungstermin wiederholen. Die Wiederholungsprüfung muss innerhalb von zwei Jahren erfolgen. Bestandene Prüfungsaufgaben können nicht angerechnet werden.

Hat ein Bergwachtanwärter eine Prüfung nicht bestanden oder treten Zweifel an seiner Eignung auf, so ist dies der zuständigen Bergwachtleitung bzw. Bereitschaftsleitung schriftlich mitzuteilen.

## **E10 Ergebnisübersicht**

Einen Lehrgangsbericht mit Prüfungsübersicht und mit allen eingetragenen Ergebnissen ist von der Prüfungskommission an die Kreis- bzw. Landesleitung zu übersenden.

## **E11 Prüfungsblätter / Dokumentation**

Die festgesetzten Noten sind auf den schriftlichen Prüfungen und in den Prüfungsblättern einzutragen und vom Prüfer zu unterzeichnen. In Zweifelsfällen entscheidet die Prüfungskommission. Die Gründe des Nichtbestehens werden dokumentiert. Die bestandenen Prüfungen werden vom Vorsitzenden der Prüfungskommission im Dienstbuch bzw. mit einer Teilnahmebescheinigung des Bergwachtanwärters bescheinigt. Schriftliche Prüfungen und Prüfungsblätter werden vom Vorsitzenden der Prüfungskommission 1 Jahr lang aufbewahrt um entsprechende Einsprüche prüfen zu können, danach werden sie vernichtet.

## **E12 Prüfung nach Fort- und Weiterbildungen**

Fort- und Weiterbildungen sollten mit Prüfungen enden, soweit dies im jeweiligen Ausbildungsgang vorgesehen ist. Diese Prüfungen werden dann entsprechen durchgeführt.



für \_\_\_\_\_ geboren am \_\_\_\_\_  
(Name / Vorname) (Geburtsdatum)

## Aufgabe

1	Knotenfertigkeiten	Datum	Namenszeichen
	Sackstich (gelegt, gesteckt, Seilverlängerung)	_____	_____
	Achterknoten (gelegt, gesteckt)	_____	_____
	Mastwurf (gelegt, gesteckt)	_____	_____
	Prusikknoten (gelegt, verstärkt)	_____	_____
	Doppelter Bulinknoten (gelegt)	_____	_____
	Bergwacht-Kreuzklemmknoten	_____	_____
	Bergrettungsknoten (HMS, Schleifknoten, Sicherungsschlag oder Karabiner)	_____	_____

2	Standplatzbau	Datum	Namenszeichen
	Standplatzbau (Fixpunktauswahl, Belastungsrichtung, richtige Materialverwendung)	_____	_____
	Ausgleichsverankerung	_____	_____
	Reihenschaltung	_____	_____
	Selbst- und Gefährten-sicherung	_____	_____

3	Seilkommandos	Datum	Namenszeichen
	Seilkommandos (Stand, Seil ein, Seil aus, Nachkommen)	_____	_____

4	Abseilen	Datum	Namenszeichen
	Selbstsicherung (immer sichergestellt)	_____	_____
	Seil (korrekt gefädelt, Ende verknotet)	_____	_____
	Abseilgerät korrekt eingehängt (in roter Schlinge verlängert eingehängt, Tuber, Selbstsicherung)	_____	_____
	Abseilvorgang, Kommandos (ruhig und kontrolliert)	_____	_____

5	Aufbau / Umgang mit dem Bergwacht-Statkseil-Satz	Datum	Namenszeichen
	Aufbau / Umgang mit dem Bergwacht-Statkseil-Satz	_____	_____

6	Aufbau / Umgang mit der Gebirgstrage	Datum	Namenszeichen
	Tragen der Gebirgstrage in unwegsamem Gelände (zwei Teile)	_____	_____
	Zusammenbau der Gebirgstrage	_____	_____
	Lagerung auf der Gebirgstrage	_____	_____
	Aufhängung der Gebirgstrage	_____	_____

## Anlage 1 Prüfungsordnung SAN-Ausbildung



## 1.1 Zulassung zur SAN-Ausbildung

Voraussetzungen zur Teilnahme an der SAN-Ausbildung sind:

- a. Rotkreuzkurs
- b. Rotkreuzeinführungsseminar
- c. Helfergrundausbildungsmodule:
  - Modul: Einsatz
  - Modul: Betreuungsdienst
  - Modul: Erweiterte Erste Hilfe
  - Modul: Technik + Arbeitssicherheit
- d. BOS-Sprechfunker

Die Einsatzkraft muss über die gesundheitliche Eignung sowie die für den Einsatzdienst notwendige physische (Kondition für 8 Stunden Einsatzdienst / Tag) und psychische Leistungsfähigkeit verfügen.

Der Nachweis dieser Voraussetzung hat durch den Bereitschaftsleiter der entsendenden Bereitschaft zu erfolgen.

**Alles Weitere regelt die Ordnung für Aus-, Fort- und Weiter-bildung im Deutschen Roten Kreuz; Teil: Sanitätsdienstausbildung, DRK Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.**



## 2.1 Zulassung zur Abschlussprüfung Sommerrettungsdienst

Über die Meldung der Bergwacht Anwärter zum Abschlusslehrgang Sommerrettungsdienst und der daran anschließenden Prüfung Sommerrettungsdienst entscheidet die Bergwachtleitung.

Voraussetzung zur Teilnahme am Abschlusslehrgang Sommerrettungsdienst ist die Absolvierung der gemäß BW-Ausbildungs- und Prüfungsordnung RLP zur Aktiven Einsatzkraft geforderten Vorausbildung. Weiterhin muss der Anwärter über die gesundheitliche Eignung sowie die notwendige körperliche Leistungsfähigkeit verfügen.

### a. Bergsteigerisches Können

siehe Eingangstest Sommerrettung der DRK Bergwacht Hessen

### b. Persönliche Schutzausrüstung

siehe Ausrüstungsliste der DRK Bergwacht Hessen

## 2.2 Prüfungskommission

Die Abschlussprüfung Sommerrettungsdienst wird von einer Prüfungskommission abgenommen, der mindestens zwei Bergwacht-Landesausbilder bzw. Bergwacht-ärzte angehören. Die Organisation und Einteilung übernimmt der zuständige Referent des Landesausschusses. Die Berufung von Bergwacht-Landesausbildern in die Prüfungskommission bestimmt der zuständige Referent des Landesausschusses im Benehmen mit dem Landesarzt. Der Vorsitzende der Prüfungskommission soll in aller Regel durch den Lehrgangsleiter gestellt werden. Dieser entscheidet ggf. über weitere Mitglieder der Prüfungskommission.

## 2.3 Prüfungsinhalte

Geprüft werden die Ausbildungsinhalte der Grundausbildung. Die Prüfungen sind inhaltlich und fachlich ausschließlich nach den Ausbildungsunterlagen der Bergwacht (neuester Stand) durchzuführen.

### 2.3.1 Theoretische Prüfung

Die theoretische Prüfung besteht aus einem Fragenkatalog von 30 Fragen, den der Teilnehmer schriftlich auszufüllen hat. Er beinhaltet Multiple-Choice und frei zu beantwortende Fragen. Dem Prüfling stehen 60 Minuten zum Beantworten des Fragebogens zur Verfügung. Der Vorsitzende der Prüfungskommission kann im Einzelfall eine Zeitverlängerung gewähren. Die Prüfung findet unter Aufsicht mindestens eines Landesausbilders statt. Der Versuch das Prüfungsergebnis mit unlauteren Mitteln zu beeinflussen, wird mit nicht Bestehen geahndet.

Die Prüfung gilt als bestanden, wenn der Prüfling mind. 67 % oder 2/3 der erreichbaren Punkte erhalten hat.

***Die theoretische Prüfung kann nicht ausgeglichen werden.***

### 2.3.2 Praktische Prüfung Teil I



Die praktische Prüfung findet in der Regel als Einzelprüfung statt. Geprüft wird ein Prüfling von einem Landesausbilder. Im Rahmen der Prüfung hat der Prüfling Standardaufgaben aus dem Themenbereich Sommerrettungsdienst zu erfüllen. Der Prüfer legt einen angemessenen Zeitraum zur Erfüllung der Prüfungsaufgabe fest. Er kann diesen im Einzelfall verlängern. Die praktische Prüfung Teil I kann an mehreren Stationen im Zirkelverfahren stattfinden, an jeder Station muss jedoch mindestens 1 Prüfer anwesend sein. Es ist zulässig, mehrere Prüflinge gleichzeitig an einer Station zu prüfen, hierzu muss zwischen den Prüflingen ein ausreichender Abstand sichergestellt sein.

***Die praktische Prüfung Teil I kann nicht ausgeglichen werden.***

### **2.3.3 Praktische Prüfung Teil II (Verhalten im Felsen, Bergsteigen)**

Die praktische Prüfung Verhalten im Felsen, Bergsteigen findet lehrgangsbegleitend statt und wird vom gruppenbegleitenden Landesausbilder durchgeführt. Dieser hat in Grenzfällen oder im Zweifel die Möglichkeit und die Pflicht, weitere Landesausbilder zur Bewertung heranzuziehen.

Bewertet werden im Einzelnen das:

- a. Beherrschen: Grundknoten (Sackstich, Achterknoten, Mastwurf, Halb- mastwurf, Prusikknoten)
- b. Beherrschen: Selbstständiges Einbinden zur Bergrettung.
- c. Beherrschen: Sicheres Bewegen im Absturzgelände
- d. Beherrschen: Standplatzbau (Fixpunktauswahl, Belastungsrichtung).
- e. Beherrschen: Verankerungsbau (inkl. Drei-Punkt-Verankerung).
- f. Beherrschen: doppelter HMS
- g. Beherrschen: Einrichten eines Abseilstandes und Abseilen unter Selbstsicherung.
- h. Beherrschen: Aufbau und Bedienung des Expressflaschenzuges
- i. Beherrschen: Rettung eines Verletzten aus der Wand mit behelfsmäßigen Mitteln (Ein-Mann-Rettungsmethode).
- j. Können: Nachstieg einer Klettertour im Schwierigkeitsgrad IV nach UIAA.
- k. Können: Aufbau und Bedienung des Schweizer Flaschenzuges in seiner Grundform.
- l. Können: Rettung eines Verletzten aus der Wand mit planmäßigen Mitteln (Zwei-Mann-Rettungsmethode).
- m. Können: Patientenversorgung im sommerlichen Gelände incl. Lagerung nach persönlichem notfallmedizinischem Kenntnisstand.
- n. Können: Anforderungen an einen RTH-Landeplatz im sommerlichen Gelände.

***Die praktische Prüfung Teil II kann nicht ausgeglichen werden.***



Der Prüfling muss nach der Prüfung in der Lage sein:

- a. Die an ihn gestellten Anforderungen im Sommerrettungsdienst der Bergwacht konditionell und fachlich zu erfüllen.
- b. Einsatzstellen im sommerlichen Gelände selbstständig und sicher unter Mitnahme des entsprechenden Rettungsgerätes zu erreichen.
- c. Einsatzstellen im sommerlichen Gelände sowie das Rettungsgerät ordnungsgemäß und situativ korrekt zu sichern.
- d. Absturzgefährdete Patienten im sommerlichen Gelände adäquat zu sichern und gemäß seinem Kenntnisstand Notfallmedizinisch zu versorgen.
- e. Standplätze und Verankerungen im sommerlichen Gelände fachlich korrekt zu bauen.
- f. Den Transport des Patienten im sommerlichen unwegsamen Gelände mit den entsprechenden Rettungsgeräten sicher durchführen.
- g. Landeplätze für Rettungshubschrauber im sommerlichen Gelände beurteilen und vorbereiten zu können.
- h. Die Übergabe des Patienten an den bodengebundenen oder luftgestützten Rettungsdienst ordnungsgemäß durchzuführen.



## 3.1 Situation

Die Tätigkeiten der Bergwachteinsatzkräfte liegen primär im unwegsamen und ggf. absturzgefährdeten Gelände. Neben teils langen Zugangs- und Abtransportstrecken, welche oftmals mit schwerem Gerät zu Fuß zurückgelegt werden müssen, stellt auch die eigentliche notfallmedizinische Tätigkeit unter widrigen Umgebungsbedingungen besondere Anforderungen an die physische und psychische Leistungsfähigkeit der Einsatzkräfte. Das Vorhandensein einer soliden Grundkondition der einzusetzenden Kräfte, wobei das Merkmal hier auf der Langzeitausdauer liegen sollte, ist daher, im Sinne einer prophylaktischen Maßnahme zum Schutz von Patient und Einsatzkräften, unabdingbar.

## 3.2 Umsetzung

Der Nachweis der Ausdauerleistung ist durch die Absolvierung eines 3.000m-Laufes auf Zeit zu erbringen.

Kriterium Für den 3.000m-Lauf gelten die jeweils aktuellen Leistungskataloge des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. im Hinblick auf die Erlangung des Deutschen Sportabzeichens. Die Listen sind einsehbar unter

<http://www.deutsches-sportabzeichen.de/de/dassportabzeichen/materialien/>

Nachweiserbringung (Form) Der Nachweis ist durch Vorlage des bereitgestellten Vordrucks zu erbringen.

Nachweiserbringung (Zeitpunkt) Der Nachweis der vorgenannten konditionellen Fähigkeiten ist für Bergwachtanwärter im Zuge der Erstanmeldung zu einem technischen Abschlusslehrgang (Abschlusslehrgang Sommer- bzw. Winterrettungsdienst) **einmalig** zu erbringen. Das Dokument darf zum Zeitpunkt des Lehrgangsbegins nicht älter als zwölf Monate sein.

Auf Einzelantrag kann der für den Lehrgang zuständige Referent des Landesausschusses auch einer Vorlage des Nachweises erst zum Lehrgangsbegins zustimmen.

Teilnehmer ohne Nachweis der konditionellen Fähigkeiten, können am Abschlusslehrgang Sommer- bzw. Winterrettungsdienst nicht teilnehmen.

# DRK-Bergwacht Rheinland-Pfalz



**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**

www.deutsches-sportabzeichen.de



## FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

ÜBUNG	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54																										
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																								
<b>3.000 m Lauf</b>	(in Min.)	22,00	20,00	18,00	21,50	19,50	17,50	22,00	19,50	18,00	22,20	20,10	18,10	23,10	20,30	18,20	24,00	21,00	19,30	24,40	21,30	19,50	25,10	22,10	19,10																								
<b>10 km Lauf</b>	(in Min.)	84,40	78,40	72,40	83,30	76,50	71,30	83,30	76,50	71,00	84,10	78,00	71,20	87,40	79,30	71,30	91,20	81,20	71,40	95,20	83,10	72,50	97,40	85,30	74,00																								
<b>15 km Walking/ Nordic Walking</b>	(in Min.)	69,30	66,00	62,00	66,30	63,00	59,30	67,00	63,30	60,00	67,30	64,00	60,30	70,00	66,00	60,30	73,00	67,00	61,00	75,30	69,00	62,00	76,00	71,00	64,00																								
<b>Schwimmen</b>	(in Min.)	800 m																																															
		400 m																																															
<b>20 km Radfahren</b>	(in Min.)	24,00	21,10	18,25	23,35	20,50	18,00	23,30	21,05	18,40	28,50	23,40	19,30	32,00	23,35	20,20	34,00	27,40	21,20	35,20	29,00	21,30	18,00	15,00	13,30																								
<b>Medizinball (12 kg, in ml)</b>		7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75																								
<b>Nugelstoßen</b>	(in ml)	4 kg																																															
		3 kg																																															
<b>Steinstoßen (15 kg, in ml)</b>		10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55																								
<b>Standweitsprung</b>	(in ml)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50																								
<b>Gerätturnen</b>		Reck												Boden																																			
		Reck												Boden																																			
<b>Laufen</b>	(in Sek.)	100 m																																															
		50 m																																															
<b>25 m Schwimmen</b>	(in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	7,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5																								
<b>200 m Radfahren (f. Start, in Sek.)</b>		24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	21,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	26,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5																								
<b>Gerätturnen</b>		Sprung												Sprung																																			
		Sprung												Sprung																																			
<b>Hochsprung</b>	(in ml)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05																								
<b>Weitsprung</b>	(in ml)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40																								
<b>Schleuderball (1 kg, in ml)</b>		23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00																								
<b>Seilspringen</b>		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung												Laufschritt=Jogging-Step ohne Zwischensprung												Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung												Laufschritt=Jogging-Step ohne Zwischensprung												Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	30																							
<b>Gerätturnen</b>		Boden												Boden												Boden												Ringe											

Jeder/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man können! Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

## FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

ÜBUNG	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90														
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold												
<b>3.000 m Lauf</b>	(in Min.)	25,50	22,50	19,50	26,30	23,30	20,30	27,10	24,10	21,10	27,40	24,40	21,40	28,30	25,20	22,30	29,40	26,40	23,40	31,00	27,50	25,00	32,30	29,30	26,30												
<b>10 km Lauf</b>	(in Min.)	100,00	88,10	76,10	102,50	90,50	78,50	105,40	93,40	81,40	109,30	97,30	85,30	115,20	103,20	91,20	121,10	109,10	97,10	129,00	117,00	105,00	136,30	124,30	112,30												
<b>15 km Walking/ Nordic Walking</b>	(in Min.)	80,00	73,00	66,00	81,30	74,30	67,30	83,30	76,30	69,30	85,00	78,00	71,00	87,00	80,00	73,00	89,00	82,00	75,00	93,00	86,00	79,00	96,00	89,00	82,00												
<b>Schwimmen</b>	(in Min.)	400 m																																			
		200 m																																			
<b>20 km Radfahren</b>	(in Min.)	31,30	28,00	24,50	34,00	30,50	27,00	35,30	31,80	28,30	36,30	32,80	29,30	40,30	36,80	33,30	44,30	40,80	37,30	48,30	44,80	41,30	50,30	46,80	43,30												
<b>Medizinball (12 kg, in ml)</b>		4,00	4,75	5,50	3,75	4,50	5,25	3,50	4,25	5,00	3,25	4,00	4,75	3,25	4,00	4,75	3,00	3,75	4,50	3,00	3,75	4,50	3,25	4,00	4,75												
<b>Nugelstoßen</b>	(in ml)	3 kg																																			
		2 kg																																			
<b>Steinstoßen (15 kg, in ml)</b>		7,55	8,55	9,55	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10												
<b>Standweitsprung</b>	(in ml)	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20												
<b>Gerätturnen</b>		Boden												Boden																							
		Boden												Boden																							
<b>Laufen</b>	(in Sek.)	50 m																																			
		30 m																																			
<b>25 m Schwimmen</b>	(in Sek.)	51,5	42,5	33,5	54,5	44,5	35,5	56,5	46,5	37,5	59,0	48,0	39,0	61,0	50,0	41,0	63,5	52,0	43,0	65,5	53,5	44,5	66,5	54,5	42,5												
<b>200 m Radfahren (f. Start, in Sek.)</b>		33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	26,5	38,0	32,0	27,5	39,0	33,0	28,5	40,5	34,5	29,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5												
<b>Gerätturnen</b>		Boden												Sprung																							
		Boden												Sprung																							
<b>Hochsprung</b>	(in ml)	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,70												
<b>Weitsprung</b>	(in ml)	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90												
<b>Schleuderball (1 kg, in ml)</b>		16,50	19,00	22,00	14,50	16,00	17,00	21,00	23,00	24,00	18,00	20,50	22,00	12,00	14,50	16,00	11,00	13,50	15,00	10,00	12,50	14,00	9,00	11,50	13,00												
<b>Seilspringen</b>		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung												Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Geleppschritt											
		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung												Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Geleppschritt											
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8												
<b>Gerätturnen</b>		Ringe												Reck												Schwebebalken											

Gültig ab 2017

Alle Anforderungen auch auf: [www.splink.de/sportabzeichen](http://www.splink.de/sportabzeichen)

Nationale Förderer



# DRK-Bergwacht Rheinland-Pfalz



**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**

www.deutsches-sportabzeichen.de



## MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

Übung	ALTEr	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	(in Min.)	17:20	16:20	15:20	16:50	14:50	12:50	17:10	5:10	3:10	18:40	6:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	16:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20
10 km Lauf	(in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	76:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30
15 km Walking/ Nordic Walking	(in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	75:00	71:00	64:00	55:30
Schwimmen	(in Min.)	800 m																							
		400 m																							
20 km Radfahren	(in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	68:30	57:00	64:30	46:30
Medizinball	(2 kg, in ml)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	1,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25
Kugelstoßen	(in ml)	6 kg																							
		7,26 kg																							
Steinstoßen	(in ml)	10 kg																							
		15 kg																							
Standweitsprung	(in ml)	9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	2,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55
Geräturnen		Reck												Boden											
Laufen	(in Sek.)	100 m												50 m											
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,3	8,3	7,4	9,7	8,6	7,5	9,9	8,8	7,8
25 m Schwimmen	(in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	16,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	46,0	35,0	23,0
200 m Radfahren (f. Stat.)	(in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0
Geräturnen		Sprung												Sprung											
Hochsprung	(in ml)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25
Weitsprung	(in ml)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
Schleuderball	(1 kg, in ml)	31,50	36,00	40,50	31,00	36,00	42,00	32,50	37,50	41,50	33,50	38,50	40,50	29,00	34,00	39,00	28,50	33,50	38,50	27,50	32,50	38,00	26,00	31,50	37,00
Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
		Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung												Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30
Geräturnen		Boden												Ringe											

Jeder/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

## MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

Übung	ALTEr	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	(in Min.)	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	26:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
10 km Lauf	(in Min.)	99:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	110:10	98:10	86:10	103:00	91:00	79:00	117:40	105:40	93:40
15 km Walking/ Nordic Walking	(in Min.)	73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00
Schwimmen	(in Min.)	400 m																							
		200 m																							
20 km Radfahren	(in Min.)	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	56:00
Medizinball	(2 kg, in ml)	6,00	6,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
Kugelstoßen	(in ml)	6 kg																							
		4 kg																							
Steinstoßen	(in ml)	10 kg																							
Standweitsprung	(in ml)	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
Geräturnen		Boden												Boden											
Laufen	(in Sek.)	50 m												30 m											
		10,1	9,0	8,0	10,3	9,2	8,2	11,0	10,0	8,9	1,7	10,7	9,6	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
25 m Schwimmen	(in Sek.)	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
200 m Radfahren (f. Stat.)	(in Sek.)	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Geräturnen		Sprung												Sprung											
Hochsprung	(in ml)	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90
Weitsprung	(in ml)	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,60	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
Schleuderball	(1 kg, in ml)	24,00	30,00	36,00	23,00	29,00	35,00	20,50	26,50	32,50	19,00	25,00	31,00	16,50	22,50	28,50	14,50	20,50	26,50	12,00	18,00	24,00	10,50	16,50	22,50
Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung											
		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Gelpepschritt																							
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Geräturnen		Reck												Schwebebalken											

Gültig ab 2017

Alle Anforderungen auch auf: [www.splink.de/sportabzeichen](http://www.splink.de/sportabzeichen)

Nationale Förderer





## Bescheinigung „Konditionstest“ (Bergwacht Rheinland-Pfalz)

für \_\_\_\_\_ geboren am \_\_\_\_\_  
(Name / Vorname) (Geburtsdatum)

**Bereitschaft:** \_\_\_\_\_  
(Name der Bereitschaft)

**Kriterium:** Laufstrecke 3.000m

**durchgeführt wo / am** \_\_\_\_\_  
(Ort / Datum)

**geforderte Zeit:** \_\_\_\_\_ (gemäß Anforderung zur Erlangung des Deutsche Sportabzeichens/Bronze)

**erreichte Zeit:** \_\_\_\_\_

Hiermit bestätige ich die korrekte Durchführung des Konditionstests gemäß den Vorgaben der Ausbildungsordnung der DRK Bergwacht Rheinland-Pfalz

\_\_\_\_\_  
(Ort / Datum)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Bergwacht- / Technischer- / Gruppenleiter)