



# Abnahme - Rettungsschwimmer silber

(ab mind. 15 Jahre)

**Richtig Retten... ...will gelernt sein**

Deshalb bietet unsere Wasserwacht allen interessierten Mitgliedern des SC 53 die Möglichkeit, sich zum Rettungsschwimmer ausbilden zu lassen. Der Rettungsschwimmer silber ist Grundvoraussetzung für eine Übungsleiter/Trainer-Tätigkeit im Verein.

**Termin: 25.11.2017**

**Praxis 8:00 Uhr - 11:00 Uhr,**

**Theorie 12:00 Uhr - 16:00 Uhr**

## **Inhalt:**

In dem Kurs werden wichtige Techniken des Rettungsschwimmens gezeigt und dann die Prüfung abgenommen. Teilnehmen dürfen ausschließlich Personen des SC 53, die eine Prüfung ablegen möchten (z.B. um damit weiter als Schwimmbadaufsicht arbeiten zu dürfen, als Einsatzpersonal in der Wasserrettung oder als Grundlage für eine Schwimmtrainer-Ausbildung).

Prüfungsleistungen:

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m in Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten mit dreimaligen Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je 1/2 Strecke mit Achsel- und einem dem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
  - Abtauchen auf 3-5 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführung der Atemspende am Phantom
- Theoretische Kenntnisse:
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots-, und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
  - Rettungsgeräte
  - Aufgaben des Roten Kreuzes, insbesondere der Wasserwacht und des Wasserrettungsdienste
- Nachweis der erfolgreichen Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als 3 Jahre) innerhalb der nächsten 3 Monate

## **Kosten:**

25€ + Eintritt ins Bad (am Tag der Veranstaltung zu zahlen)

## **Anmeldung:**

Per Email [info@sc53-landshut.de](mailto:info@sc53-landshut.de) bis zum 28.10.17

Durchführung: Wasserwacht Landshut