Ausbildungsunterlage zum Erwerb des Lifesavers – 16 Stunden (Retterschein Voraussetzung!)

Vorlage nicht an die Landesleitung senden – sie dient als Prüfungsunterlage ausschließlich dem Kursleiter (Rettungsschwimmlehrer)!

Lifesaver

			Schwimmen			Rettungstechniken			Tauchen	Geräte	Erste Hilfe		
	Familienname, Vorname	*Geburtsd.*	100 m in 1:40 min	300 m Flossen in 4:30 min	300 m bel. Stil in 9:00 min ohne Flossen	75 m Anschwimmen	Ausführen v. 3 Befreiungsgriffen	je 25 m Retten mit Kopf-, Achsel- und Fesselgriff	25 m Streckentauchen	mind. 2 Rettungsgeräte Erklärung und Anwendung	Notfallcheck, stabile Seitenlage, Notruf...	Herz-Lungen-Wiederbelebung	Unterkühlung, Schock, Blutungen, Brüche
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													