

# HELFERKURS

Einleitung	Theorie	Praxis	Ausklang
<p><b>1. LEHREINHEIT</b> Begrüßung (Pünktlichkeit, regelmäßiger Kursbesuch, Disziplin an den Übungsstätten) Prüfungsbestimmungen</p>	<p>Zweck der HS- Ausbildung ; richtiges und zweckmäßiges Schwimmen; Selbstrettung bei Krampfanfällen; Transport durch „Ziehen“</p>	<p>Überprüfen und Verbessern der schwimmerischen Fähigkeiten; Rückenschwimmen ohne Armtempo; Kopfsprung; Ziehen <b>Prüfung:</b> 15 min Dauerschwimmen;</p>	<p>Leichte Übungen im Strecken- und Tieftauchen in spielerischer Form</p>
<p><b>2. LEHREINHEIT</b> Wiederholung der Krampfbekämpfung and der Transportgriffe</p>	<p>Gefahren der Wassers; Transport mit 2 Helfern "Brücke", "Fuhre" u. "Floß"; Rettung eines Bewusstlosen mit "Kopfgriff" and "Achselgriff"; Befreiungsgriffe: Halsumklammerung von vorne und hinten, Würgegriff von vorne und hinten, jeweils an Land und im Wasser;</p>	<p>Transport, Rettung, Befreiung, Krampfbekämpfung im Wasser; Kopf- u. Paketsprung, eventuell Versuche im Streckentauchen <b>Prüfung:</b> Kleiderschwimmen Ziehen</p>	<p>Sprünge vom 1-m Brett; Tauchübungen in spielerischer Form</p>
<p><b>3. LEHREINHEIT</b> Wiederholung der Gefahren des Wassers and der bekannten Rettungs- and Befreiungsgriffe</p>	<p>Einfache Rettungsgeräte und Hilfsmittel; der Tod im Wasser; theoretische Grundlagen für das Tauchen; weitere Rettungsgriffe:" Transportfesselgriff", "Seemannsgriff; Demonstration des Hebelgriffes am "Würgegriff"</p>	<p>Üben aller bekannten Transport-, Rettungs- und Befreiungsgriffe; <b>Prüfung:</b> Retten: Achselgriff Streckentauchen</p>	<p>Suchen von Ringen im kopftiefen Wasser; Volkstümliches Wasserspringen, Sprungübungen</p>
<p><b>4. LEHREINHEIT</b> Wiederholung (einfache Rettungsgeräte); der Ertrinkungstod</p>	<p>Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit (Seitenlagerung) und Scheintod (Wiederbelebung); Bergung</p>	<p>Rettungsgriffe mit erhöhten Anforderungen (Länge, Wechsel) <b>Prüfung:</b> Retten: Kopfgriff Tieftauchen Sprünge von 1-3m Höhe</p>	<p>Befreiungsgriffe im Brusttiefen Wasser Einfache Spiele im Wasser</p>
<p><b>5. LEHREINHEIT</b> Wiederholung der Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit, Atem- and Kreislaufstillstand</p>	<p>Verhaltensmaßnahmen für den Schwimmer; allgemeine and besondere Baderegeln Gebote and Grundregeln für den Rettungsschwimmer</p>	<p><b>Prüfung:</b> Retten: Fesselgriff; Flächentauchen, Befreiungsgriffe im schwimmtiefen Wasser</p>	<p>Spiele im Wasser (Mannschaft-, Staffel,...)</p>
<p><b>6. LEHREINHEIT</b> Gesamtwiederholung und Zusammenfassung; Gebote für den Rettungsschwimmer</p>		<p>Wiederholung: Transport-, Rettungs- und Befreiungsgriffe <b>Prüfung:</b> Lösen von einfachen Rettungsaufgaben; Wiederbelebung</p>	<p>Wert und Notwendigkeit eines dauernden Trainings; Bedingungen für den Retterschein (ÖRSA) Ausgabe der Ausweise und Abzeichen (eigenhändige Unterschrift)</p>