

# RETTNERKURS

| Einleitung   | Theorie   | Praxis   | Ausklang  |
|--|---|--|---|
| <p><b>1. LEHREINHEIT</b><br/>Begrüßung (Pünktlichkeit, regelmäßiger Kursbesuch, Disziplin an den Übungsstätten); Prüfungsbestimmungen (Mindestanforderungen) Die Verantwortlichkeit eines ausgebildeten „Retters“; Erste Hilfeausbildung ist anzustreben</p> | <p>Befreiungsgriffe: Halsumklammerung von vorne und hinten, Würgegriff von vorne und hinten;<br/>Bergegriffe: z.B. Bergen über die Leiter, Rautegriff, Bergen über den Beckenrand, Schultertragegriff, Bergen in ein Boot;</p>                      | <p>Verbessern der Schwimmfertigkeit (Brust Rücken); Transportschwimmen;<br/>Kopfsprung;<br/><b>Prüfung:</b><br/>30 min Dauerschwimmen;</p>   | <p>Üben des Strecken- und Tieftauchens in spielerischer Form</p>  |
| <p><b>2. LEHREINHEIT</b><br/>Wiederholung der Krampfbekämpfung, der Befreiungs- und der Transportgriffe</p>  | <p>Gefahren der Wassers; Transport mit 2 Helfern "Brücke", "Fuhre" u. "Floß"; Rettung eines Bewusstlosen mit den 4 Rettungsgriffen;<br/>Befreiungsgriffe: Brustumklammerung von hinten ohne Einschluss der Arme, jeweils an Land und im Wasser;</p> | <p>Transport, Rettung, Befreiung, Krampfbekämpfung im Wasser/Kopf- u. Paketsprung;<br/>Handhabung von Rettungsgurt und Rettungsball;<br/>eventuell Versuche im Streckentauchen<br/><b>Prüfung:</b><br/>Kleiderschwimmen; Retten: Achselgriff</p> | <p>Sprungübungen vom 1-m Brett;</p>   |
| <p><b>3. LEHREINHEIT</b><br/>Wiederholung der Gefahren des Wassers and der bekannten Rettungs- and Befreiungsgriffe</p>  | <p>Weitere Rettungsgeräte und Hilfsmittel; der Tod im Wasser; theoretische Grundlagen für das Tauchen (ABC)<br/>Massen- und Eisunfälle</p>  | <p>Üben aller bekannten Transport-, Rettungs- und Befreiungsgriffe;<br/><b>Prüfung:</b><br/>Streckentauchen, Retten: Kopfgriff</p>   | <p>Volkstümliche Sprungübungen<br/>Sprünge von 1 – 3 m Höhe<br/>Übungen mit der ABC Ausrüstung</p>  |
| <p><b>4. LEHREINHEIT</b><br/>Wiederholung (einfache Rettungsgeräte); der Ertrinkungstod</p>  | <p>Einrichtung einer Wasserrettungsstation; Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit (Seitenlagerung) und Scheintod (Wiederbelebung); Bergung</p>   | <p>Rettungsgriffe mit erhöhten Anforderungen (Anschwimmen– Retten- Bergung )<br/><b>Prüfung:</b><br/>Retten: Seemannsgriff<br/>Tieftauchen<br/>Sprünge von 1-3m Höhe<br/>Bergegriffe</p>   | <p>Übungen mit Rettungsgeräten</p>  |
| <p><b>5. LEHREINHEIT</b><br/>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><br/>Retten: Fesselgriff;<br/>Flächentauchen, Befreiungsgriffe im schwimmtiefen Wasser;<br/>Bergegriffe</p>  | <p>Sprünge von 3 m Höhe (Paket- und Kopfsprung;<br/>Übungen im Flossenschwimmen</p>   |
| <p><b>6. LEHREINHEIT</b><br/>Gesamtwiederholung und Zusammenfassung; Gebote für den Rettungsschwimmer</p>  | <p><b>Prüfungsgespräch</b><br/>z.B: Bade-, Bade-, Boots-, Auto- und Eisunfälle,<br/>Erste Hilfe; Wiederbelebung;<br/>Selbstrettung,.....</p>  | <p>Wiederholung: Transport-, Rettungs- und Befreiungsgriffe<br/><b>Prüfung:</b><br/>Lösen von einfachen Rettungsaufgaben;<br/>Kombinierte Rettungsübung</p>  | <p>Wert und Notwendigkeit eines dauernden Trainings und einer Weiterbildung;<br/>Ausgabe der Ausweise und Abzeichen (eigenhändige Unterschrift)</p> |