

RETTNERKURS

Einleitung	Theorie	Praxis	Ausklang
<p>1. LEHREINHEIT 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; 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; Kopfsprung; Prüfung: 30 min Dauerschwimmen;</p>	<p>Üben des Strecken- und Tieftauchens in spielerischer Form</p>
<p>2. LEHREINHEIT 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; 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; Handhabung von Rettungsgurt und Rettungsball; eventuell Versuche im Streckentauchen Prüfung: Kleiderschwimmen; Retten: Achselgriff</p>	<p>Sprungübungen vom 1-m Brett;</p>
<p>3. LEHREINHEIT 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) Massen- und Eisunfälle</p>	<p>Üben aller bekannten Transport-, Rettungs- und Befreiungsgriffe; Prüfung: Streckentauchen, Retten: Kopfgriff</p>	<p>Volkstümliche Sprungübungen Sprünge von 1 – 3 m Höhe Übungen mit der ABC Ausrüstung</p>
<p>4. LEHREINHEIT 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) Prüfung: Retten: Seemannsgriff Tieftauchen Sprünge von 1-3m Höhe Bergegriffe</p>	<p>Übungen mit Rettungsgeräten</p>
<p>5. LEHREINHEIT 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>Prüfung: Retten: Fesselgriff; Flächentauchen, Befreiungsgriffe im schwimmtiefen Wasser; Bergegriffe</p>	<p>Sprünge von 3 m Höhe (Paket- und Kopfsprung); Übungen im Flossenschwimmen</p>
<p>6. LEHREINHEIT Gesamtwiederholung und Zusammenfassung; Gebote für den Rettungsschwimmer</p>	<p>Prüfungsgespräch z.B: Bade-, Bade-, Boots-, Auto- und Eisunfälle, Erste Hilfe; Wiederbelebung; Selbstrettung,.....</p>	<p>Wiederholung: Transport-, Rettungs- und Befreiungsgriffe Prüfung: Lösen von einfachen Rettungsaufgaben; Kombinierte Rettungsübung</p>	<p>Wert und Notwendigkeit eines dauernden Trainings und einer Weiterbildung; Ausgabe der Ausweise und Abzeichen (eigenhändige Unterschrift)</p>