PRÜFUNGSUNTERLAGE HELFER

Die Prüfungsunterlage dient der prüfenden Person (Rettungsschwimmlehrer:in!) ausschließlich zum Eigengebrauch

Vor– und Zuname	Geburtsdatum	15 min Dauerschwimmen, davon 5 min Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit	Kleiderschwimmen 100 m	Streckentauchen 15 m	2x Tieftauchen in 5 min 2-3 m / 2,5 kg	Tauchen 3 Ringe 10 m² Ca. 2-3 m Tiefe	Paketsprung aus 2-3 m Höhe	Je 25 m Retten mit Kopf-, Achsel– und Fesselgriff	50 m Transportieren (ziehen)	Halsumklammerung vorne + hinten / Würgegriff v + h - Land und Wasser	Bergen über den Beckenrand und Rautekgriff	Kenntnis der Rettungsgeräte	Kenntnis der Selbstrettung	Erste Hilfe bei Wasserunfällen, praktische Ausführung der Wiederbelebung	Kenntnis, Zweck und Organisation des Wasserrettungswesens

ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ STEIERMARK

Aus Liebe zum Menschen.

JUGENDROTKREUZ STEIERMARK | WWW.JUGENDROTKREUZ.AT/STEIERMARK