

Wir brauchen Deine Unterstützung bei der Badeaufsicht!

- werde ein Teil unseres Teams



Rettungsschwimmabzeichen



DLRG Bad Sobernheim, Anke Baer

3

Voraussetzung:

- **Mindestanforderung:**

Rettungsfähigkeit

Kombinierte Übung	Startsprung mit Anschwimmen, danach	200 m Schwimmen ohne Zeitangabe, 50 m Rückengrätisch ohne Arme	Praxis Ausbildung
	einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen des 5 kg Ringes, zeigen & fallen lassen	25 m Zeitschwimmen (Freistil mit Shorts & T-Shirt), Zeit: 30 Sekunden	
	Person anschwimmen, aus Umklammerung befreien (Befreiungsriffe),	50 m Schleppen (Standardfesselschleppgriff & Achselschleppgriff oder Kopfschleppgriff)	
	20 m Schleppen (Standardfessel-Schleppgriff)	Mindestens 12 Meter Streckentauchen	Nachweise
	Am Beckenrand sichern,	Kopfsprung vom Beckenrand (Tiefe 1,80 m), und 1 weitere Technik (Schritt- oder Fußsprung)	
	an Land bringen (Kreuzhebegriff)	Gesundheitserklärung	
	Sichern (<u>Rautek-Griff</u>), anschließend ablegen	EH Nachweis (HLW Nachweis, nicht älter als 2 Jahre)	
		Fallbeispiele Notfallsituation Thema Aufsichtspflicht	

DLRG Bad Sobernheim, Anke Baer

1

- **Lehrgangstermine: im Frühjahr abgestimmt mit der DLRG Bad Sobernheim**
- **Interessenten bitte melden bei Mark Tratzky, Bernd Augustin oder über die Homepage**
- **Interessenten werden rechtzeitig informiert**
- **Die Ortsgemeinde übernimmt Ausbildungskosten**