

Tabelle1

Lehrgang Rettungsschwimmen

Wasserwacht Ortsgruppe Mainleus

(TE = Trainingseinheit / UE = Unterrichtseinheit)

à 45min	Theorie	Praxis	
TE 1		Schwimmen. Ermitteln der Leistungsfähigkeit Kleiderschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - 10 min Einschwimmen - 15 min 400m Schwimmen davon 50m Kraul, 200m Rücken ohne Armtätigkeit - 15 min Kleiderschwimmen + Entkleiden - 5 min Ausschwimmen
UE 1	Rechtliches / Gefahren am und im Wasser		<ul style="list-style-type: none"> - Voraussetzungen und Ablauf des Lehrgangs - Rechtliches - Gefahren am und im Wasser
TE 2		Sprungarten. Strecken und Tieftauchen.	<ul style="list-style-type: none"> - 5min 3 Verschiedene Sprünge aus 1m Höhe - 5min Sprung vom 3m Brett - 15min 3 mal Tieftauchen (5kg Ring) - 5min Pause - 15min 25 m Streckentauchen
UE 2	Badeunfälle. Der Tod im Wasser. Krämpfe. Verhalten bei Rettungen		<ul style="list-style-type: none"> - Badeunfälle - Der Tod im Wasser - Selbst- und Fremdreitung
TE 3		Transportarten Befreiungsgriffe	<ul style="list-style-type: none"> - 2x 50m Schleppen: Kopfgriff - 2x 50m Schleppen: Achselgriff - 1x 50m Schleppen: Achselgriff(in Kleidung) - Befreiungsgriffe
UE 3	Brk Wasserwacht. Lebensrettende Sofortmaßnahmen		<ul style="list-style-type: none"> - Die BRK Wasserwacht - Atmung und Blutkreislauf / Schock - Thermische Notfälle insb. Hitze - Lebensrettende Sofortmaßnahmen Theorie
TE 4		Anlandbringen LSM – Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - Lebensrettende Sofortmaßnahmen Praxis - Anlandbringen
UE 4	Wiederholung. Baderegeln		<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung - Quiz - Baderegeln mit Hintergründen
9 + 10	Prüfung Theorie	Prüfung Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - Prüfung Theorie 45min - Prüfung Praxis 45min

Vorläufiger Ausbildungsplan