

# Kurs zum Junior-Retter

## Vorbereitung auf das Rettungsschwimmen

### Informationen:

- Kursbeginn: Montag, der 19. Mai 2014
- Kurszeit: 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr
- Einlass: 19:15 Uhr
- Ort: Badewelt Sinsheim (Sportbad)
- Praktische Ausbildung (Montags):  
19.05., 02.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07.
- Theoretische Ausbildung (DLRG-Raum):  
Sonntag, 22.06. von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
- Prüfungen finden am Kursende statt

### Kosten:

- 5 Euro
- jeweils 0,50 € beim Eintritt in die Badewelt

### Anmeldung:

- Per Email an [ausbildung@sinsheim.dlrg.de](mailto:ausbildung@sinsheim.dlrg.de)
- Anmeldeabschnitt bei Ruben abgeben.

### Fragen und weitere Informationen:

- Florian Hickl
- 0160 – 3069025
  
- Ruben Baumann
- 0178 – 488 2831

### Voraussetzungen:

- Mindestalter 10 Jahre
- Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold  
Kann auch zu Beginn des Kurses abgelegt werden!

### Prüfungsleistungen:

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon
  - 25 m Kraulschwimmen
  - 25 m Rückenkraulschwimmen
  - 25 m Brustschwimmen
  - 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
- Kombinierte Übung in leichter Kleidung zur Selbstrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist
  - Fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
  - 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
  - 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitlage); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Kombinierte Übung zur Fremdrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist
  - 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
  - sichern des Geretteten durch festhalten am Ufer/ Beckenrand
- Kenntnisse über
  - Maßnahmen der Selbstrettung
  - Grundverhalten für die Fremdrettung
  - elementare "Erste-Hilfe"

### Anmeldung:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Datum vom JSA Gold: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Erziehungsberechtigten