



Schwimmanforderungen (TEST II)

Pontonierkurs 3

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise	Zeitlimite, Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
100 m Dauerschwimmen	100 m Freistilschwimmen ohne anzuhalten. Die Schwimmart ist frei, die Schwimmart darf ohne anzuhalten gewechselt werden.	Maximal 3 Minuten	120-200
2x25 m Kleider- und Transportschwimmen	Kleiderschwimmen 25 m Schwimmen in leichter Kleidung (Bekleidung: Hose und Hemd oder Shirt) Transportschwimmen Schwimmer, die übermüdet, von Übelkeit oder Muskelkrampf befallen, jedoch bei Bewusstsein sind, helfen wir mit dem Schulterstützgriff: Der Hilfsbedürftige ist anzuweisen, die Hände nach vorne, Daumen nach unten, auf unsere Schultern zu legen, die Beine zu grätschen und sich in Rückenlage stossen zu lassen. Seine Arme müssen gestreckt sein. Wir schwimmen in Brustlage. Den Rettling stossen wir vor uns her und beruhigen ihn.	Keine	120-200
12 m Freitauchen	12 m Streckentauchen mit Startsprung Ein Start im Wasser ist nicht erlaubt.	Keine	mindestens 160
Rettungssprung	Auch in Notsituationen erfolgt der Einstieg ins Wasser überlegt und sicher. Kann der Retter nicht mit dem Bauchsprung einsteigen, wird der SLRG-Rettungssprung angewendet, mit dem man tiefes Eintauchen in unbekannte Gewässer vermindern kann.	keine	mindestens 180
Rettungsschwimmen	25 m Abschleppen eines Kameraden der sich an einem Rettungsball/-würfel klammert. Ohne anzuhalten.	keine	mindestens 180

Kleiderschwimmen

Schwimmen mit Kleidern:

Oftmals hat der Retter keine Zeit mehr, seine Kleider – ausser Schuhe und Jacke - auszuziehen. Zudem kann man in Hose/Jupe und Hemd recht gut schwimmen.

Kleider bremsen!



Transportschwimmen

Jemanden im Wasser transportieren... im Schulter-Stütz-Griff:

Einem Schwimmer, der pbermüdet, von Übelkeit oder Muskelkrämpfen befallen ist, kann man mit dem Schulter-Stützgriff geholfen werden. Der Hilfsbedürftige ist wie folgt anzuleiten:

Lege dich in die Rückenlage, halte die Hände nach vorne gegen mich, die Daumen nach unten. Spreize deine Beine und strecke die Arme. Entspanne Dich!

Als Retter schwimmst du in Brustlage und beobachtest den Rettling!

Übungen:

Hin und her: A und B stossen sich in der oben beschriebenen Form über eine Strecke von 25m hin und her.

Beim Transportieren und Retten ist der Hilfsbedürftige ständig zu beobachten, und es ist dafür zu sorgen, dass dessen Mund und Nase über der Wasseroberfläche bleiben.

Beobachte den Rettling; sprich mit ihm.



Rettungssprung

Auch in Notsituationen erfolgt der Einstieg ins Wasser überlegt und sicher. Kann der Retter nicht mit dem Bauchsprung einsteigen, wird der SLRG-Rettungssprung angewendet, mit dem man tiefes Eintauchen in unbekannte Gewässer vermindern kann.

Nur in Notsituationen anwenden.



Rettungsschwimmen

Der Kamerad ist 25m abzuschleppen, der sich an einem Rettungsball/-würfel (eventuell Pull-Buoys in Netz) klammert. Während dem Abschleppen darf nicht angehalten werden.

