|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Riegenkarte**  DLRG | | | **Juniorretter** | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | \* Ausführliche Erläuterungen s. Rückseite | | |
| 100m Schwimmen (25m Kraulschwimmen, 25m Rückenkraulschwimmen, 25m Brustschwimmen, 25m Rückenschwimmen mit Grätschschwung | 25m Schleppen mit Achselgriff | Selbstrettung: Kombinierte Übung in Freizeitkleidung\* | Fremdrettung: Kombinierte Übung | Kenntnisse: Maßnahmen der der Selbstrettung: Grundverhalten für die Fremdrettung: elementare „Erste Hilfe“ |
| vom Teilnehmer | | vom Prüfer |
| Prüfer (oder Riegenführer) | | |
| Prüfungskarte abgegeben und DJSA Gold vorhanden? | Gebühr bezahlt | Prüfungskarte ausgefüllt und eingereicht am |
| Lehrgang vom bis | | |
|  | | |
| Name, Vorname | | Alter |
| 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Name, Vorname | | Geb-Datum | Straße, Nr. Wohnort | Anwesenheit | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Prüfungsleistungen für den Junior-Retter**

|  |  |
| --- | --- |
| * 100m Schwimmen ohne Unterbrechung   + 25m Kraulschwimmen   + 25m Rückenkraulschwimmen   + 25m Brustschwimmen   + 25m Rückenschwimmen mit Grätschschwung * 25m Schleppen eines Partners mit Achselgriff * Selbstrettung: kombinierte Übung, die in der angegebenen 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 vier Mal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitlage)   + Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen | * Fremdrettung: kombinierte Übung, die in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:   + 15m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen   + Rückweg: 15m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff, Sichern des Geretteten * Nachweis folgender Kenntnisse   + Maßnahmen der Selbstrettung   + Grundverhalten für die Fremdrettung   + Elementare „Erste Hilfe“ |

**Beachte die allgemeinen Ausführungsbestimmungen und die Ausführungsbestimmungen für die Prüfung des Junior-Retters!**