|  |  |
| --- | --- |
| **Riegenkarte**DLRG | **Juniorretter** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | \* Ausführliche Erläuterungens. 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!**