

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
 - o 25m Kraulschwimmen
 - o 25m Rückenkraulschwimmen
 - o 25m Brustschwimmen
 - o 25m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
- Selbstrettung: kombinierte Übung, die in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - o Fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
 - o 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
 - o 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens vier Mal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitlage)
 - o Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Fremdrettung: kombinierte Übung, die in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - o 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
 - o Rückweg: 15m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff, Sichern des Geretteten
- Nachweis folgender Kenntnisse
 - o Maßnahmen der Selbstrettung
 - o Grundverhalten für die Fremdrettung
 - o Elementare „Erste Hilfe“

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