

Riegenkarte		Juniorretter					* Ausführliche Erläuterungen s. Rückseite		
		1	2	3	4	5			
		DLRG	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	
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
 - 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!