

Luckenwalde, 16.02.2024

Konzeption

zur Vorbereitung und Durchführung der Wiederholungsprüfungen des DLRG - Rettungsschwimmabzeichens für Lehrer und Erzieher

Die Prüfer der DLRG führen die Wiederholungsprüfungen an 3 aufeinander folgenden Tagen durch. Eine **Ausbildung zum Rettungsschwimmer erfolgt nicht**. Die Fortbildung und Prüfungsabnahme erfolgt durch Thomas Donath, Clemens Ilsitz und Cindy Wernitz vom DLRG SV Luckenwalde. Diese Maßnahme erfolgt auf der Grundlage der Prüfungsordnung Schwimmen und Rettungsschwimmen vom 01.01.2020.

Termin:

Mo 26.08.2024 Treffpunkt **15.30 Uhr** Fläming-Therme Luckenwalde
(Bronze-Wiederholung) 16.00 – 18.00 Uhr Wasser; 18.00 – 19.00 Uhr Theorie
(Silber-Wiederholung) 16.00 – 17.00 Uhr Theorie; 17.00 - 19.00 Uhr Wasser

Di. und Mi. (Bronze-Wiederholung) 16.00 – 18.00 Uhr Wasser; 18.00 – 19.00 Uhr Theorie
27. u. 28.08. (Silber-Wiederholung) 17.00 – 18.00 Uhr Theorie; 18.00 – 20.00 Uhr Wasser

Umfang pro Teilnehmer:

3 h Theorie

6 h Wasser

Ausgangsvoraussetzungen:

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold

Erbringen der Ausdauerleistung

Guter Gesundheitszustand

Erbringen der Tauchleistung

Frauen bitte im einteiligen Badeanzug, für die Theorie – Ausbildung (Badelatschen, T - Shirt)

(Hinweis! Bis zum Prüfungsbeginn 2 x in der Woche in der Schwimmhalle oder Freibad üben!)

Ein neues kleines Handbuch Rettungsschwimmen kann bei Thomas Donath zum Preis von 2,00 EUR käuflich erworben werden.

Theorie

- | | |
|-----------|--|
| 1. Stunde | DLRG, Wasserrettung, Inhalte, Konzepte, Baderegeln |
| 2. Stunde | Erste Hilfe, HLW |
| 3. Stunde | Erste Hilfe bei Badeunfällen, HLW |

Wasser

Montag, 26.08.2024

Übung

- Einschwimmen
- Tauchübungen
- Bergen über den Beckenrand / Bergungsriffe
- Transport – und Rettungsriffe
- Befreiungsriffe

Prüfung

- *Kleiderschwimmen 100 m in 4 Minuten (Bronze)*
300 m in 12 Minuten (Silber)

Dienstag, 27.08.2024

Übung

- Einschwimmen
- Tauchübungen
- Kombinierte Übung
- Transport –und Rettungsriffe
- Befreiungsriffe

Prüfung

- *200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit (Bronze)*
- *400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 50 m Kraul, 150 m Brust und 200 m Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit (Silber)*
- *3 verschiedene Sprünge (z.B. Abrenner, Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)*
- *50 m Transportschwimmen Schieben oder Ziehen*

Mittwoch, 28.08.2024

Übung

- Einschwimmen

Prüfung

- *15 m Streckentauchen (Bronze), 25 m Tauchen (Silber) mit Start im Wasser*
- *50 m Schleppen mit Kopf –oder Achselgriff und dem Standard - Fesselschleppgriff*
- *Kombinierte Rettungsübung*
- *Befreiungsriffe*

Prüfungen in Gold nach Absprache mit Herrn Thomas Donath.

Fragen, Hinweise und Kritiken, an Herrn Thomas Donath (DLRG SV Luckenwalde)
ausbildung@luckenwalde.dlrg.de

Thomas Donath
DLRG
TL Ausbildung