

De klenge Rettungsschwëmmer

LASEP

LIGUE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES
DE L'ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL

AS: _____

Adresse: _____

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Vorname: _____

Datum: _____

Voraussetzung zum Erlangen des kleinen Rettungsschwimmers :

Du musst im Besitz des Luxemburger Schwimmbadzeichens -Silber- sein.

Du darfst höchstens 12 Jahre alt sein oder die Klasse C 4.2 besuchen.



Folgende Aufgaben musst du erfüllen:

* 50 Meter Brustschwimmen in einer korrekten Ausführung in höchstens 2 Minuten. erreichte Zeit _____

* 50 Meter Kraulschwimmen in einer korrekten Ausführung in höchstens 2 Minuten. erreichte Zeit _____

* Tauchen ohne Schwimmbrille: 3 max. 200 Gramm schwere Tauchreifen mit einem Abstand von 2 Metern zwischen den Reifen und nicht in einer Linie liegend, müssen in einem Tauchgang an die Wasseroberfläche gebracht werden.

* Tauchen ohne Schwimmbrille: 5 verschieden farbige Reifen liegen auf einem Haufen in einer Tiefe von mindestens 1,45 Meter. Der Prüfer bestimmt 2 Farben, welche in einem Versuch an die Oberfläche gebracht werden müssen.

* Kleider-Rettungsschwimmen: Für diese Übung musst du eine knielange Hose und ein T-Shirt tragen. Mit dem Rettungssprung von dem Startblock springen und einen ungefähr 10 Meter entfernten, gleichschweren Ertrinkenden 15 Meter mit Hilfe vom Kopf- und Achselhaken zum rettenden Beckenrand bringen. Den Geretteten musst du nicht aus dem Becken heben.

* Basiswissen in der Ersten Hilfe: Atemkontrolle und, bei vorhandener Atmung, stabile Seitenlage.

Notruf absetzen, gut zuhören und auf die Fragen antworten, welche dir aus der Notrufzentrale gestellt werden.

Wichtig: erst auflegen wenn die Notrufzentrale dich dazu auffordert.

* Hilfe bei Badeunfällen:

Einige Regeln bei Unfällen im Schwimmbad:

- 1) Bringe dich unter keinen Umständen selbst in Gefahr!
- 2) Versuche die Situation richtig einzuschätzen!
- 3) Im Falle einer Gefahrensituation solltest du den Bademeister oder andere Badegäste direkt ansprechen!
- 4) Einer doppelt so schweren, wild um sich schlagenden Person, welche zu ertrinken droht, versuche durch zuwerfen von schwimmfähigen Gegenständen wie Schwimmbretter, Reifen oder auch einem Ball zu helfen!
Ein mit dem Gesicht nach unten treibendes Kind solltest du allerdings ohne zu zögern sofort versuchen an Land zu bringen! In jedem Fall mache auf dich und die Gefahrensituation durch Rufen oder Schreien aufmerksam!

! Bei Unfällen in offenen Gewässern (zum Beispiel Stausee) sollte sich die Hilfe auf das Zuwerfen von schwimmfähigen Gegenständen und auf das Absetzen des Notrufes beschränken. **Auf keinen Fall sich selbst ins Wasser und damit in Gefahr begeben!**