

HELFERKURS

Familienname

Vorname

Geburtsdatum

15 min. Dauerschwimmen/davon
5 min. Rückenschw. o. Armütigk.

100 m Kleiderschwimmen

15 m Streckentauchen

2x Tieftauchen 2-3 m
heraufholen 2,5kg in 5min

Tauchen: 3 Ringe/10m²/Tiefe 2-3m

Paketsprung aus 2-3 m Höhe

je 25m Retten: Kopf-, Achsel-
und Fesselgriff

50 m Transportieren (Ziehen)

Halsumklammerung v+h
Würgegriff v+h an Land und
Wasser

Bergegriffe: über Beckenrand
und Rautegriff

Kenntnis der Rettungsgeräte

Kenntnis der Selbstrettung

Erste Hilfe bei
Wasserunfällen/prakt. Ausführung
der Wiederbelebung

Kenntnisse Zweck und
Organisation des ÖWR

Ausweisnummer

1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		