

RETTERKURS

				30 min. Dauerschwimmen/davon 10 min. Rückenschw. o. Armtätigk.	300 m Kleiderschwimmen	25 m Streckentauchen	3x Tiefs tauchen 3-4m heraufholen 5kg in 6 min.	Tauchen 6 Ringe/20m ² /Tiefe 2 m	Paket- und Kopfsprung 2-3m	je 50m Retten: Kopf-, Achsel-, Fessel- und Seemannsgriff	50 m Transportieren (Ziehen)	Halsumklammerung: v+h/Würgegriff: v+h Brustumklammerung: hinten Land und Wasser	3 Bergegriffe	Erste Hilfe bei Wasserunfällen/prakt. Ausführung der Wiederbelebung	Kenntnis der Selbstrettung	Rettungshilfen bei Bade-, Boots-, Auto- und Eisunfällen	Anwendung von zwei Rettungsgeräten	Kombinierte Rettungsübung	Ausweisnummer
Nachname	Vorname	Geburtsdatum																	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			