



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Schwimmfähigkeit oder sicher am Wasser ?

Agenda



Schwimmfähigkeit



Wasserretter

Und jetzt ?

Standards – Schwimmbabzeichen

Welche Leistungsfähigkeit kann ich erwarten - Jugend



Schwimmgewöhnung

Sprung vom Beckenrand und 25 m
schwimmen

Heraufholen eines Gegenstandes mit den
Händen aus schultertiefem Wasser

Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m
Schwimmen in höchstens 15 Minuten
einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche
mit Heraufholen eines Gegenstandes
Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
Kenntnis der Baderegeln

600 m Schwimmen in höchstens 24
Minuten

Schwimmen auf Zeit über 200m – 400m – 600m

50 m Brustschwimmen in höchstens
15 Minuten

25 m Kraulschwimmen
50 m Rückenschwimmen mit

Grätschschwung ohne Armtätigkeit
oder 50 m Rückenkraultschwimmen

15 m Streckentauchen
Tieftauchen von der

Wasseroberfläche mit Heraufholen
von drei Tauchringen aus einer

Wassertiefe von etwa 2 Metern
innerhalb von 3 Minuten in

höchstens 3 m Höhe
Sprung aus 3 m Höhe

50 m Transportschwimmen: Schieben
oder Ziehen

Kenntnis der Baderegeln
Hilfe bei Bade-, Boots- und

Eisunfällen (Selbst- und einfache
Fremdrettung)



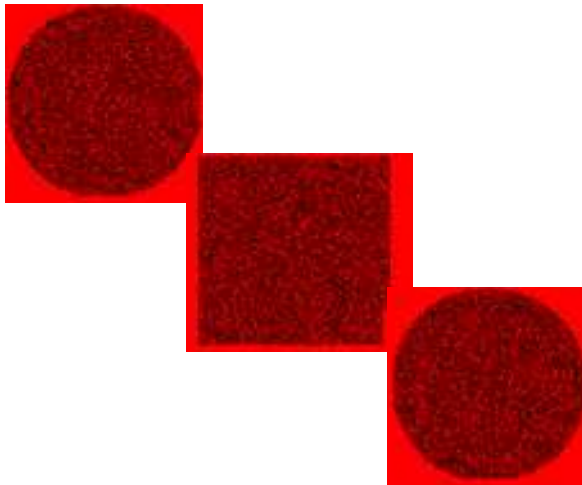
Kurze Tauchstrecke und Kenntnis über einfache Rettung

Startsprung und mindestens 400 m
Schwimmen in höchstens 25 Minuten,
davon 300 m in Bauch- und 100 m in
Rückenlage
zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der
Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines
Gegenstandes
10 m Streckentauchen
Sprung aus 3 m Höhe
Kenntnis der Baderegeln und der
Selbstrettung



Standards – Schwimmabzeichen

Welche Leistungsfähigkeit kann ich erwarten - Erwachsene



Sprung vom Beckenrand und anschließend mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 7 Minuten
Kenntnis der Baderegeln

Sprung vom Beckenrand und mindestens 100 m Schwimmen in höchstens 12 Minuten
zweimal ca. 2 m Tauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines 5 kg-Tauchringes
10 m Streckentauchen
2 Sprünge vom Beckenrand - je 1 Sprung kopf- und fußwärts
Kenntnis der Baderegeln und Maßnahmen der Selbstrettung

1000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer und 29 Minuten für Frauen
100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer und 2:00 Minuten für Frauen
100 m Rückenschwimmen, davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
15 m Streckentauchen
dreimal Tiefentauchen von der Wasseroberfläche und Herausholen von je einem Tauchring aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens drei Tauchversuchen
Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe, davon ein Sprung kopf- und ein Sprung fußwärts
50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
Kenntnis der Baderegeln
Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)

**Schwimmen auf Zeit über 200m – 400m – 1000m
Kurze Tauchstrecke und Kenntnis über einfache Rettung**

400 m Schwimmen in höchstens 15 min, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen, 50 m Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 min, anschließend im Wasser ein Tauchring herausholen
Sprung aus 3 m Höhe
25 m Streckentauchen
dreimal Tiefentauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Herausholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichwertigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
Fertigkeiten zur Vermeidung von Hakenverletzungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
Theoretische Prüfung

**Schwimmen auf Zeit über 200m – 400m – 1000m
Streckentauchen – Rettung von Personen - HLW**



Wasserretter

Wasserrettungsdienst Ausbildung



Schwimmfähigkeit

Dimensionen für die Ausbildungen am Wasser !



Teilnehmer

- Altersstruktur
- Bildungsstruktur
- Schwimmfähigkeit

Trainer

- Schwimmfähigkeit
- Rettungsfähigkeit
- Normen

Methoden

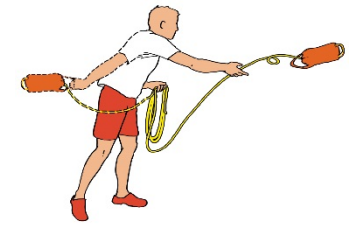
- Retten
- Versorgen

Ausbildung

- Gewässer
- Jahreszeit



Fragen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

