

## Junior-Retter (ab 10 Jahre)

100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon:

- 25 m Kraulschwimmen
- 25 m Rückenkraulschwimmen
- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung



25 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff

Kombinierte Übung in leichter Kleidung zur Selbstrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist:

- Fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
- 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
- 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitlage); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen

Kombinierte Übung zur Fremdrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist:

- 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
- Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
- Sichern des Geretteten durch Festhalten am Ufer/ Beckenrand

Kenntnisse über:

- Maßnahmen der Selbstrettung
- Grundverhalten für die Fremdrettung
- elementare "Erste-Hilfe"