



SLRG SSS

Ihre Rettungsschwimmer



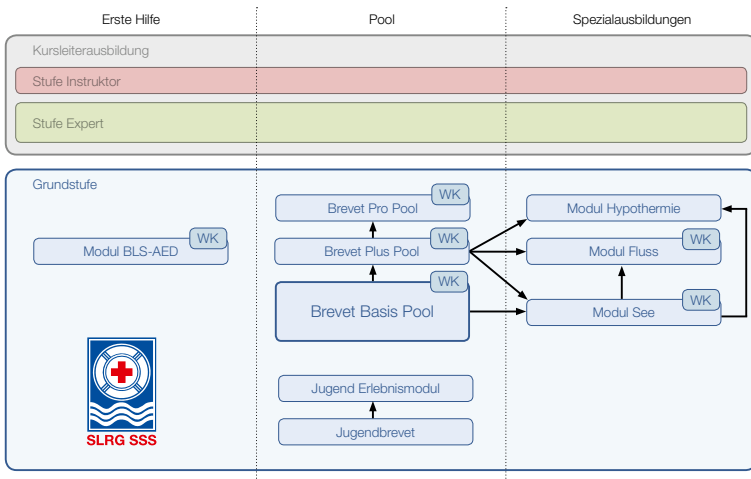
WK Pool ab 2016

Kursteilnehmerunterlagen für
den Wiederholungskurs Pool
(Brevet Basis, Plus und Pro Pool)

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben sich entschieden als Rettungsschwimmer am Ball zu bleiben und einen Wiederholungskurs der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG zu besuchen. Damit tragen Sie aktiv zu mehr Sicherheit am, im und auf dem Wasser bei und helfen uns, Wasserunfälle zu verhindern. Wünschen Sie mehr über die SLRG und ihr Ausbildungsangebot zu erfahren? Dann besuchen Sie uns auf **www.slrg.ch**.

Lust auf etwas Neues? Mit dem Besuch eines höher eingestuftes Moduls lernen Sie Neues und erfüllen Ihre WK-Pflicht. Mehr Infos zum Kursangebot der SLRG finden Sie in der Infografik und unter www.slrg.ch.



Die SLRG-Baderegeln



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser – sie bieten keine Sicherheit.



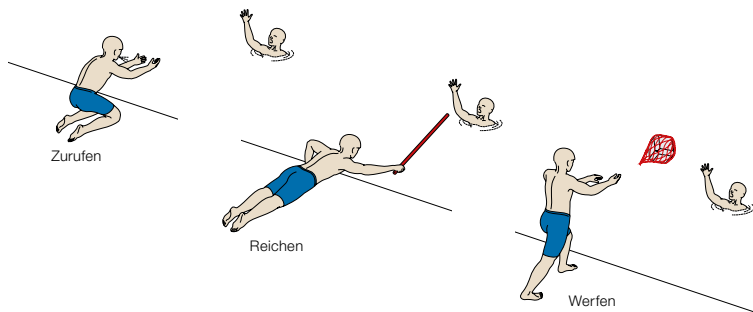
Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Fachwissen

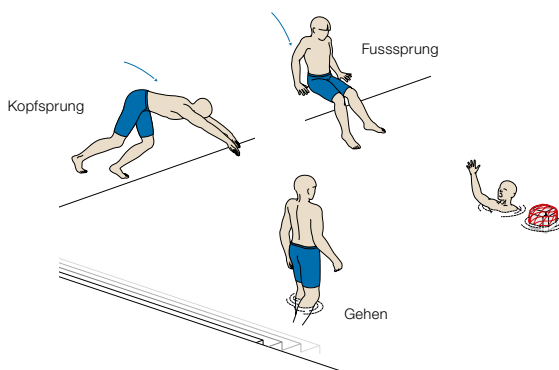
Retten mit geringstem Risiko

Beim Retten im Pool besteht das grösste Risiko darin, dass eine in Not geratene Person einen Retter packt und sich so über Wasser halten will. Um dieser Gefahr entgegen zu wirken, nähert sich der Rettungsschwimmer einer in Not geratenen Person nur so weit, dass sie ihn nicht packen kann.

Die sicherste Rettung ist diejenige, bei der sich der Retter nicht ins Wasser begeben muss!



Wenn immer möglich wird ein Rettungsmittel mitgenommen, welches dem Rettling in die Hände gegeben wird und so dessen Aufmerksamkeit auf diesen Gegenstand lenkt. Falls der Retter trotzdem gefasst wird, holt er tief Luft und taucht ab.



Reflexion Fallbeispiel

Kursprogramm

Thema	Inhalt	Zeit	
Administration		15'	
Erste Hilfe	Alarmierung/ Rettungskette	<ul style="list-style-type: none"> • Rettungsdispositiv im Kursbad – Alarmknopf, Sicherheitseinrichtungen 	20'
Retten	Retten mit geringstem Risiko	<ul style="list-style-type: none"> • «Retten mit geringstem Risiko – auch im Pool» – Rettungstechniken • Durchspielen verschiedener Szenarien mittels Fallbeispielen – Sicherer Umgang mit der Gruppe – Adäquate Alarmierung auslösen – Passende Wahl der Rettungstechnik 	45'
Leistungsnachweis	Parcours Basis Pool	<ul style="list-style-type: none"> • 25 m schwimmen in Brustlage, Figurant aus einer Tiefe von 1,6 m bergen, 10 m abschleppen 	20' – 40'
Es muss nur der Parcours entsprechend der Zielgruppe absolviert werden.	Parcours Plus Pool	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung, 45 m schwimmen (Brustlage), 5 m tauchen (min. 1,8 m Tiefe), Figurant bergen, 25 m abschleppen (Zeitlimite: 2'30") • Objekt antauchen, 5 Ringe aus einer Tiefe von mindestens 1,8 m hochholen (Fläche: 3 x 5 m) 	
	Parcours Pro Pool	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung, 45 m schwimmen (Brustlage), 5 m tauchen, Figurant hochholen (min. 1,8 m Tiefe), 25 m abschleppen in Dienstkleidern (mindestens T-Shirt und Shorts)/(Zeitlimite: 2') • Rettling aus einer Wassertiefe von 2,5 bis 6 m hochholen (von der tiefsten Stelle des Beckens), bergen, Patienten beurteilen und 2 Minuten CPR ausführen (an Phantom) • Schwimmprüfung: 500 m Freistil in maximal 13 Minuten • Objekt antauchen: 5 Ringe aus einer Wassertiefe von mindestens 1,8 m hochholen (Fläche: 5 x 5 m; 4 Ringe markieren die Ecken des Viereckes, der fünfte Ring ist in der Mitte des Viereckes) • Streckentauchen: Streckentauchen 20 m (Start im Wasser) 	
SLRG Info	Aus- und Weiterbildung	<ul style="list-style-type: none"> • Info über Aus- und Weiterbildung der SLRG 	15'



SLRG SSS

Ihre Rettungsschwimmer

Detaillierte Informationen zu den Modulen: www.slrgr.ch

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG · Schellenrain 5 · 6210 Sursee