



ÖWR AL Perchtoldsdorf | Helfer- & Retterausbildung Modulsystem

Ausweis Nr.:

Ausweis Nr.:

Auszubildende/r (Vor- & Zuname leserlich!): **Helfer** **Retter** bezahlt Fotos Skript M.Ausw.**Geburtsdatum:**

MODUL X

Jeden Modultag möglich von 18:00 bis 18:30, außer an Tagen von Modul 1

100 m Schwimmen in Überkleidern

300 m Schwimmen in Überkleidern

MODUL 1

(Treffpunkt 18:30 Schwimmhalle, Restaurant) Ab 18:30 Uhr

15 Minuten Dauerschwimmen, davon 5 Minuten Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit

30 Minuten Dauerschwimmen, davon 10 Minuten Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit

50 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person

50 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person

Erklärung und Ausprobieren: Kopf- und Achselgriff

Erklärung und Ausprobieren: Kopf-, Achselgriff und Cross Chest Griff

15 m Streckentauchen

25 m Streckentauchen

MODUL 2

Ab 18:30 Uhr

praktische Ausübung der Befreiungsgriffe: Würgegriff von vorne und hinten, jeweils an Land und im Wasser

praktische Ausübung der Befreiungsgriffe: Würgegriff von vorne und hinten, jeweils an Land und im Wasser,

Erklärung und Ausprobieren: Fesselgriff

Erklärung und Ausprobieren: Fesselgriff und Seemannsgriff

praktische Ausübung der Bergegriffe "Bergen über den Beckenrand" und "Rautekgriff"

praktische Anwendung von mindestens 3 Bergegriffen (z.B. Bergen über die Leiter, Rautekgriff, Bergen über den Beckenrand, Schultertragegriff, Bergen in ein Boot)

MODUL 3

Ab 18:30 Uhr

praktische Ausübung der Befreiungsgriffe: Halsumklammerung von vorne und hinten, jeweils an Land und im Wasser

Halsumklammerung von vorne und hinten, Brustumklammerung von hinten ohne Einschluss der Arme.

Heraufholen von 3 Tellern oder 3 Ringen bei einem Tauchversuch (Fläche ca. 10m², bei einer Wassertiefe von ca. 2 bis 3 m)Heraufholen von 6 Tellern oder 6 Ringen bei einem Tauchversuch (Fläche ca. 20 m², bei einer Wassertiefe von ca. 2 m)

Kennenlernen von mind. 2 Rettungsgeräten und Anwenden

Kennenlernen von mind. 2 Rettungsgeräten und Anwenden

MODUL 4

Ab 18:30 Uhr

Erste Hilfe Rettungskette praktisch

Erste Hilfe Rettungskette praktisch

Rettungssprung, Paketsprung

Rettungssprung, Paketsprung

zweimaliges Tieftauchen (ca. 2 bis 3 m), jeweils mit Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes, innerhalb von 5 Min.

dreimaliges Tieftauchen (ca. 3 bis 4 m), jeweils mit Heraufholen eines ca. 5 kg schweren Gegenstandes, innerhalb von 6 Minuten

MODUL 5

Ab 18:30 Uhr

Wiederholungs und Übungstag

Wiederholungs und Übungstag

MODUL 6 - Prüfung

Ab 18:30 Uhr

je 25 m Retten einer etwa gleich schweren Person mit Kopf-, Achsel- und Fesselgriff

je 50 m Retten einer etwa gleich schweren Person, beide bekleidet mit Kopf-, Achsel-, Fessel- und Cross Chest oder Seemannsgriff

Schriftliche Prüfung zu:

- Kenntnisse der Selbstrettung
- Erste Hilfe im Bad und Wasserunfälle (Schock, Bruch, Stabilisierung, ...)
- Rettungskette
- Wasserrettungswesen in Österreich

Schriftliche Prüfung zu:

- Kenntnisse der Selbstrettung
- Erste Hilfe im Bad und Wasserunfälle (Schock, Bruch, Stabilisierung, ...)
- besondere Rettungshilfen bei Boots-, Auto-, Eisunfällen
- Rettungskette
- Wasserrettungswesen in Österreich

Praktische Prüfung Befreiungsgriffe

Praktische Prüfung Befreiungsgriffe

praktische Ausführung der Wiederbelebung

Kombinierte Rettungsübung ausführen