

# Schweizerische Rettungsschwimmtests 5-8

Der sinnvolle Aufbau zur Erlernung der notwendigen schwimm- tauch- und rettungstechnischen Fertigkeiten im Rettungsschwimmen



## Ziele der Rettungsschwimmtests

Die Rettungsschwimmtests 1-4 beinhalten technische Grundlagen für die Ausbildung zum geschulten Rettungsschwimmer, zur geschulten Rettungsschwimmerin (SLRG Plus Pool). Sie sind die ideale Vorbereitung für Jugendliche und Erwachsene, die sich auf einen Brevet-Kurs vorbereiten möchten. Die Rettungsschwimmtests 5-8 sind als Fortsetzung gedacht für Inhaber eines SLRG Plus Pools, die in regelmässigen Trainings ihre rettungsschwimmtechnischen Fertigkeiten schulen und trainieren wollen. Die Tests enthalten Übungen zum Ausdauer und ohne Freitauchausrüstung, sowie zum Retten.



## Durchführung der Rettungsschwimmtests

Die einzelnen Disziplinen eines Tests können an verschiedenen Tagen geprüft werden. Sofern dies möglich ist, wählt jeder Teilnehmende die Übungen 5+6 eines Tests selber aus. Das Protokollblatt hilft Ihnen bei der Testabnahme. Dieses jedoch bitte nicht als Bestellblatt für Abzeichen benutzen.

## Wer darf Rettungsschwimmtests durchführen?

SLRG-Brevet-InhaberInnen, Lehrpersonen, SchwimmstrukturInnen, LeiterInnen aquakids.ch, TrainerInnen, BadmeisterInnen, LeiterInnen in Schwimmklubs und SLRG-Sektionen, aber auch all jene, welche die Bestimmungen und Instruktionen verstanden haben und bereit sind, sich genau an die Abnahmebedingungen zu

halten. Kenntnisse im Freitauchen sind erwünscht.

## Bestehen eines Tests

Wenn alle Testbedingungen erfüllt sind, gilt ein Test als bestanden und das entsprechende Abzeichen darf abgegeben werden. Der Besitz des vorangegangenen Tests ist nicht Bedingung.

## Testabzeichen

Mit der Abgabe der Testabzeichen belohnen Sie die Jugendlichen und Erwachsenen und fördern den Schwimmsport. Die Testabzeichen von swimsports.ch kosten Fr. 3.- / Stück und können über das Internet bestellt werden.

## Unterlagen

Testunterlagen können kostenlos bei swimsports bezogen werden. Kontaktieren Sie uns, wenn Fragen auftauchen.

## Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport:

### Motivationsabzeichen:



Entli Schwan Seehund Nilpferd Schildkröte Biber

### Grundlagentests:



Krebs Seepferd Frosch Pinguin Tintenfisch Krokodil Eisbär

### Aufbaureihe:

#### Schwimmen 1-4



#### Kombitests 1-4



#### Wasserspringen 1-4



#### Flossenschwimmen 1-4



#### Synchronschwimmen 1-4



### Leistungsreihe:

#### Schwimmen 5-8



#### Wasserspringen 5-8



#### Flossenschwimmen 5-8



#### Synchronschwimmen 5-8



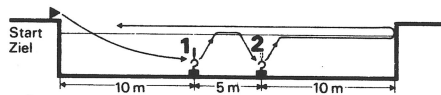


# Rettungsschwimmtest 5

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe auch Erläuterungen zur Technik auf der Rückseite)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
-----------	---	-----------------------	---------------------------

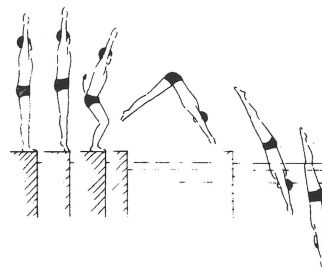
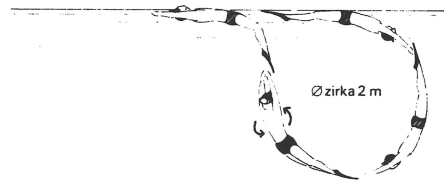
**Pflichtprogramm:** Alle 4 Übungen 5.1.–5.4. müssen erfüllt werden

5.1. Dauerschwimmen 500 m	450 m Freistil-* und 50 m Rückengleichschlagschwimmen* ohne anzuhalten. Die Reihenfolge ist frei wählbar.	maximal 13'00"	120–200
5.2. Kleiderschwimmen 100 m	100 m schwimmen in leichter Kleidung. Als leichte Kleidung für den «Retter» und den «Retting» gilt: Knaben: Hose und Hemd; Mädchen: wie Knaben oder: Jupe und Bluse oder Rock.	maximal 3'15"	120–200
5.3. Freitauchen 20 m und Bergen eines Gewichtsrings	Antauchen eines Gewichtsrings* (20 m vom Rand entfernt auf dem Bassinboden) mit Startsprung. Bergen des Gewichtsrings und Rücktransport desselben in Rückenlage bis zum Start. Beim Schwimmen in Rückenlage ist der Gewichtsring mit einer Hand in Bauchhöhe zu halten.	keine	mindestens 180
5.4. Hindernisschwimmen 2 x 25 m	Startsprung und antauchen des Tauchstabes* bei 1, aushängen desselben, auftauchen und bei 2 einhängen. Auftauchen, zur Wende schwimmen und 25 m Freistilschwimmen* zurück zum Start. Bitte Distanzen beachten!	maximal 1'30"	mindestens 180



**Wahlprogramm:** Von den 4 Übungen 5.5.–5.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden

5.5. ABC-Tauchen	Heraufholen von 10 Tauchtellern/-ringli in <i>einem</i> Tauchgang mit ABC-Ausrüstung. Die Teller sind in mindestens 300 cm Tiefe auf eine Fläche von 4 x 10 m verteilt.	keine	mindestens 300
5.6. ABC-Tauchen Orientierung	Schwimmen eines senkrechten Kreises (Durchmesser zirka 2 m) in Rückenlage: abtauchen rückwärts mit Überrollen, auftauchen in Rückenlage und zurückschwimmen an der Wasseroberfläche. Während des Auftauchens ist eine halbe Drehung um die Körperlängsachse auszuführen.	keine	mindestens 250
5.7. Wasserspringen Kopfsprung vorwärts aus Stand («kleiner» Kopfsprung)	<b>Mögliche Hilfsmittel:*</b> – Durch Reifen springen (dieser darf beim Eintauchen nicht berührt werden) – Leine auf der Wasseroberfläche mit dem Fussrist berühren 1–3 korrekter Absprung* 4 Gesäss heben (auch Anhocken möglich) 5/6 Körperstreckung und Eintauchen* ohne Überschlagen	Bassinrand	mindestens 250
5.8. Hindernisschwimmen 2 x 25 m	Start im Wasser, 25 m Freistilschwimmen, wenden, zu 1 zurückschwimmen, abtauchen, am Bassinboden liegenden Gewichtsring* bergen und in Rückenlage zum Start zurückbringen. Bitte Distanzen beachten!	maximal 2'00"	mindestens 180





# Rettungs- schwimmtest 6

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe auch Erläuterungen zur Technik auf der Rückseite)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
<b>Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 6.1.–6.4. müssen erfüllt werden</b>			
6.1. Dauerschwimmen 500 m	400 m Freistil-* und 100 m Rückgleichschlagschwimmen* <i>ohne anzuhalten</i> . Die Reihenfolge ist frei wählbar.	maximal 13'00''	120–200
6.2. Rettungsschwimmen 50 m	50 m Rettungsschwimmen* mit Start auf Kommando im Wasser; maximal 3 Griffwechsel sind erlaubt.	maximal 2'00''	120–200
6.3. Freitauchen	Heraufholen von 8 Tauchtellern/-ringli in <i>einem</i> Tauchgang. Die Teller sind in mindestens 180 cm Tiefe auf eine Fläche von 3 × 8 m verteilt.	keine	mindestens 180
6.4. Hindernisschwimmen und Stabtauchen 2 × 25 m	Startsprung und antauchen des Tauchstabes* bei 1, aushängen desselben, auftauchen und bei 2 abtauchen zum Einhängen. Auftauchen und zur Wende schwimmen. Auf dem Rückweg zum Start ist der Tauchstab wieder von 2 zu 1 umzuhängen. Bitte Distanzen beachten!	maximal 1'30''	mindestens 180
<b>Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 6.5.–6.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden</b>			
6.5. ABC-Tauchen	Kopfwärts abtauchen, 25 m Streckentauchen, auftauchen, Schnorchel ausblasen und <i>ohne anzuhalten</i> sofort 25 m zurückschwimmen.	keine	mindestens 180
6.6. ABC-Tauchen Orientierung	Schwimmen einer liegenden, senkrechten Acht (Kreisdurchmesser je zirka 2 m) in Bauch- bzw. Rückenlage. Abtauchen und auftauchen erfolgen in Bauchlage.	keine	mindestens 300
6.7. Wasserspringen Abfaller vorwärts aus dem Sitz	1 Hocksitz, Schienbeine gefasst, 2/3 Drehen und Öffnen, 4 korrektes Eintauchen*, Hohlkreuzhaltung <i>unbedingt vermeiden</i> . Auch möglich: Eintauchen aus dem Winkelstütz.	3-m	mindestens 350
--- ► Blickrichtung			
6.8. Hindernisschwimmen 2 × 25 m	Start im Wasser, 10 m schwimmen, durch Reifen 1 tauchen, auftauchen, durch Reifen 2 tauchen, auftauchen; Gewichtsring* holen und in Rückenlage (Gewichtsring mit einer Hand in Bauchhöhe festhalten) 25 m zum Start zurückschwimmen. Bitte Distanzen beachten!	maximal 2'00''	mindestens 180

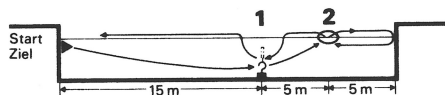


# Rettungsschwimmtest 7

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe auch Erläuterungen zur Technik auf der Rückseite)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
-----------	---	-----------------------	---------------------------

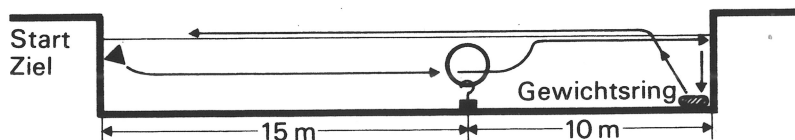
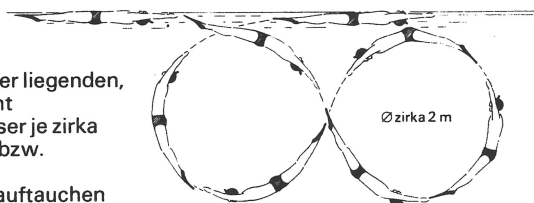
**Pflichtprogramm:** Alle 4 Übungen 7.1.–7.4. müssen erfüllt werden

7.1. Dauerschwimmen 600 m	500 m Freistil* und 100 m Rückengleichschlagschwimmen* ohne anzuhalten. Die Reihenfolge ist frei wählbar.	maximal 15'00''	120–200
7.2. Kleiderschwimmen 50 m und Rettungsschwimmen 50 m	50 m Kleiderschwimmen. Gleich anschliessend 50 m Rettungsschwimmen* mit einem ebenfalls bekleideten Kameraden. Der Start zum Rettungsschwimmen erfolgt auf Kommando im Wasser; maximal 3 Griffwechsel sind erlaubt.	Kleiderschwimmen keine/ Rettungsschwimmen maximal 2'20''	120–200
7.3. Freitauchen	Heraufholen von 10 Tauchtellern/-ringli in <i>einem</i> Tauchgang. Die Teller sind in mindestens 300 cm Tiefe auf eine Fläche von 3 x 10 m verteilt.	keine	mindestens 300
7.4. Hindernisschwimmen und Stabtauchen 2 x 25 m	Start im Wasser mit dem Tauchstab* und einhängen desselben bei 1, weitertauchen bis zu 2, auftauchen durch den Reifen*, zur Wende schwimmen. Auf dem Rückweg <i>von unten</i> durch den Reifen schwimmen, bei 1 abtauchen und aushängen des Tauchstabes, auftauchen und mit dem Tauchstab zurück zum Start schwimmen. Bitte Distanzen beachten!	maximal 1'30''	mindestens 180



**Wahlprogramm:** Von den 4 Übungen 7.5.–7.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden

7.5. ABC-Tauchen Gewichtsring	<i>Dreimal</i> kopfwärts auf 3 m Tiefe abtauchen und heraufholen von <i>je einem</i> Gewichtsring*. Sollte nur <i>ein</i> Gewichtsring vorhanden sein, so ist dieser nach jedem Auftauchen zu zeigen und erst dann wieder fallen zu lassen.	keine	mindestens 300
7.6. ABC-Tauchen Orientierung	Schwimmen einer liegenden, senkrechten Acht (Kreisdurchmesser je zirka 2 m) in Rücken- bzw. Bauchlage. Abtauchen und auftauchen erfolgen in Rückenlage.	keine	mindestens 300
7.7. Wasserspringen «SLRG-Fussprung»	Fusswärts aus 3 m Höhe mit leicht angezogenen Beinen und in leichter Rücklage ins Wasser springen.  <i>Anwendung:</i> Springen in unsichtige Gewässer erfolgt immer fusswärts!	3-m-Brett oder -Plattform	mindestens 350
7.8. Hindernisschwimmen 2 x 25 m	Start im Wasser, 15 m Tauchen, Reifen* durchtauchen, auftauchen und bis zum Bassinrand schwimmen, am Bassinboden liegenden Gewichtsring* bergen und in Rücklage zum Start zurücktransportieren. Bitte Distanzen beachten!	maximal 2'00''	mindestens 180





# Rettungs- schwimmtest 8

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe auch Erläuterungen zur Technik auf der Rückseite)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
<b>Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 8.1.–8.4. müssen erfüllt werden</b>			
8.1. Dauerschwimmen 600 m	500 m Freistil-* und 100 m Rückengleichschlagschwimmen* <i>ohne anzuhalten</i> . Die Reihenfolge ist frei wählbar.	maximal 14'00''	120–200
8.2. Kleiderschwimmen 100 m und Rettungsschwimmen 50 m	100 m Kleiderschwimmen. Gleich anschliessend 50 m Rettungsschwimmen* mit einem ebenfalls bekleideten Kameraden. Der Start zum Rettungsschwimmen erfolgt auf Kommando im Wasser.	Kleider- schwimmen keine/ Rettungsschwimmen maximal 2'20''	120–200
8.3. Freitauchen 25 m	Streckentauchen 25 m mit Start im Wasser. Ein Startsprung ist <i>nicht</i> erlaubt! In 50-m-Becken ist bei 25 m eine gut sichtbare Marke (z. B. ein Tauchring) zu setzen. Bitte Distanzen beachten!	keine	mindestens 160
8.4. Hindernisschwimmen und -tauchen 2 x 25 m	Startsprung mit Tauchteller/-ringli, zu 1 (am Bassinboden deponierter Gewichtsring*) tauchen und Tauchteller/-ringli mit dem Gewichtsring vertauschen. Auftauchen und 15 m in Rückenlage mit dem Gewichtsring schwimmen, abtauchen und deponieren desselben bei 2, auftauchen, zur Wende schwimmen. Auf dem Rückweg ist der Gewichtsring in gleicher Weise von 2 nach 1 zurückzubringen; Tauchteller/-ringli bei 1 aufnehmen und zum Start zurückschwimmen. Bitte Distanzen beachten!	maximal 2'00''	mindestens 180
<b>Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 8.5.–8.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden</b>			
8.5. ABC-Tauchen Technik	<i>Dreimal</i> kopfwärts auf 3 m Tiefe abtauchen und herausholen von <i>je einem</i> Gewichtsring*. Sollte nur <i>ein</i> Gewichtsring vorhanden sein, so ist dieser nach jedem Auftauchen zu zeigen und erst dann wieder fallen zu lassen.	maximal 50''	mindestens 300
8.6. ABC-Tauchen Technik und Geschicklichkeit	Mit Brille* und Schnorchel* in der Hand auf 3 m Tiefe abtauchen, Brille anziehen und durch Ausblasen aus der Nase leeren (1), Schnorchel einsetzen und beim Auftauchen ausblasen (2).	keine	mindestens 300
8.7. Wasserspringen Kopfsprung vorwärts gehockt	Der Sprung ist erfüllt, wenn der Springer mit minimalster Körpervorlage und einer vollständigen Streckung abspringt, für die Drehung das Becken hochzieht, eng anhockt, vollständig gestreckt eintaucht und bis zum Bassinboden durchtaucht. Absprung: mit Ausholbewegung* aus Stand <i>oder</i> mit Anlauf*.	1-m <i>oder</i> 3-m	mindestens 350
8.8. Hindernisschwimmen 3 x 25 m	25 m Freistilschwimmen, Wende A, zu 1 schwimmen, abtauchen, Tauchstab aushängen, auftauchen, zu 2 schwimmen, abtauchen, Tauchstab bei 2 einhängen, auftauchen, zu Wende B schwimmen, Gewichtsring aufnehmen und 25 m in Rücklage zum Ziel transportieren. Bitte Distanzen beachten!	maximal 2'30''	mindestens 180

# Technische Erläuterungen

## 1. Schwimmen

### Freistilschwimmen

Die Schwimmt ist frei, die Schwimmart darf ohne anzuhalten gewechselt werden.

### Wechselschlagschwimmen

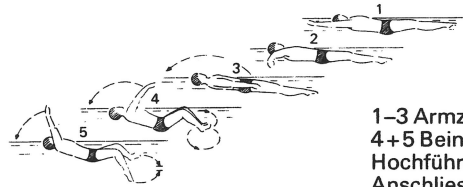
Abwechslungsweise Antriebsbewegungen mit dem linken und dem rechten Arm; davon zeitlich unabhängige rhythmische Beinbewegungen. Als Wechselschlag gelten *Crawl* und *Rückencrawl*.

### Gleichschlagschwimmen

Gleichzeitige und symmetrische Antriebsbewegungen mit den Armen bzw. den Beinen. Gegenseitig abhängige, zeitlich aufeinander abgestimmte Arm- und Beinbewegungen. Als Gleichschlag gelten *Brustgleichschlag*, *Rückengleichschlag* und *Delphin*.

### Rückengleichschlag

Gleitphase in gestreckter Rückenlage *ohne* Hüftknick.



1-3 Armzug.  
4+5 Beinschlag mit gleichzeitigem Hochführen der Arme.  
Anschließend: Gleitphase.

## 2. Transport- und Rettungsschwimmen

Beim Transportieren und Retten ist der Hilfsbedürftige ständig zu beobachten, und es ist dafür zu sorgen, dass dessen Mund und Nase über der Wasseroberfläche bleiben.

### Transportschwimmen

Schwimmern, die übermüdet, von Übelkeit oder Muskelkrampf befallen, jedoch bei Bewusstsein sind, helfen wir mit dem *Schulterstützgriff*: Der Hilfsbedürftige ist anzuweisen, die Hände nach vorne, Daumen nach unten, auf unsere Schultern zu legen, die Beine zu grätschen und sich in Rückenlage stossen zu lassen. Seine Arme müssen gestreckt sein. Wir schwimmen in Brustlage. Den Rettling stossen wir vor uns her (1) und beruhigen ihn.

### Rettungsschwimmen

Der Abtransport eines Rettlings erfolgt mit einem Rettungsgriff. Mussten wir uns zuerst befreien und verhält sich der Ertrinkende nun ruhig, nehmen wir ihn sofort in einen Rettungsgriff. Schlägt er aber noch um sich, stossen wir ihn von uns weg und warten, bis er ermattet.

### Nacken-Stirn-Griff

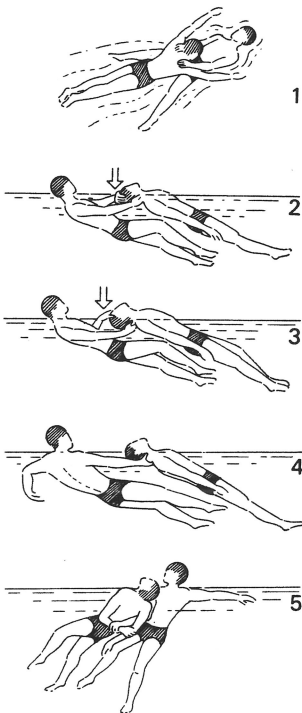
Der Hinterkopf des Rettlings ist so in die nach oben gerichtete Handfläche zu legen, dass sein Nacken zwischen Daumen und Zeigefinger zu liegen kommt. Die andere Hand legt man in ungezwungener Haltung auf die Stirne und drückt so den Kopf leicht nach hinten. Die Arme des Retters bleiben möglichst gestreckt (2, 3).

### Nackengriff

Eine Hand hält den Hinterkopf des Rettlings (wie beim Nacken-Stirn-Griff beschrieben) oder an den Haaren. Bekleidete Personen fassen wir am Kragen. Der Arm bleibt gestreckt. Mit dem freien Arm werden kräftige Armzüge ausgeführt (4). Es ist darauf zu achten, dass der Rettling möglichst im Kielwasser des Retters nachgezogen wird (geringerer Widerstand).

### Fesselgriff

Der Retter schiebt seinen Arm zwischen dem Körper und dem gleichen Arm des Ertrinkenden durch und fasst hinter dessen Rücken den abgewinkelten anderen Arm (z. B.: mit rechtem Arm den linken Arm des Ertrinkenden fassen). Durch Drücken am Ellbogen kann der Rettling in die waagrechte Rückenlage gebracht und durch Drehen des gefassten Unterarms stabilisiert werden (5) Dieser Griff eignet sich besonders in fließenden Gewässern (freie Hand zum Festhalten; bei Blick voraus sind Gefahren frühzeitig erkennbar!). In stehenden Gewässern kann der Retter auch in Rückenlage schwimmen.



## 3. Wasserspringen

### Eintauchhaltung

a) *Eintauchen fusswärts*: Der Körper steht senkrecht zur Wasseroberfläche, die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und Gesäßmuskulatur ist gespannt, die Arme sind seitlich am Körper, die Handflächen an den Oberschenkeln angelegt, aufrechte Körperhaltung und Blick geradeaus.

b) *Eintauchen kopfwärts*: Der Körper bildet beim Eintauchen kopfwärts eine möglichst gerade Linie von den Händen bis zu den Zehenspitzen. Die Füße und die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und die Gesäßmuskulatur sind so gespannt, dass eine *Hohlkreuzhaltung* vermieden wird. Die Arme sind so über den Kopf geschlossen, dass sie eine *gerade* Verlängerung des Oberkörpers bilden und den Kopf bei den Ohren einklemmen. Der Kopf soll *genau* zwischen den Armen sein und weder nach vorne noch nach hinten angezogen werden. Die Hände sind fest geschlossen.

### Handhaltung:

Handfläche der einen Hand auf *oder* Daumen der einen Hand in der dem Handrücken der anderen Hand Faust der anderen Hand

### Hilfsmittel fürs Eintauchen kopfwärts vorwärts

#### 1 Leine:

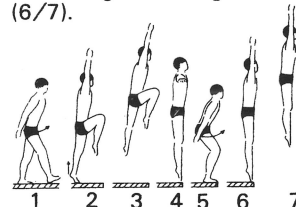
Eine Schwimmleine oder ein Gummiseil wird etwa 30 cm ausserhalb des Bassinrandes auf die Wasseroberfläche gelegt bzw. etwas oberhalb des Wassers gespannt. Damit ein Überschlagen der Beine verhindert wird, versucht der Übende mit dem Fussriss die Leine/das Gummiseil beim Eintauchen zu berühren.

### Absprung

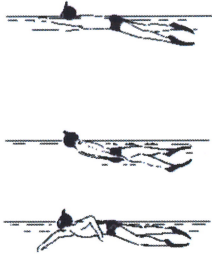
a) *ohne Ausholbewegung*: 1 Die Arme sind in der Ausgangsstellung in Hochhalte; 2 Zehenstand; 3 Beugung von Knie- und Fussgelenken; 4 Absprung mit energischem Strecken der Beingelenke. Die Arme bleiben in Hochhalte.

b) *mit Ausholbewegung*: 1 Die Arme sind in der Ausgangsstellung seitlich am Körper angeschlossen. 2 Die Arme holen seitwärts oder seitwärts-hoch aus und gleichzeitig hebt sich der Körper in den Zehenstand. 3 Die Arme schwingen seitwärts-abwärts, und die Fuss- und Kniegelenke werden gebeugt, ohne dass die Hüften und der Oberkörper nach vorne oder nach hinten fallen. 4 Die Arme schwingen rasch vorwärts in die Hochhalte, und der ganze Körper wird mit einem energischen Absprung gestreckt.

c) *mit Anlauf und Aufsatzsprung*: 1-4 Anlaufschritte, Abrollen des Sprungbeinfusses (1), Aufsatzsprung mit Hochziehen der Arme (2/3), beidbeinige Landung mit Tiefschwingen der Arme (4/5), Absprung (6/7).



## 4. Schwimmen mit ABC-Ausrüstung



### Flossenschwimmen

Flossenschwimmen in Bauchlage ist die am meisten verwendete Art der Fortbewegung an der Wasseroberfläche.

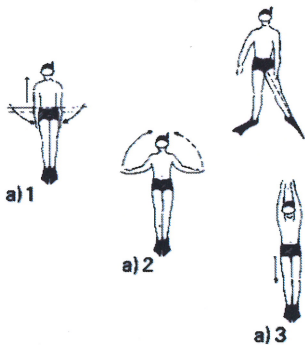
**Krawl-Beinschlag in der Bauchlage:** Die Körperlage sollte möglichst stromlinienförmig sein, die Füsse tief genug im Wasser, damit die Antriebswirkung der Flossen voll ausgenützt wird. Die Beine bewegen sich gleichmässig im Wechsel aneinander vorbei, sich im Wasser abdrückend. Der Oberkörper bleibt ruhig. Der Kopf ist leicht im Wasser eingetaucht und der Blick nach vorne gerichtet. Die Arme sind gestreckt in der Vorhalte oder am Körper angelegt.

**Krawl-Beinschlag in Rückenlage:** In dieser Lage soll der Körper des Schwimmers leicht eingeknickt sein, damit das Becken etwas tiefer im Wasser liegt. Der Beinschlag ist ähnlich dem Brustkrawl, mit dem Unterschied, dass er in der Rückenlage ausgeführt und die Abwärtsbewegung stärker betont wird. Oberschenkel, Knie und Flossen müssen unter der Wasseroberfläche bleiben.

**Krawl-Beinschlag mit Armzug in Bauchlage:** Beim Krawlschwimmen wird durch den wechselseitigen Einsatz der Arme ein zusätzlicher Vortrieb erzielt. Die geschlossenen Hände ziehen bei zunehmender Beugung des Armes unterhalb des Körpers durch und drücken bei zunehmender Streckung des Armes zu den Oberschenkeln hin. Nach Verlassen des Wassers beugen sich die Arme im Ellbogen, schwingen sich locker und entspannt nach vorne und fassen vor der Schulter das Wasser.

## 5. Freitauchen/ABC-Tauchen

### Die ABC-Ausrüstung



**a) Die Taucherbrille:** Die Nase gehört in die Brille. Man muss die Nase mit zwei Fingern zuklemmen können. Die Taucherbrille sollte gut sitzen. Sie soll durch Ansaugen ohne Riemen am Gesicht bleiben (durch die Nase einatmen). Sicherheitsglas schützt vor Augenverletzungen.

**b) Der Schnorchel:** Er soll nicht mehr als 30 cm lang, aus weichem Material (kein Hartplastik) und ventillos sein.

**c) Die Flossen:** Sie sollten nicht zu gross und nicht zu weich sein. Am besten sind solche aus Gummi. Flossen wählen, die sich nach unten wölben. Bei gestrecktem Fuss verlängert die Flossenspitze das Bein in gerader Linie (siehe in nebenstehender Zeichnung; gestrichelte Linie). Empfohlen werden Flossen mit geschlossener Schuhform (anprobieren mit Nylonsocken!).

### Abtauchen (mit und ohne ABC-Ausrüstung)

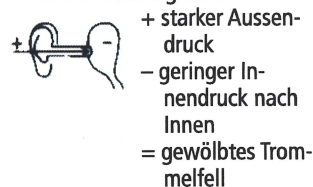
**a) fusswärts:** Durch kräftige Flossenschläge und Armzug nach unten versucht man, den Oberkörper so weit als möglich in vertikaler Stellung aus dem Wasser hinauszustossen. Anschliessend werden die Beine geschlossen, die Flossenspitzen nach unten gerichtet und der Körper wird in gestreckter Haltung durch sein Eigengewicht unter Wasser gedrückt. Die Arme, welche beim Eintauchen am Körper angeschlossen waren, werden – Handflächen nach oben gerichtet – aufwärts bewegt. Durch diesen Armzug wird das Abgleiten beschleunigt.

**b) kopfwärts:** Aus der normalen Schwimmhaltung heraus knickt der Taucher seinen Oberkörper nahezu rechtwinklig aus den Hüften heraus nach unten ab. Die geschlossenen Beine werden gleichzeitig nach oben gestreckt. Die aus dem Wasser ragenden Beine dienen als Gewicht und drücken den Körper unter Wasser. Die in Hochhalte befindlichen Arme führen unter Wasser einen kräftigen Schwimmzug aus, der bei den Oberschenkeln endet. Danach erfolgt der Druckausgleich. Die Flossen werden erst eingesetzt, nachdem sie vollständig eingetaucht sind.

### Auf- und Austauchen

Beim Austauchen ist eine ganze Körperdrehung um die Längsachse auszuführen, wobei der Blick nach oben gerichtet den Wasserspiegel nach allfälligen Hindernissen absucht. Ein Arm ist gestreckt über dem Kopf. Unmittelbar vor dem Austauchen wird der Schnorchel ausgeblasen. Panikaufstieg vermeiden!

### Vor dem Druckausgleich:



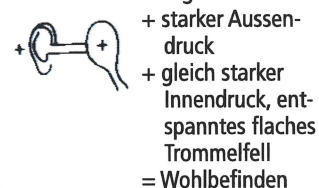
### Druckausgleich

Um dem Unbehagen im Ohr abzuweichen, drückt man mit den Fingern die Nasenflügel zusammen und presst Luft in den Rachen und in die Nase. Dabei öffnet sich die Ohrentrompete derart, dass die gepresste Luft ins Mittelohr gelangt. So gleicht sich der Druck wieder aus, das Trommelfell ist jetzt wieder flach und entspannt; das Unbehagen ist weg. Ein grosser Druckunterschied zwischen dem Mittelohr und dem äusseren Ohr ist schmerzhaft und das Trommelfell kann sogar reißen! Sofort nach dem Abtauchen, dann alle 2–3 Meter sollte man einen Druckausgleich sowohl im Mittelohr als auch in der Brille vornehmen!

### Hyperventilation ist verboten!

Durch die Hyperventilation erhöht man seinen Sauerstoffvorrat nicht! Infolge eines gefährlichen Überatmens kann man zwar ein wenig länger unter Wasser bleiben, wird dann aber plötzlich bewusstlos, ohne durch irgendwelche Anzeichen gewarnt worden zu sein.

### Nach dem Druckausgleich:



### Sicherheitsregeln

Unfälle beim Tauchen lassen sich fast immer vermeiden, wenn folgende Sicherheitsregeln beachtet werden:

- Tauche nie allein
- Überwache deinen Tauchkameraden
- Hyperventilieren ist verboten
- Tauche nie, wenn du dich nicht wohl fühlst

## 6. Materialbeschreibung

Aus dem Sportgeschäft oder von der SLRG	Behelf zum selber bauen
Rettungsball/ Rettungswürfel in einem Netz zum Festhalten	2-3 Pull-Buoys in verschnürtes Netz packen. Netz nicht zu straff und nicht zu locker.
Gewichtsring=Tauchring der SLRG: Gewicht an Land 5 kg/ im Wasser 2.5 kg	Dichten Sack (Segeltuch) mit feinem Kiesel füllen, gut verschliessen. 5-kg-Tauchring (Gummi), Bedingung=2.5 kg im Wasser
Gewicht mit Haken (Behelf): Roller Pneu ausbetonieren und Haken in Beton verankern (aufwendig)	PVC-Flasche mit Deckel; mit Kies oder Beton füllen. Im Deckel Hakenschraube mittels Gegenmutter verankern und wasserfest verkleben. Idealgewicht ca 3 kg
Tauchstab zum Einhängen an Gewicht mit Haken	Ca. 25 cm langen Besenstil oder Vierkantholz mit Ringschraube versehen
Plastikreifen ø ca 60-80 cm	„Elektriker-Rohr“ mit Muffen verkleben oder mit Holzapfen verbinden

