swimsports.ch
Schlosserstrasse 4
8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92
Fax 044 737 04 11
www.swimsports.ch
admin@swimsports.ch

Schweizerische Rettungs-schwimmtests 1-4

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, SchwiminstruktorInnen, 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.ch 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:

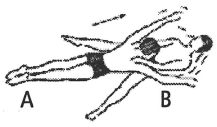
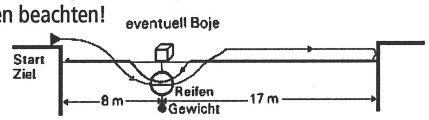
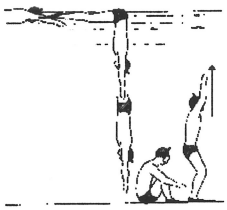
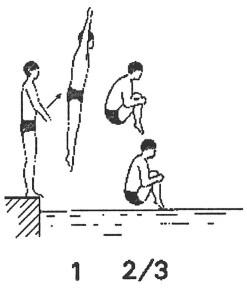
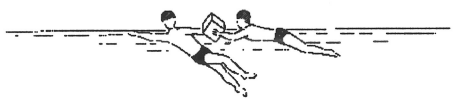
Schwimmen 5-8

Wasserspringen 5-8

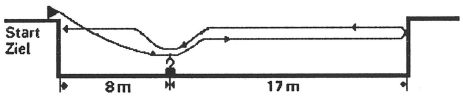
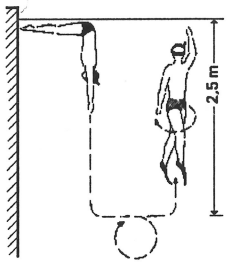
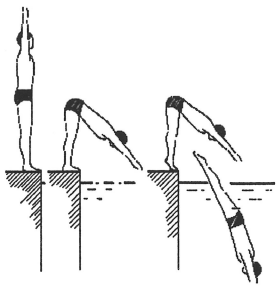
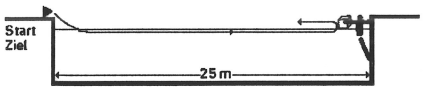
Flossenschwimmen 5-8

Synchronschwimmen 5-8

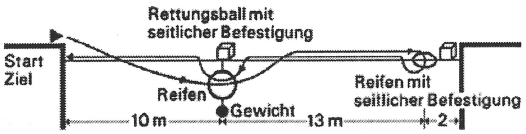
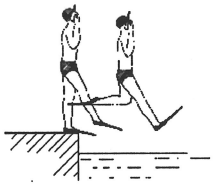
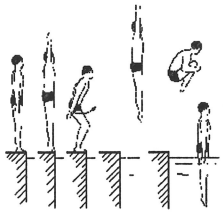
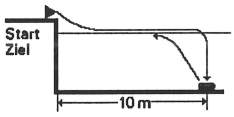
Rettungsschwimmtest 1

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 1.1. - 1.4. müssen erfüllt werden			
1.1. 300 m Dauerschwimmen	250 m Freistil- und 50 m in Rückenlage schwimmen ohne anzuhalten. Die Reihenfolge ist frei wählbar.	maximal 10 Minuten	120 – 200
1.2. 25 m Transportschwimmen*	A schwimmt in der Brustlage und stösst B, welcher sich in Rückenlage (gespreizte Beine) mit gestreckten Armen an den Schultern von A abstützt. 	keine	120 – 200
1.3. Freitauchen	Heraufholen von 4 Tauchtellern/-ringli in einem Tauchgang. Die Teller sind in mindestens 180 cm Tiefe auf eine Fläche von 2 x 4 m zu verteilen.	keine	mindestens 180
1.4. 2 x 25 m Hindernisschwimmen und -tauchen	Startsprung zum Durchtauchen eines Reifens* oder untertauchen eines Hinternisses (eventuell Marke berühren) auftauchen; nach 25 m wenden und auf dem gleichen Weg zum Start zurückschwimmen. Bitte Distanzen beachten! 	maximal 2 Minuten	120 – 200
Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 1.5. - 1.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
1.5. ABC-Tauchen	12 m Streckentauchen (knapp über dem Bassinboden) mit der ABC-Ausrüstung*, Start im Wasser.	keine	120 – 200
1.6. ABC-Tauchen Orientierung	Kopfwärts abtauchen auf 180 cm Tiefe - Druckausgleich - einen Moment (5 - 10 Sekunden) am Boden absitzen. Danach korrekt auftauchen und Schnorchel ausblasen*. 	keine	mindestens 180
1.7. Wasserspringen	Fussprung zum „Päckli" vom Bassinrand oder 1-m-Brett. 1. vollständige Körperstreckung beim Absprung. 2./3. Anhocken und mit eng gefassten Schienbeinen eintauchen. 	keine	mindestens 160
1.8. Rettungsschwimmen	25 m Abschleppen eines Kameraden, der sich an einem Rettungsball/- würfel (eventuell Pull-Buoys in Netz*) klammert. Ohne anzuhalten! 	keine	120 – 200

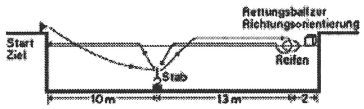
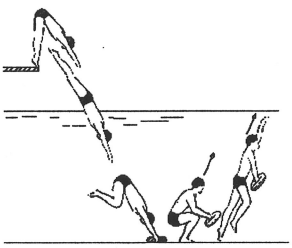
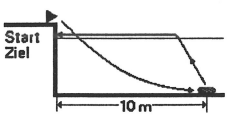
Rettungsschwimmtest 2

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 2.1. - 2.4. müssen erfüllt werden			
2.1. 300 m Dauerschwimmen	250 m Freistil- und 50 m Rückengleichschlagschwimmen* ohne anzuhalten. Die Reihenfolge ist frei wählbar.	maximal 10 Minuten	120 – 200
2.2. 50 m Kleider- und Transportschwimmen	25 m Schwimmen in leichter Kleidung und gleich anschliessend 25 m Transportschwimmen (wie Test 1, Übung 2). Als leichte Kleidung für den „Retter" und den „Rettling" gilt: Männer: Hose und Hemd Frauen: wie Männer oder Jupe und Bluse oder Rock	keine	120 – 200
2.3. 12 m Freitauchen	12 m Streckentauchen (4 Tauchzüge). Start im Wasser oder mit Startsprung.	keine	mindestens 160
2.4. 2 x 25 m Hindernisschwimmen und -tauchen	Start mit einem Tauchstab*, einhängen des Tauchstabes bei 8 m (eventuell deponieren eines Steines), auftauchen, zur Wende schwimmen. Auf dem Rückweg ist der Tauchstab (Stein) wieder mitzunehmen und zum Start zurückzubringen. Bitte Distanzen beachten! 	maximal 2 Minuten	mindestens 160
Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 2.5. - 2.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
2.5. ABC-Tauchen	Heraufholen von 6 Tauchtellern/-ringli in einem Tauchgang. Die Teller sind in mindestens 250 cm Tiefe auf einer Fläche von 2 x 5 m verteilt. Start im Wasser (ein Startsprung ist nicht erlaubt).	keine	mindestens 250
2.6. ABC-Tauchen Orientierung	Kopfwärts auf 250 cm Tiefe abtauchen. Eine Rolle vorwärts ausführen, danach korrekt auftauchen und Schnorchel ausblasen*. 	keine	350
2.7. Wasserspringen Eintauchen kopfwärts vorwärts aus der Neigehalte	Mögliche Hilfsmittel*: • Leine auf der Wasseroberfläche zum Berühren mit dem Fussrist • Tauchring am Bassinboden als Ziel zum Durchtauchen Ohne Überschlagen, korrekte Eintauchhaltung* 	Bassinrand	mindestens 250
2.8. 2 x 25 m Rettungsschwimmen	25 m Freistilschwimmen, dort einen „Rettling" holen, der sich an einem Rettungsball/-würfel (oder Pull-Buoys in Netz) klammert und diesen zum Start abschleppen. Bitte Distanzen beachten! 	maximal 2.5 Minuten	mindestens 160

Rettungsschwimmtest 3

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 3.1. - 3.4. müssen erfüllt werden			
3.1. 400 m Dauerschwimmen	350 m Freistil- und 50 m Rückengleichschlagschwimmen* ohne anzuhalten. Die Reihenfolge ist frei wählbar.	maximal 11.5 Minuten	120 – 200
3.2. 25m Kleider- und Rettungsschwimmen	25 m Rettungsschwimmen in leichter Kleidung Als leichte Kleidung für den „Retter" und den „Rettling" gilt: Männer: Hose und Hemd Frauen: wie Männer oder Jupe und Bluse oder Rock	maximal 2 Minuten	120 – 200
3.3. Freitauchen	Herausholen von 5 Tauchtellern/-ringli in einem Tauchgang. Die Teller sind in mindestens 180 cm Tiefe auf einer Fläche von 2 x 5 m verteilt.	keine	mindestens 180
3.4. 2 x 23 m Hindernisschwimmen und -tauchen	Start zum Durchtauchen eines Reifens, nach 23 m Rolle vorwärts durch auf dem Wasser liegenden Reifen und danach auf dem gleichen Weg zum Start zurückschwimmen. Bitte Distanzen beachten! 	maximal 1.75 Minuten	mindestens 180
Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 3.5. - 3.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
3.5. ABC-Tauchen Gewicht	15 m Tauchen in ABC-Ausrüstung mit Anschwimmen und Berühren des in 250 cm Tiefe deponierten Gewichtringes* (5 kg Sandsack), danach korrekt auftauchen	keine	mindestens 250
3.6. Fusssprung mit der ABC-Ausrüstung	1. Verlagerung des Körpergewichtes auf das Standbein, grosser Schritt ins Leere. 2. Anziehen des Standbeins nach hinten, so dass die Flosse und der Unterschenkel eine horizontale Linie bilden. Das andere Bein bleibt nach vorne gestreckt, leichte Rückenlage, Blick geradeaus. Maske mit einer oder mit beiden Händen festhalten. 	keine	mindestens 180 - 250
3.7. Wasserspringen	Fusssprung vorwärts gehockt mit Ausholbewegung*. Die Phasenunterteilung, Strecken (beim Absprung), Hocken, Strecken (zum Eintauchen) ist zu beachten! 	Bassinrand oder 1-m-Brett	mindestens 250
3.8. Rettungsschwimmen/ Gewichtstransport	Anschwimmen (10 m) mit Startsprung, abtauchen über dem Gewichtsring*, bergen desselben, Rücktransport in Rückenlage zum Bassinrand. Beim Schwimmen in Rückenlage ist der Gewichtsring mit einer Hand in Bauchhöhe zu halten. Bitte Distanzen beachten! 	keine	mindestens 180

Rettungsschwimmtest 4

Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise (*siehe Erläuterungen zur Technik)	Zeitlimite Sprunghöhe	Empfohlene Wassertiefe/cm
Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen 4.1. - 4.4. müssen erfüllt werden			
4.1. 400 m Dauerschwimmen	350 m Freistil- und 50 m Rückengleichschlagschwimmen* ohne anzuhalten. Die Reihenfolge ist frei wählbar.	maximal 10.75 Minuten	120 – 200
4.2. 50 m Kleiderschwimmen und 25 m Rettungsschwimmen	50 m Kleiderschwimmen Gleich anschliessend mit Start auf Kommando 25 m Rettungsschwimmen mit einem ebenfalls bekleideten „Rettling" Als leichte Kleidung für den „Retter" und den „Rettling" gilt: Männer: Hose und Hemd Frauen: wie Männer oder Jupe und Bluse oder Rock	Kleiderschwimmen frei Rettungsschwimmen maximal 1'10	120 – 200
4.3. 20 m Freitauchen	20 m Streckentauchen mit Startsprung. Ein Start im Wasser ist nicht erlaubt.	keine	mindestens 160
4.4. 2 x 23 m Hindernisschwimmen und -tauchen	Start mit einem Tauchstab*, einhängen des Tauchstabes bei 10 m (eventuell deponieren eines Steines), auftauchen, zum Reifen schwimmen, Rolle vorwärts durch den auf dem Wasser liegenden Reifen. Auf dem Rückweg ist der Tauchstab (Stein) wieder mitzunehmen und zum Start zurückzubringen. Bitte Distanzen beachten! 	maximal 1.75 Minuten	mindestens 180
Wahlprogramm: Von den 4 Übungen 4.5. - 4.8. müssen 2 Disziplinen erfüllt werden			
4.5. ABC-Tauchen	Herausholen von 8 Tauchtellern/-ringli in einem Tauchgang mit ABC-Ausrüstung. Die Teller sind in mindestens 250 cm Tiefe auf einer Fläche von 4 x 8 m verteilt. Der Start muss im Wasser erfolgen.	keine	mindestens 250
4.6. ABC-Tauchen Orientierung unter Wasser	 Kreis vorwärts in Bauchlage. Abtauchen kopfwärts, auftauchen in Bauchlage, an der Oberfläche Schnorchel ausblasen und zurückschwimmen.	keine	mindestens 250
4.7. Wasserspringen und Bergen	Eintauchen kopfwärts aus der Neigehalte vom 1-m-Brett/Podest, durchtauchen bis zum Gewichtsring* mit Ausführen des Druckausgleichs und anschliessendem Bergen des Gewichtsringes. 	1-m-Brett oder -Plattform	mindestens 350
4.8. Rettungsschwimmen/ Gewichtstransport	Antauchen (10 m) mit Startsprung bis zum Gewichtsring*, bergen desselben und Rücktransport in Rückenlage zum Bassinrand. Beim Schwimmen in Rückenlage ist der Gewichtsring mit einer Hand in Bauchhöhe zu halten. Bitte Distanzen beachten! 	keine	mindestens 180

Technische Erläuterungen

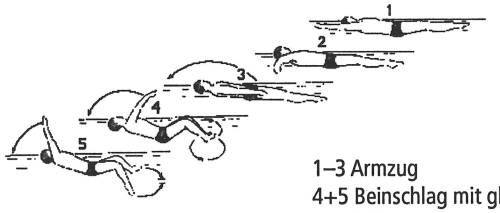
1. Schwimmen

Freistilschwimmen
Die Schwimmart 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 Wechselschlagschwimmen gelten Kraul und Rücken.

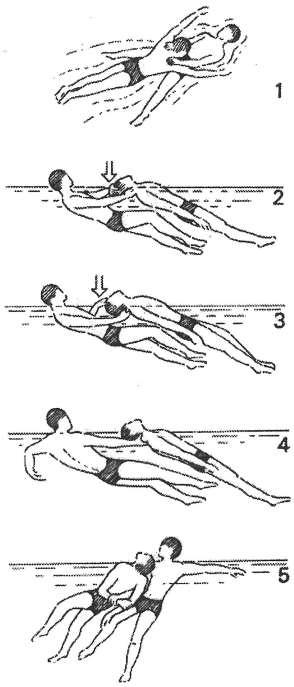
Gleichschlagschwimmen
Gleichzeitige und symmetrische Antriebsbewegungen mit den Armen bzw. den Beinen. Gegenseitig abhängige, zeitliche aufeinander abgestimmte Arm- und Beinbewegungen.
Als Gleichschlag gelten Brust, Rückengleichschlag und Delfin.

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 sich 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 waagerechte Rückenlage gebracht und durch Drehen des gefassten Unterarms stabilisiert werden (5). Dieser Griff eignet sich besonders in fliessenden Gewässern (freie Hand zum Festhalten; beim Blick voraus sind Gefahren frühzeitig erkennbar!). In stehenden Gewässern kann der Retter auch in Rückenlage schwimmen.

2. Wasserspringen

Eintauchehaltung

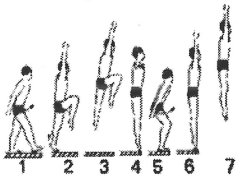
a) Eintauchen fusswärts: Der Körper steht senkrecht zur Wasseroberfläche, die Beine sind gestreckt, die Rumpf- und Gesässmuskulatur ist gespannt, die Arme sind seitlich am Körper, die Handflächen an den Oberschenkeln angelegt, aufrechte Kopfhaltung und Blick geradeaus.
b) Eintauchen kopfwärts: Der Körper 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 der Kopf soll genau zwischen den Armen sein und weder nach vorne noch nach hinten angezogen werden. Die Hände sind fest geschlossen

Entweder:	oder:
Handflächen auf Handrücken	Mit der Daumen einer Hand in der Faust der anderen

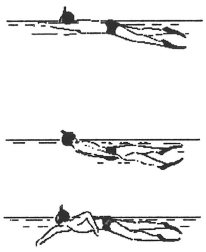
Hilfsmittel fürs Eintauchen kopfwärts/vorwärts
1. Leine
Eine Schwimmleine oder ein Gummiseil wird etwa 30 cm ausserhalb des Bassinrandes auf die Wasseroberfläche gelegt, bzw. etwas oberhalb des Wassers gespannt. Damit ein Überschlagen der Beine verhindert wird, versucht der Übende mit dem Fussrist die Leine/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
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.

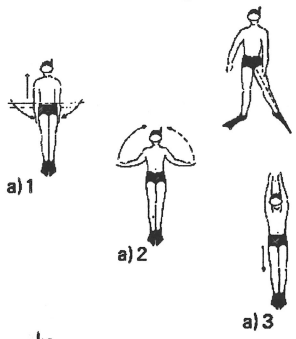
Krawl-Beinschlag in der Bauchlage: Die Körperlage sollte möglichst stromlinienförmig sein, die Füsse tief genug im Wasser, damit die Antriebswirkung der Flossen voll ausgenützt wird. Die Beine bewegen sich gleichmässig im Wechsel aneinander vorbei, sich im Wasser abdrückend. Der Oberkörper bleibt ruhig. 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.

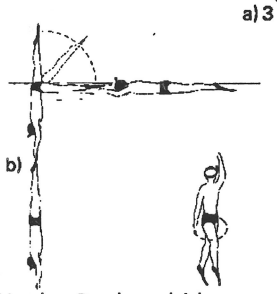
b) Der Schnorchel: Er soll nicht mehr als 30 cm lang, aus weichem Material (kein Hartplastik) und ventillos sein.

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 geschlosserner 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 Schwimmlage 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.



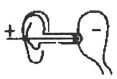
Auf- und Austauchen

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 ausgeblassen. Panikaufstieg vermeiden!

Druckausgleich

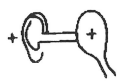
Um dem Unbehagen im Ohr abzuhelfen, drückt man mit den Fingern die Nasenflügel zusammen und presst Luft in den Rachen und in die Nase. Dabei öffnet sich die Ohrentrompete derart, dass die gepresste Luft ins Mittelohr gelangt. So gleicht sich der Druck wieder aus, das Trommelfell ist jetzt wieder flach 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!

Vor dem Druckausgleich:



+ starker Aussendruck
– geringer Innendruck nach Innen
= gewölbtes Trommelfell

Nach dem Druckausgleich:



+ starker Aussendruck
+ gleich starker Innendruck, entspanntes flaches Trommelfell
= Wohlbefinden

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.

Sicherheitsregeln

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

- Tauche nie allein
- Hyperventilieren ist verboten
- Überwache deinen Tauchkameraden
- 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 Holzzapfen verbinden

Protokollblatt
Schweizerischer Rettungsschwimmtest 1– 4

swimsports.ch

swimsports.ch, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch
Bestellen Sie die Abzeichen per Internet oder mit der Bestellkarte.

Bitte halten Sie sich genau an die Abnahmebedingungen!

Veranstalter: **Daten**

X = erfüllt O = nicht erfüllt

1– 4 Pflichtprogramm

5 + 6 Wahlprogramm
zwei Übungen aus ABC-Tauchen, Wasserspringen, Hindernisschwimmen; Rettungsschwimmen

Name, Vorname

		Test 1						Test 2						Test 3						Test 4					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
		300 m Schwimmen	25 m Transportschwimmen	4 Teller tauchen	2 x 25 m Hindernisschwimmen			300 m Schwimmen	je 25 m Kleider-/Transportschwimmen	12 m Tauchen (4 Tauchzüge)	2 x 25 m Hindernisschwimmen			400 m Schwimmen	25 m Rettungsschwimmen in Kleidern	5 Teller tauchen	2 x 23 m Hindernisschwimmen			400 m Schwimmen	50 m Kleider-/ 25 m Rettungsschwimmen	20 m Tauchen mit Startsprung	2 x 23 m Hindernisschwimmen		
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									