

RETTEN

Die Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichen (ÖRSA)*

VORAUSSETZUNGEN:

- Erfüllung des jeweiligen Alterslimits
- körperliche Eignung
- Besuch eines Rettungsschwimmkurses
- Erfüllung der geforderten Bedingungen

1. HELFER

ab dem vollendeten 13. Lebensjahr



- 15 min Dauerschwimmen, davon 5 min Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Überkleidern
- 15 m Streckentauchen
- zweimaliges Tieftauchen mit Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes innerhalb von 5 min
- Heraufholen von 3 Tellern oder Ringen bei einem Tauchversuch
- Paketsprung aus 2 bis 3 m Höhe ins Wasser
- je 25 m Retten einer etwa gleich schweren Person mit Kopf-, Achsel- und Fesselgriff
- 50 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- praktische Ausübung der Befreiungsgriffe
- praktische Ausübung der Bergegriffe
- Kenntnis der Rettungsgeräte
- Kenntnis der Selbstrettung
- kurze Prüfung über Erste-Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung
- Kenntnisse über Zweck und Organisation des Österreichischen Wasserrettungswesens

2. RETTER

ab dem vollendeten 16. Lebensjahr



- 30 min Dauerschwimmen, davon 10 min Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Überkleidern
- 25 m Streckentauchen
- dreimaliges Tieftauchen mit Heraufholen eines ca. 5 kg schweren Gegenstandes innerhalb von 6 min
- Heraufholen von 6 Tellern oder Ringen bei einem Tauchversuch
- Paket- und Kopfsprung aus ca. 2 bis 3 m Höhe
- je 50 m Retten einer etwa gleich schweren Person, beide bekleidet, mit Kopf-, Achsel-, Fessel- und Seemannsgriff
- 50 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- praktische Ausübung der Befreiungsgriffe
- praktische Anwendung von mindestens 3 Bergegriffen
- kurze Prüfung über Erste-Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung
- Kenntnis der Selbstrettung
- besondere Rettungshilfen bei Bade-, Boots-, Auto- und Eisunfällen
- Anwendung von mindestens zwei Rettungsgeräten
- kombinierte Rettungsübung

3. LIFESAVER

ab dem vollendeten 17. Lebensjahr



- Schwimmen
 - 100 m Schwimmen (Brust oder Kraul) in 1:40 min
 - 300 m Schwimmen mit Flossen in 4:30 min
 - 300 m Schwimmen in beliebigem Stil (ohne Flossen) in 9 min
- Rettungstechnik
 - Ausführung von Rettungstechniken in folgender Abfolge:
 - 75 m Anschwimmen eines „Opfers“
 - Ausführung von drei Befreiungsgriffen
 - je 25 m Retten mittels Kopf-, Achsel- und Fesselgriff
- Kombinierte Rettungsübung
 - Ausführung der kombinierten Rettungsübung innerhalb von 2 Minuten, der Retter trägt dabei Shorts und T-Shirt:
 - Rettungssprung (Schrittsprung)
 - 25 m Anschwimmen (Freestyle)
 - Abtauchen und Heraufholen eines „Opfers“ (Rettungspuppe oder Partner) aus mindestens 1,5 m Tiefe
 - 25 m Retten des „Opfers“
 - Notfallcheck und Reanimation (mindestens 3 min)
- 25 m Streckentauchen
- Anwendung und Erklärung von mindestens zwei Rettungsgeräten
- Erste-Hilfe-Maßnahmen

4. SCHWIMMLEHRER

ab dem vollendeten 18. Lebensjahr

Über Voraussetzungen und Ausbildungsinhalte gibt das Jugendrotkreuz gerne Auskunft.



5. RETTUNGSSCHWIMMLEHRER

ab dem vollendeten 19. Lebensjahr

Über Voraussetzungen und Ausbildungsinhalte gibt das Jugendrotkreuz gerne Auskunft.



* Auszug aus den Prüfungsbedingungen. Der vollständige Text ist zu finden unter www.jugendrotkreuz.at/schwimmen

INFORMATIONEN

Bei deinem Turnlehrer und beim Jugendrotkreuz in deinem Bundesland:

Burgenland	02682/629 92
Kärnten	0463/455 55-1092 od. -1093
Niederösterreich	02272/604-301
Oberösterreich	0732/76 44-192
Salzburg	0662/80 42-4224
Steiermark	0316/48 23 23-0
Tirol	0512/58 24 67
Vorarlberg	05522/770 00-9013
Wien	0660/528 79 28

ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ
www.jugendrotkreuz.at/schwimmen

Ö J HELFEN
R K MACHT
SCHULE