



## **DLRG Silber für Ausbilder/Trainer und Interessierte, Südbad, 29.10.2023**

Hallo Zusammen,

am Sonntag, den 29.10.2023 bietet Peter Zagniac ab 15 Uhr im Südbad die Abnahme zum DLRG Silber für 10 VDST-Ausbilder\*innen/Trainer/innen und interessierte Taucher/innen an.

Vorrangig werden unsere Trainer\*innen und Ausbilder berücksichtigt, die diese Abnahme zum Durchführen des Trainings nach Vorgabe der SWIM MH benötigen.

Was wir benötigen?

\* Eure Anmeldung bis zum 14.10.2023 (per mail an [conny.krinke@tsc-muelheim.de](mailto:conny.krinke@tsc-muelheim.de))

\* Eure Info, ob es um eine Auffrischung (Bitte unbedingt DLRG Nummer angeben) oder eine Neuausstellung geht

Folgendes wird neben einem aktuellen Erste Hilfe Kurs oder unserem AK HLW verlangt:

Praktische Prüfungsleistungen

\* 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit

\* 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden

\* Ein Sprung aus 3 m Höhe

\* 25 m Streckentauchen

\* dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3

und 5 m)

- \* 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- \* Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- \* 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- \* Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring)
- \* Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: Sprung kopfwärts ins Wasser; 20 m Anschwimmen in Bauchlage; Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen; Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff; 25 m Schleppen; Sichern und Anlandbringen des Geretteten; 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Wir können Schwimmkleidung der DLRG benutzen, wir empfehlen euch aber eigene, eng anliegende, lange Klamotten mitzubringen.

Die Kosten für die Ausbilder/Trainer übernimmt der Verein, für weitere Interessierte gehen die Kosten zu eigenen Lasten (ca. 10-20 Euro).

Liebe Grüße

Peter Z. und Conny