

Eine Partnerorganisation des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

## SEKTION OSTERMUNDIGEN-STETTLEN

# Infoblatt für Jugend Rettungsfreitauchen:

Dieser Kurs soll dir den Einstieg in die faszinierende Unterwasserwelt erleichtern. Er soll dir helfen, die notwendige Technik zu erlernen und die Vorgänge im Menschlichen Körper zu verstehen. In diesem Kurs lernst du neben dem Tauchen, dass unter Wasser auch viele Gefahren lauern.

### Im Jugend-Freitauchkurs lernst du folgendes:

- der sichere Umgang mit Brille, Schnorchel und Flossen
- Theorie und Praxis für Freitaucher
- Orientieren unter Wasser
- mit Hilfe der Unterwassersprache verständigen
- Sicherheitsregeln
- Die Patientenbeurteilung, die Bewusstlosenlagerung und die Beatmung mit dem Mund
- Eine gleichaltrige oder jüngere Person aus Wassernot zu befreien, ohne dich selbst in Gefahr zu bringen.

### Am Ende des Kurses werden unter anderem folgende Leistungen geprüft:

- Streckenschwimmen ohne Ausrüstung, 200m
- Streckenschwimmen mit Ausrüstung in verschiedenen Lagen, 200m
- korrektes Abtauchen fuss- und kopfwärts auf 2.5m Tiefe
- 15m Streckentauchen mit Start im Wasser
- Heraufholen von 6 Gegenständen Tauchteller in einem Tauchgang aus einer Tiefe von mind. 2.5m, verteilt auf eine Fläche von 2 x 5m.
- Orientierungsübungen
- 10m Rettungsschwimmen mit Nacken- bzw. Nacken- Stirn- Griff
- 25 m Transportschwimmen / 25 m Kleiderschwimmen
- Lebensrettende Sofortmassnahmen nach den Bestimmungen für das Jugendbrevet

### Theoriefragen

my Quiz hilft dir bei der Vorbereitung auf die Theorieprüfung des Jugend-Rettungsfreitauch-Brevet.

Um an diesem Kurs teilnehmen zu können musst du zuerst das Jugendbrevet haben. Anmelden kannst du dich bei einer Sektion in deiner Nähe.

Wir wünschen dir beim Tauchen zusammen mit deinen Tauchgefährten viel Spass.

**Kursgeld / Foto:**

Fr. 70.- Inbegriffen sind sämtliche Kurs- und Prüfungsgebühren. Badeintritte gehen zu Lasten der Kursteilnehmenden.

Das Kursgeld wird am 1. Kurstag durch die Kursleitung eingezogen.

**Versicherung:**

Ist Sache der Kursteilnehmenden.

**Kursleitung:**

Brevetierte Kursleiter/innen SLRG für Rettungsschwimmen.

**Weitere Infos wie Kursort und Kurszeiten:**

im Internet: [www.slrg-ostermundigen.ch](http://www.slrg-ostermundigen.ch)

**Anmeldung mit Anmeldeformular an:**

Anja Scholl

Dorfmatweg 17

3110 Münsingen

079 303 50 87

Email: [kursleiterchef@slrg-ostermundigen.ch](mailto:kursleiterchef@slrg-ostermundigen.ch)

Adresse:  
PC:  
Internet:

Postfach 1514  
30-32565-7  
[www.slrg-ostermundigen.ch](http://www.slrg-ostermundigen.ch)

3072 Ostermundigen  
SLRG Sektion Ostermundigen-Stettlen