

## Junior-Retter

### Voraussetzung

- Mindestalter: 10 Jahre
- Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold

### praktische Prüfung

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon
  - 25 m Kraulschwimmen
  - 25 m Rückenkraulschwimmen
  - 25 m Brustschwimmen
  - 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners im Achselschleppgriff
- Selbstrettungsübung in Form einer kombinierten Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist
  - Fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
  - 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
  - 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken, Seitenlage) abschließend müssen die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausgezogen werden
- Fremdrettungsübung in Form einer kombinierten Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist
  - 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - auf dem Rückweg wird der Partner 15 m mit dem Achselschleppgriff geschleppt
  - Sichern des Geretteten durch Festhalten am Ufer/Beckenrand

### theoretische Prüfung

- Kenntnis der Maßnahmen der Selbstrettung
- Grundverhalten für die Fremdrettung
- Elementare Erste-Hilfe