

## Fortbildung Rettungsschwimmen in Kooperation mit der DLRG

Lehrgangsnummer:	SJ 17
Lerneinheiten:	20
Träger:	Sportjugend Sachsen e.V.
Kosten:	170 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 135 €   Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	27.09.2019

### Termin

08. - 10.11.2019, 19:00 - 12:00 Uhr

Ort: Sportpark Rabenberg  
Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn

Ablauf:

- Freitag:  
17.00 Uhr Anreise und Abendessen  
19.00 Uhr - 21.15 Uhr
- Samstag:  
07.30 Uhr Frühstück  
08.30 Uhr - 18.00 Uhr
- Sonntag:  
07.30 Uhr Frühstück  
08.30 Uhr - 12.00 Uhr  
anschl. Mittagessen und Abreise

Hinweis: In diesem Lehrgang werden alle notwendigen theoretischen und praktischen Kenntnisse für den Rettungsschwimmer vermittelt. Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs erhalten die Teilnehmer das Rettungsschwimmerabzeichen Bronze (Silber auf Anfrage möglich). Die Teilnehmer lernen und erkennen, dass durch richtiges Verhalten am und im Wasser Unfälle vermieden werden können; er soll befähigt werden, sich in Notsituationen richtig zu verhalten (Selbstrettung).

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Sprungarten, Sprungtechnik
- Schwimmen in einem Zeitlimit
- Ausdauerschwimmen
- Streckentauchen, Tieftauchen
- Verhalten am und im Wasser
- Rettungsmaßnahmen

Dieses Zertifikat bescheinigt nur die Lehrgangsteilnahme. Das Rettungsschwimmabzeichen wird nach Vorliegen der entsprechenden Anforderungen separat ausgestellt.

### Hinweis

**Bitte mitbringen:**

- Schwimmsachen in mehrfacher Ausführung (sportlich, keine weiten Hosen)
- Badelatschen, Handtücher, Duschzeug, Creme (Haut trocknet stark aus), Bademantel bietet sich an
- wenn benötigt Badekappe und Schwimmbrille
- Bekleidung für Kleiderschwimmen: knöchellange Hose, keine Leggings, Oberteil handgelenkslang, pulloverähnlich
- wer hat, kann gerne Flossen oder Paddels/Schwimmbretter mitbringen
- Schreibzeug, alte Pässe zum Aktualisieren, **Erste-Hilfe-Nachweise in Kopie nicht älter als 2 Jahre!**  
**Wenn nicht vorhanden, bitte nachreichen, Rettungsschwimmerausweis wird dann nachgeschickt**
- warme Sachen für draußen, Mütze, Handschuhe

**Dieser Lehrgang unterliegt den Stornobedingungen des Landessportbund Sachsen**  
**( <https://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung/teilnehmerinformationen/> )**

## **Veranstalter**

Sportjugend Sachsen

Sportjugend Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

Tel. +49 . 341 . 21631-62

E-Mail: [bildung@sport-fuer-sachsen.de](mailto:bildung@sport-fuer-sachsen.de)

Internet: [www.sport-fuer-sachsen.de](http://www.sport-fuer-sachsen.de)