

## Fortbildung Rettungsschwimmen in Kooperation mit der DLRG ( SJ 02 )

Lerneinheiten:	20
Träger:	Sportjugend Sachsen e.V. / DLRG
Kosten:	170 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 135 €   Sportvereinsmitglied

### Termin

01. - 03.03.2019, 19:00 - 14:00 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

### Hinweis

Es werden für den Lehrgang **20 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert.

### 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)