



# ÖSTERREICHISCHE WASSERRETTUNG

[www.owr.at](http://www.owr.at)

## Anmeldung zum Juniorretter

Familiename		Vorname	
Geburtsdatum		E-Mail-Adresse	
Straße, Hausnummer			
Land	PLZ	Ort	

Ich erkläre durch meine eigenhändige Unterschrift, dass mein Kind keine organischen Körperschäden (Herz, Lunge, Ohren) hat und an keinen Anfallskrankheiten (Asthma, Epilepsie u. dgl.) leidet. Ich gebe meine Zustimmung zur Teilnahme an den Prüfungen für den Juniorretter.

Während des Kurses können Fotos aufgenommen werden. Diese dürfen unter Achtung der gesetzlichen Persönlichkeitsrechte entgeltfrei genutzt werden, insbesondere für die Berichterstattung in Print oder Web bzw. ÖWR-Social Media-Auftritt durch ÖWR oder Dritte über die Tätigkeit der ÖWR oder die Bewerbung von Kursen und Veranstaltungen der ÖWR. Der/die Unterzeichnende erklärt sich damit einverstanden.

\_\_\_\_\_  
(Ort und Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Datum	Zeichen
-------	---------

<b>100m Schwimmen ohne Unterbrechung</b>		
25 m Kraulschwimmen, 25 m Rückenkraul, 25 m Brust, 25 m Rücken ohne Armtätigkeit		

<b>25 m Retten eines Partners mit Achsel- oder Kopfgriff</b>		
--	--	--

<b>Selbstrettungsübung: kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung (ohne Pause)</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Fußwärts in Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen</li><li>4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit leichten Paddelbewegungen</li><li>6 Minuten schwimmen, dabei mindestens viermal die Schwimmelage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage)</li><li>Danach die Kleidungsstücke (T-Shirt, Hemd, lange Hose) im tiefen Wasser ausziehen</li></ul>		

<b>Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung (ohne Pause)</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen</li><li>Rückweg: 15 m Retten des Partners mit Achsel- oder Kopfgriff</li></ul>		

<b>Fremdrettungsübung mit einem planmäßigen Rettungsgerät (ohne Pause)</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Rettungssprung ins Wasser mit einem Rettungsgerät</li><li>15 m zu einem Partner anschwimmen</li><li>Dem Partner das Rettungsgerät hinreichen</li><li>Rückweg: Durch Zug am Rettungsgerät den Partner zum Ufer zurückziehen</li></ul>		

<b>Theoretische Prüfung</b>		
Maßnahmen der Selbstrettung		
Grundverhalten für die Fremdrettung		
Elementare Erste-Hilfe		

Prüfung bestanden am:	Prüfervummer	Unterschrift des Prüfers
-----------------------	--------------	--------------------------