



Österreichische Wasserrettung

Landesverband Tirol

<http://www.tirol.owr.at>

ÖWR Mitgliedsnummer

Anmeldung - ÖWR Junior-Retter

Zuname	Vorname	Geburtsdatum
PLZ, Ort	Straße	Beruf
Telefonnummer	Emailadresse	

Ich erkläre durch meine Unterschrift, dass ich die Prüfungsinhalte zum ÖWR Junior-Retter vollumfänglich zur Kenntnis genommen habe und meine Tochter / mein Sohn die Prüfung freiwillig und auf eigene Gefahr antritt. Ich erkläre weiters, dass im Rahmen einer ärztlichen Kontrolle abgeklärt wurde, dass keine körperlichen Beeinträchtigungen vorliegen, die einer Teilnahme entgegen stehen. Insbesondere bestehen keinerlei Einschränkungen hinsichtlich des Tauchens ohne Gerät bis zu einer Tiefe von 5 m und keine Beschränkungen zur Ausübungen der Sportart Schwimmen.

Prüfungsbedingungen für den ÖWR Junior-Retter

Datum

Zeichen

Praktische Prüfung

1. 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung; davon

- 25 m Kraulschwimmen
- 25 m Kraulschwimmen
- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit

2. 25 m Retten eines Partners mit Achsel- und Kopfgriff

3. Selbstrettung - kombinierte Übung

- Fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
- 4 Minuten schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage
- 6 Minuten schwimmen, dabei mindesten 4 x die Schwimmlage wechseln
- Danach die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen

4. Fremdrettungsübung - kombinierte Übung

- 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen
- Anschwimmen fortsetzen
- Rückweg 15 m Retten des Partners in Achsel- oder Kopfgriff

5. Fremdrettungsübung - mit Rettungsgerät

- Rettungssprung ins Wasser mit einem Rettungsgerät
- 15 m zu einem Partner anschwimmen
- dem Partner das Rettungsgerät hinreichen
- Rückweg: Durch Zur am Rettungsgerät den Partner zum Ufer zurückziehen

Theoretische Prüfung

Maßnahmen der Selbstrettung

Grundverhalten für die Fremdrettung

Elementare Erste Hilfe

Ort

Datum

Prüfernummer

Unterschrift des Prüfers

Zustimmung des Erziehungsberechtigten:

Name

Ort und Datum

Unterschrift