

## 2.1 Programm

Thema	Zielsetzung	Richtzeit
Administration		
Einführung	■ Lernziele/Abgrenzung besprechen	
Prävention		
Baderegeln		
3x3-Planungsmethode; Risikoanalyse; Sicherheitsdispositiv	■ Erarbeiten der Grundlagen zum Planen und Führen von Wasseraktivitäten	
Rekognoszierung	■ Erkunden von verschiedenen Seeabschnitten	
Schwimmen		
Eintrittskontrolle		
Ein- und Aussteigen ins bzw. aus dem Gewässer	■ Situationsgerecht ins und aus dem Wasser steigen	
Muskelkrämpfe	■ Grundwissen Krämpf lösen vermitteln	
Tauchen		
Tauchregeln	■ Gefahren beim Tauchen kennen	
Tauchen im See	■ Grundwissen Tauchen im See erarbeiten	
Retten		
Kleiderschwimmen	■ Schwimmen mit Kleidern erleben	
Transportschwimmen	■ Transportschwimmen anwenden können	
Retten mit geringstem Risiko	■ Risiken beim Retten im See	
Risiken beim Retten im See	■ Kennen des richtigen Verhaltens in Ausnahmesituationen	
Bergen		
Bergen einer Person	■ Rettling bergen können	
Erste Hilfe Ergänzungen		
Alarmierung	■ Korrekte Alarmierung durchführen	
Zusatzinformationen Erste Hilfe See		
Prüfung	■ Eine Bade-/Schwimmaktivität mit Sicherheitskonzept planen ■ Rettungsübung ■ Parcours Rettungsschwimmen See	
<b>Total</b>		<b>8 h</b>