Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

Strömungsretter 1

Landesverband Sachsen e.V.
Oehmestraße 1
01277 Dresden
Telefon: (03 51) 3 16 09 03
Fax: (03 51) 3 16 09 05
Email: lv@sachsen.dlrg.de
Internet: www.sachsen.dlrg.de

Cedric Götze
Referatsleiter WRD Mobil
Email:
cedric.goetze@sachsen.dlrg.de

18.01.2012

Der Lehrgang „Strömungsretter Stufe 1“ ist Ergänzung zur Fachausbildung Wasserrettungsdienst und dient der Vermittlung von grundlegenden Kenntnissen und Fertigkeiten zur Selbst- und Fremdrettung in stark strömenden Gewässern und Überschwemmungsgebieten.

Termin: **23.03.2011 - 25.03.2011**
Beginn: Anreise Freitag bis 18:00 Landesrettungsschule Riesa
Ende: Sonntag 15:00 Nossen

Ort: Riesa/Nossen

Voraussetzungen:
- Mindestalter 17 Jahre
- Abgeschlossene Fachausbildung WRD
- DRSA Silber (nicht älter als 2 Jahre)
- Selbsterklärung zum Gesundheitszustand (M3-002-11)
- Selbsterklärung zur Persönlichen Schutzausrüstung
- Körperliche Fitness – COOPER Test (siehe Anlage)
- Bescheinigung der Gliederung 400m Schwimmen in max. 8 Min.

Mitzubringen: siehe Anlage

Kosten: 155 Euro (Überweisung an den Landesverband)

Verpflegung: jeweils Frühstück, Mittag* & Abendbrot*
* Getränke sind nicht mitenthalten

Übernachtung: 2 Nächte, Bettwäsche wird gestellt

Mindestteilnehmerzahl: 12

Leitung/Referent:
C. Götze, A. Tamme (DLRG OG Bebra)

Rückmeldung: verbindlich bis 23.02.12 per Onlineformular oder schriftlich

Cedric Götze
Referatsleiter WRD Mobil

Die DLRG ist Spitzenverband im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB),
Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV), im Deutschen Spendenrat,
in der International Life Saving Federation (ILS) und der ILS-Europe.

Anlageformular zum Strömungsretter 1

Lehrgangsziel :

Diese Ausbildung ist als Ergänzung zur Fachausbilder Wasserrettungsdienst gedacht. Es werden beim Teilnehmer solide Grundlagen und Kenntnisse der allgemeinen Wasserrettung vorausgesetzt. Für die praktischen Übungen in der Strömung muss eine ausreichend körperliche Fitness des Teilnehmers vorhanden sein!

Vermittlung von grundlegenden Kenntnissen und Fertigkeiten zur Selbst- und Fremdrettung in stark strömenden Gewässern und Überschwemmungsgebieten stellen das Ziel dieser Ausbildung dar.

Mitzubringen sind:

- Nachweise der Teilnahmevoraussetzungen
- Badesachen
- Neoprenanzug
- Neoprenfüßlinge, -schuhe oder festes Schuhwerk (welches nass werden darf)
- Neoprenhandschuhe
- Wildwasserweste, Wildwasserhelm, Wurfleine, 1 Karabiner **
- Einsatzbekleidung, Arbeitshandschuhe, Sicherheitsschuhe
- Sportsachen + Laufschuh für den Cooper-Test
- Ausbildungsunterlage DLRG Strömungsretter Bestell-Nr.: 13708750

** Ausleihe gegen eine Gebühr von 30 € nach Rücksprache vor Anmeldeschuss mit dem Kursleiter möglich. Bitte bei der Anmeldung mit vermerken falls diese Ausrüstungsgegenstände nicht vorhanden sein sollten

Cooper-Test:

Der Cooper-Test ist ein anerkannter Test zur Überprüfung der allgemeinen Ausdauer. Es handelt sich um einen Lauf von 12 Minuten Dauer, bei dem die in dieser Zeit maximal zurückgelegte Strecke ermittelt wird.
Für Sportläufer ist der Test anspruchsvoll, da die zurückgelegte Strecke zwischen einer reinen Mittel- oder Langstrecke liegt. Der Sportler muss sich sehr gut einschätzen können, um nicht zu früh zu viel Laktat aufzustauen und in den anaeroben Bereich zu kommen, aber auch nicht zu langsam zu laufen.
Der Test dient bei erfahrenen Läufern auch zur Schätzung der maximalen Sauerstoffaufnahme.
Der Test wird zu Lehrgangsbeginn durchgeführt. Teilnehmer die, die vorgegebenen Leistungen nicht erbringen werden vom Lehrgang ausgeschlossen. Die Teilnehmergebühr wird zu 50% zurückerstattet.
Folgende Strecken sind in 12 mindestens zu erreichen:

	17-19 Jahre	20-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	Über 50 Jahre
Männlich	2700m	2400m	2300m	2100m	2000m
Weiblich	2100m	2200m	2000m	1900m	1700m

Veranstaltungshinweise :

Die Ortsgruppen /-verbände, die über Wasserrettungshilfsmittel bzw. notwendiges Material verfügen werden gebeten, dieses Material zum Lehrgang mitzubringen.

Die teilnehmenden Ortsgruppen /-verbände werden gebeten, für den Transport der gemeldeten Kameradinnen / Kameraden zu den Veranstaltungsorten zu sorgen.

Es wird erwartet, dass der Teilnehmer an der ganzen Veranstaltung teilnimmt, ein zwischenzeitliches Entfernen ist nicht erwünscht. Mit der Anmeldung verpflichtet sich der Teilnehmer, den Anordnungen der Veranstaltungsleitung Folge zu leisten.