



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
Landesverband Nordrhein e.V.

Lehrgang: Junior Retter Datum: _____

Thema: Selbstrettung (Theorie) Referent: _____

Richtziel: Richtiges Verhalten bei Erschöpfung, Ermüdung und Muskelverkrampfung

Stundenverlaufsplan

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
1.	2 Min	Begrüßung und Vorstellen des Themas	Lehrraum im Schwimm- bad			
2.	2 Min	Erläuterung der Selbstrettung Merksätze für alle Situationen: „Ruhe bewahren und nicht in Panik geraten“ „Der Betroffene ist zur Abwendung der Lebensbedrohung für sich selbst in der Lage eine solche Situation zu erkennen und dem Alter angemessen darauf zu reagieren“		Overhead Projektor <ul style="list-style-type: none"> • Folien • Evtl. Zeitungs berichte 	Vortrag mit Beispielen plastisch erklären, TN sollen selbst die Verhaltens- Maßnahmen bei sich und in Partnerübung nach machen	Wiederholun g und Festigung von Baderegeln

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform <small>Zusatzinfo: Theorie / Praxis (T/P) Lernintensität (E/V/A)</small>	Bemerkungen
3.	15 Min	a) Erschöpfung, Ermüdung 1.) Was heißt Erschöpfung oder Ermüdung 2.) Welche Maßnahmen kann ich ergreifen 2.1) Seestern 2.2) Froschhaltung 3.) Wie muss ich mich verhalten Richtige Körperhaltung Demonstrieren		Wolldecken	T / P / V T / V	
4.	24 Min	b) Muskelverkrampfung 1.) Wie entsteht eine Muskelverkrampfung? 2.) Welche Muskelverkrampfungen können auftreten? 2.1) Fußkrampf / Zehenkrampf 2.2) Wadenkrampf 2.3) Oberschenkelkrampf 2.4) Fingerkrampf 2.5) Unter- und Oberarmkrampf 2.6) Bauchkrampf 3.) Wie kann ich den Krampf lösen		Wolldecken	Selbstübung der TN P / A T / E Selbst- und Partnerübung P / A	

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
5.	2 Min	<p>Es gilt, wer das Lösen eines Krampfes bereits einmal geübt hat, kann sich in solchen Situationen leichter selbst helfen</p> <p>Merksätze für Selbstrettung: „Überschätze Deine Kraft und Dein Können nicht“ „Gehe niemals mit ganz vollem oder ganz leeren Magen schwimmen“ „Bei Krankheiten bzw. bei gesundheitlicher Beeinträchtigung gehe nicht schwimmen“</p> <p>Abschlussrunde und Zusammenfassung</p>			<small>Zusatzinfo: Theorie / Praxis (T/P) Lernintensität (E/V/A)</small>	