



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

Lehrgang: Junior-Retter

Datum: \_\_\_\_\_

Thema: Grundverhalten bei der Fremdrettung

Referent: \_\_\_\_\_

Richtziel: Einfache Fremdrettung

## Stundenverlaufsplan

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
Einstieg/ Motiva- tion	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung</li> <li>Darstellung eines konkreten Falles eines Ertrinkungsnotfalls (z.B. aktuelle Zeitungsmeldungen über ein regionales Beispiel oder Werbespot der SLRG „Mädchen im See“)</li> </ul>	Lehrraum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zeitungsartikel in Kopie; Computer, Projektor</li> <li>Tafel/Flipchart/Meta planwand (Ergebnissicherung)</li> <li>Folien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frontalunterricht</li> <li>Lehr-Unterrichtsgespräch (bei größeren Gruppen auch Gruppenarbeit)</li> </ul>	
Erarbeitung	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeinsames Erarbeiten eines für Kinder und Jugendliche angemessenen Verhaltens</li> <li>- Ergebnisse:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundsatz: Eigensicherung geht vor Fremdrettung</li> <li>Aufmerksamkeit erregen („Hilfe!“ rufen)</li> <li>Notruf so früh wie möglich absetzen (lassen), Notrufnummer: 112 → Abbau der Hemmschwelle</li> </ul> </li> <li>Rettung von Land aus mit Hilfsmitteln wie Ast, Ball etc. (wenn möglich)</li> <li>Rettung durch schwimmerischen Einsatz mit Hilfsmitteln zur Wahrung eines Sicherheitsabstandes wie Ast, Kleidung, Schwimmbrett etc. (wenn möglich)</li> </ul>				

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
	<p>10 min.</p> <p>13 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansprechen der erschöpften Person: beruhigend zureden, zunächst Abstand wahren</li> <li>• Transportieren (auch als Wdh. des DJSA Gold): Ziehen und Schieben →</li> </ul> <p>a) Ziehen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorteil: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einfachheit</li> </ul> </li> <li>• Nachteile: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kein Blickkontakt vorhanden</li> <li>- Möglichkeit des Abrutschens</li> <li>- Gefährdung durch Halsumklammerung</li> </ul> </li> </ul> <p>b) Schieben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorteile: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blickkontakt vorhanden</li> <li>- Direkte Ansprechbarkeit des Erschöpften</li> </ul> </li> <li>• Nachteile: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Erschöpfte befindet sich in Rückenlage</li> <li>- Gefährdung durch Halsumklammerung</li> </ul> </li> </ul> <p>- Erstausbildung -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schleppen -hier Achselschleppgriff -: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Gesicht des Geschleppten muss immer über Wasser gehalten werden.</li> <li>- Die Arme des Junior-Rettlers müssen gestreckt sein.</li> </ul> </li> <li>• Sichern des Geretteten durch Festhalten am Beckenrand/Ufer, dabei muss das Gesicht immer über Wasser gehalten werden.</li> </ul> <p>• Rettungsgeräte: Vorstellung und Demonstrieren der Rettungsgeräte wie Rettungsgurt, Gurtretter, Rettungsboje, Wurfleine etc.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abb. bzw.</li> </ul>	<p>Zusatzinfo: Theorie / Praxis (T/P) Lernintensität (E/V/A)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit, an-</li> </ul>	<p>Erstausbildung kann nicht das Ergebnis einer allein arbeitenden Arbeitsgruppe sein.</p> <p>Praxis soweit möglich bzgl. der Griffe</p>

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
Sicherung	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lernerfolgskontrolle an einem praxisorientierten Beispiel</li> </ul>		Situationsbild	schließend Besprechung im Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alternativ als offenes Gespräch</li> </ul>
Abschluss	2 min.	Verabschiedung				

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
Vorbereitung	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 m Einschwimmen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 m Brust</li> <li>- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung</li> </ul> </li> </ul>	Schwimmbecken (25 m)	-		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereitung auf das Transportieren</li> </ul>
Hauptteil		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transportieren: 50 m Ziehen, 50 m Schieben (Wdh. des DJSA Gold) → evtl. Korrekturen (v.a. gestreckte Arme)</li> <li>• Schleppen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 m Anschwimmen (Kraul oder Brust), Aufnehmen eine kleinen Tauchrings, 25 m Schleppen des Rings → evtl. Korrekturen (v.a. gestreckte Arme)</li> <li>- 2 x 50 m Achselerschleppgriff → evtl. Korrekturen (v.a. gestreckte Arme)</li> <li>- evtl. weiteres Training mit Rettungspuppe (evtl. mit unterschiedlichen Wasserfüllständen), auch als Wettkampf und/oder Staffel</li> </ul> </li> <li>• Kombinierte Übung (div. Übungsangebote):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 m Schwimmen (Kraul oder Brust), dabei zweimal pro Bahn abtauchen</li> <li>- 25 m Schwimmen (Kraul oder Brust), dabei zweimal abtauchen, Aufnehmen eine kleinen Tauchrings, 25 m Schleppen des Rings</li> <li>- 15 m Anschwimmen, 10 m Schleppen eines Partners (Achselerschleppgriff), Sichern am Beckenrand</li> <li>- 15 m Anschwimmen, Umklammerungsversuch mit Gegenmaßnahmen, Aufnahme von hinten, 10 m Schleppen eines Partners, Sichern am Beckenrand</li> <li>- weitere Übungen, auch z.B. Rettungsübung (SERC)</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>• kleine Tauchringe</li> <li>-</li> <li>• Rettungspuppen</li> <li>• div. Rettungsgeräte</li> <li>-</li> <li>• kleine Tauchringe</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>• evtl. div. Rettungsgeräte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• P / V</li> <li>• P / E</li> <li>• P / E</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionswechsel jeweils nach halber Strecke</li> <li>• Positionswechsel nach 25 m</li> </ul>
Schluss		Ausschwimmen oder weitere Spiele/Simulationen				Motivation

Abkürzungen:

DJSA: Deutsches Jugendschwimmabzeichen

SERC: Simulierte Rettungsübung (*Simulated Emergency Response Competition*), eine internationale Wettkampfdisziplin, (vgl. *Competition Manual der ILS*)