

Ausbildung „Strömungsretter 1“

Die DLRG Oberbayern führt erstmals eine SR1- Ausbildung durch, die auf der Fachausbildung WRD aufbaut.

Auch durch die Beschaffung des Strömungsretter- Anhängers besteht Bedarf an gut ausgebildeten Helfern für den KatS WRZ Obb, natürlich aber auch für den WRD in der Gliederung.

Durch diesen Anhänger verfügen wir über umfangreiche Schutz- ausrüstung und weiteres SRT- Material.

Für die Ausbildung und den Einsatz als SR ist eine gute schwimmerische Fitness und Ausdauer erforderlich.

Daher muss jeder Teilnehmer einen Nachweis über 400m Schwimmen in 8 min mitbringen und während des Lehrgangs den Cooper Test bestehen.

■ Inhalt:

- Wofür brauchen wir Strömungs- und Wildwasserrettung?
- Gefahren / Verhalten im Fließgewässer / Hochwasser
- Ausrüstungskunde
- Rettungstechniken / Einsatztaktik / Hochwasser
- Praxis: Schwimmtechniken, Rettungstechniken, Abseilen, Technische Aufbauten, Hilfsmittel und Geräte...

■ Teilnehmerkreis:

DLRG Mitglieder eines KatS OV's im Bezirk Oberbayern ab 17 Jahren
Gültiges DRSA Silber und gültige Fachausbildung Wasserrettungsdienst
Ärztliche Tauglichkeitsuntersuchung bzw. Selbsterklärung
Körperliche Fitness: 400m Schwimmen in 8 min (Bestätigung des OV's)

■ Mitbringen:

DLRG Einsatzkleidung, festes Schuhwerk und Sportsachen
Neoprenausrüstung (Privat oder vom OV): Neoprenanzug nass oder halbtrocken 3-7mm, Neoprenhandschuhe, Neoprenstiefel oder feste Schuhe mit Neoprensocken, Badesachen. KEINE Trockentauchanzüge!
Wildwasser-Weste und -Helm, Wurfsack soweit vorhanden

■ Termin:

Fr, 02.09.2011	Theorie Fasaneriesee München	18-22 Uhr
Sa, 03.09.2011	Theorie Fasaneriesee + Praxis Isar	7:30-21 Uhr
So, 04.09.2011	Praxis Tiroler Ache Schleching	08-17 Uhr

■ Lehrgangsleiter / Referenten:

Christian Haas / Kilian Arnold, Sebastian Raasch

■ Teilnehmerzahl:

max. 14; Lehrgang findet ab 6 TN statt.



DLRG Oberbayern e.V.

Technische Leitung

Wasserrettungsdienst mobil / Katastrophenschutz

Lilienstraße 15
81669 München

Ausbildung „Strömungsretter 1“

■ Anreise:

Bis 18 Uhr zur DLRG Wachstation am Fasaneriesee, Südufer, Leonhard-Bugl-Straße 9, München (Tel. 089/30702777)

Anreise möglichst mit DLRG Einsatzfahrzeugen, in denen auch mal ein Stück mit feuchtem Neopren gefahren werden kann.

■ Kosten:

15€ für Mitglieder des KatS WRZ Obb; sonstige 50 € / Fahrtkosten werden nicht erstattet, wir bitten die Gliederung diese zu übernehmen.

■ Unterbringung:

Neue DLRG Wachstation München-Mitte am Fasaneriesee.

Übernachtung für Auswärtige möglich und erwünscht, bitte Schlafsack und Feldbett / Isomatte mitbringen.

■ Verpflegung:

Frühstück, Mittagessen, Abendessen wird gestellt, Getränke gehen extra

■ Anmeldung:

Bis zum **25.08.11** per E-Mail an christian.haas@muenchen-mitte.dlrg.de

Bei Fragen Tel. 0177/8374531

■ Fitnesstest:

Wir erwarten für den Lehrgang die notwendige körperliche Fitness, da man bei Problemen in der Strömung sich selbst und seine Kameraden in Gefahr bringen kann. Dazu werden wir mit euch einen Fitness-Test durchführen. Die DLRG hat sich als Nachweis der Fitness für den Cooper-Test entschieden: *„Der amerikanische Arzt und Physiologe Kenneth H. Cooper hat dieses Testverfahren zur Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit entwickelt. Ein 12-minütiger Dauerlauf soll Aufschluss darüber geben, wie es um die Ausdauerfähigkeit bestellt ist. Cooper geht davon aus, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Laufleistung und dem maximalen Sauerstoffaufnahmevermögen gibt.“*

Das heißt für uns: Genug Ausdauer beim Laufen = genug Ausdauer in der Strömungsrettung. Gemäß Cooper-Ausdauer-tabelle muss jeder Teilnehmer in seiner Altersgruppe mindestens eine „gute“ Leistung bringen.

Teilnehmer bis 18 Jahre müssen eine Strecke von 2550m in maximal 12min laufen können, Teilnehmer 18-30 Jahre: 2400m, Teilnehmer 30-39 Jahre: 2250m, alle anderen mindestens 2100m!

Wir empfehlen, die Ausdauerleistungsfähigkeit vorher entsprechend zu trainieren.



DLRG Oberbayern e.V.

Technische Leitung

Wasserrettungsdienst mobil / Katastrophenschutz

Lilienstraße 15

81669 München

Anmeldung zur Ausbildung Strömungsretter 1 der DLRG Oberbayern am 02.-04.09.2011

Name: _____ Vorname: _____

Geburtstag: _____

E-Mail: _____ Telefon: _____

Ortsverband: _____

Ich bin

- ☐ Vegetarier
- ☐ Fleischfresser

Ich bringe mit (bitte ankreuzen):

- ☐ Wildwasserweste mit Messer und Schraubkarabiner
- ☐ Wildwasserhelm
- ☐ Wurfsack

- ☐ Einsatzfahrzeug

Es liegt vor:

- ☐ Bestätigung des Bez./OV über 400m Schwimmen in mind. 8 min.
- ☐ Gültiges DRSA Silber
- ☐ Gültige Fachausbildung Wasserrettungsdienst
- ☐ Ärztliche Tauglichkeitsuntersuchung bzw. Selbsterklärung
- ☐ Zustimmung eines Erziehungsberechtigten bei TN unter 18 Jahren