

Versicherungskammer Bayern ResQ-Cup 2023

Beschreibung der Disziplinen

(Stand 04.05.2023)

Allgemeines:

Es können nur gemischte Mannschaften (Teilnehmende m/w/d) starten. Eine Mannschaft besteht aus vier bis sechs Personen. In allen gemeldeten Disziplinen muss die Mannschaft gemischt antreten (m/w/d). Sollte dies nicht der Fall sein, wird die Mannschaft disqualifiziert. In jeder Disziplin treten vier Personen pro Mannschaft an. Die Länge einer Bahn beträgt ca. 35 m.

Es muss jeweils die eigene Bahnen-Boje umschwommen werden. Das Umschwimmen einer Boje der anderen Bahn kann mit 3 Minuten Strafzeit geahndet werden.

Das Hinschwimmen der „Rettlinge“ zur jeweiligen Boje gehört bereits zur Zeitnahme.

Der Wechsel erfolgt – soweit in den einzelnen Disziplinen nichts Anderes beschrieben ist – am Schild. Hierbei muss der/die nachfolgende Schwimmer*in mit beiden Beinen hinter der Startlinie bleiben, bis er von der/dem vorhergehenden Schwimmer*in „abgeklatscht“ wurde.

Disziplinen:

Jede Mannschaft muss an sechs verschiedenen Disziplinen teilnehmen.

- **zwei** Pflichtdisziplinen: Kombiniertes Retten **und** Rettungsbrett

- Wahldisziplinen:

Aus folgenden Disziplinen müssen **vier** gewählt werden:

- Flossenschwimmen
- Kleiderschwimmen
- Paddelboot fahren
- Run-Swim-Run
- Life Saver
- Rettungsleine

Flossenschwimmen

Alle Teilnehmenden schwimmen als Staffel nacheinander zur Markierung (Boje) und wieder zurück. Die Boje muss umschwommen werden. Sobald der/die 1. Schwimmer*in zurück (= am Schild) ist, darf der/die zweite starten. Es bleibt den Teilnehmenden überlassen, in welcher Lage (Bauch, Seite, Rücken, Tauchen) sie schwimmen. Einfache Strecke ca. 35 m. Am Start müssen die Flossen am Fuß angezogen sein.

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit – Punkte)



Versicherungskammer Bayern ResQ-Cup 2023

Kleiderschwimmen



Die Teilnehmenden der Mannschaft schwimmen als Staffel in selbst mitgebrachten T-Shirts aus Baumwolle. Auch beim Start mit Neoprenkleidung muss ein Baumwoll-T-Shirt darüber getragen werden. Der Parcours wird mit Bojen abgesteckt. Die Boje muss umschwommen werden.

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)

Paddelboot fahren

Es gilt, eine Bahn mit dem Schlauchboot zurücklegen, allerdings ohne Paddel. Hierbei müssen sich alle Teilnehmenden jeweils mit mindestens einem Bein im Boot und mit dem Gesäß innerhalb des Bootes oder auf der Schlauchbootumrandung befinden. Der Parcours wird mit Bojen abgesteckt – die Boje muss umfahren werden. Das Boot liegt im Moment des Startpfeiffs auf dem Boden und wird von keinem Teilnehmenden berührt. Die Zeitnahme erfolgt, wenn sich alle Teilnehmenden und das gesamte Boot wieder hinter der Ziellinie befinden.



Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit – Punkte)

Run-Swim-Run



Es gilt, eine markierte Strecke am Strand abzulaufen, um die Boje zu schwimmen und die markierte Strecke zurückzulaufen. Nachdem der/die Ertrinkende das selten direkt vor dem Rettenden tut, muss man in dieser Disziplin erst möglichst nahe hinlaufen, bevor man ins Wasser geht und zum/zur Ertrinkenden schwimmt. Dies wird in der Disziplin nachgestellt.

Strecken: ca. 50m laufen, dann ca. 35m zu einer Boje rausschwimmen, umrunden und wieder zurück.

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)

Versicherungskammer Bayern ResQ-Cup 2023

Life Saver

Zwei Teilnehmende („Rettling I und II“) schwimmen bis zur Markierung (Boje) und machen sich nach Anschlag beider an der Boje, z.B. durch Heben einer Hand, bemerkbar. Der/Die „Retter*in“ schwimmt daraufhin mit Gurtretter zum „Rettling I“, legt diesen um den „Rettling“ und verschließt ihn, anschließend schleppt er den „Rettling I“ ins knietiefe Wasser, wobei dieser unterhalb der Wasseroberfläche unterstützend mitwirken darf. Im knietiefen Wasser darf er den Gurtretter öffnen und am Schild an Retter*in Nr. 2 übergeben, welcher den zweiten „Rettling“ ebenfalls wie oben beschrieben an Land bringt. Der „Rettling“ muss sich auf der Schleppstrecke in Rückenlage befinden. Die Zeitnahme erfolgt, wenn beide Rettenden die Ziellinie überquert haben.



Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)

Rettungsleine

Ein*e Teilnehmer*in („Rettling“) schwimmt bis zur Markierung (Boje) und macht sich nach Anschlag an der Boje, z.B. durch Heben einer Hand, bemerkbar. Der/Die „Retter*in“ schwimmt mit Leine den „Rettling“ an und ergreift sie/ihn. Die beiden übrigen Teilnehmenden ziehen den/die „Retter*in“ mit dem „Rettling“ zurück. Hierbei dürfen diese beim Umgang mit der Leine Handschuhe tragen. Gewertet wird, wenn beide („Rettling“ und „Retter*in“) hinter dem Schild sind.

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)



Versicherungskammer Bayern ResQ-Cup 2023

Rettungsbrett (Pflichtdisziplin)



Am Start befinden sich zwei „Rettlings“ und zwei „Retter*innen“. Auf das Startsignal hin schwimmt „Rettling“ Nr. 1 zur Boje und signalisiert seine Ankunft mit Handzeichen. Auf dieses Signal hin paddelt „Retter*in“ Nr. 1 mit dem Rettungsbrett zu der verunglückten Person. Im Aufnahmebereich (auf der Seeseite der Boje) lädt er/sie die verunglückte Person auf, umrundet die Boje im Uhrzeigersinn und beide paddeln zurück zum Ufer. Beim Überqueren der Ziellinie müssen „Retter*in“ und „Rettling“ Kontakt zum Brett haben. Per Abschlag wird dann „Rettling“ Nr. 2 ins Rennen geschickt. „Rettling“ Nr. 2 und „Retter*in“ Nr. 2 verfahren wie das erste Duo. Beim Überqueren der Ziellinie müssen „Retter*in“ und „Rettling“

Kontakt zum Brett haben. Für das Ziel gilt die Brust des/r vorderen Teilnehmers*in.

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)

Kombiniertes Retten (Pflichtdisziplin)



Ein*e Teilnehmender*in (Rettling) schwimmt bis zur Markierung (Boje) und macht sich nach Anschlag an der Boje z.B. durch Heben einer Hand bemerkbar. Der/Die „Retter*in“ schwimmt diesen an und schleppt den (bewusstlosen) Rettling (z.B. im Achselschleppgriff) in Richtung Ufer. Übergabe im knietiefen Wasser an die „Landretter*innen“. Diese bringen den Rettling an die Startposition (=Schild), überprüfen die Vitalfunktionen und lagern anschließend den Rettling in der stabilen Seitenlage (vereinfachte Version; siehe AV1). Danach wird ein Notruf unter Angabe der Notrufnummer (112) abgesetzt. Die Zeitnahme erfolgt nach Abgabe des Notrufs.

Notruf absetzen:

- Wo ist der Notfall/Unfall passiert? (Angabe von Ort und Straße)
- Was ist passiert? (Angabe der Art des Unfalls)
- Wie viele Personen sind verletzt? (Anzahl der Verletzten)
- Welche Art der Verletzung? Bewusstlosigkeit,
- Warten auf Rückfragen starke Blutung, ...)

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)

