

Beschreibung der Disziplinen

(Stand 04.02.2020)

Allgemeines:

Es können nur gemischte (männliche und weibliche Teilnehmer) Mannschaften starten. Eine Mannschaft besteht aus 4 bis 6 Personen. In allen gemeldeten Disziplinen muss die Mannschaft gemischt antreten, das heißt mit männlichen und weiblichen Mitgliedern am Start sein. Sollte dies nicht der Fall sein, wird die Mannschaft disqualifiziert.

In jeder Disziplin treten 4 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 nachfolgende Schwimmer mit beiden Beinen hinter der Startlinie bleiben, bis er vom vorhergehenden Schwimmer „abgeklatscht“ wurde.

Disziplinen:

Jede Mannschaft muss an fünf verschiedenen Disziplinen teilnehmen.

- Pflichtdisziplin:

Kombiniertes Retten

- Wahldisziplinen:

Aus folgenden Disziplinen müssen vier gewählt werden:

- Flossenschwimmen
- Kleiderschwimmen
- Paddelboot fahren
- Run-Swim-Run
- Life Saver
- Rettungsball-Weitwurf
- Rettungsleine (50m)
- Rettungsbrett

Flossenschwimmen

Alle Teilnehmer schwimmen als Staffel nacheinander zur Markierung (Boje) und wieder zurück. Die Boje muss umschwommen werden. Sobald der 1. Schwimmer zurück (= am Schild) ist, darf der zweite starten. Es bleibt den Teilnehmern 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)



Kleiderschwimmen



Die Teilnehmer der Mannschaft schwimmen als Staffel in selbst mitgebrachten T-Shirts. Auch beim Start mit Neoprenkleidung muss ein 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 Teilnehmer 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 Teilnehmer berührt. Die Zeitnahme erfolgt, wenn sich alle Teilnehmer 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 Ertrinkende das selten direkt vor dem Retter tut, muss man in dieser Disziplin erst möglichst nahe hinlaufen, bevor man ins Wasser geht und zu ihm 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)



Life Saver

Zwei Teilnehmer („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 Retter 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 den zweiten Retter übergeben, der 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 Retter die Ziellinie überquert haben.



Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)

Rettungsball Weitwurf



Jeder Teilnehmer hat drei Versuche den Rettungsball in eine bestimmte Zielfläche zu werfen. Hierbei geht es darum, möglichst weit und zugleich innerhalb einer Bahn in das Feld zu werfen, da auch im Einsatzfall der Ball durch ziehen näher an den „Rettling“ gebracht werden kann. Es ist dabei egal, wie der Rettungsball fortbewegt wird (Fuß, Werfen, Schleudern etc.). Abwurfstelle ist am Schild.

Wertung: der weiteste Wurf jedes Teilnehmers (Weite – Punkte)

Rettungsleine

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

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)



Rettungsbrett



Am Start befinden sich zwei „Rettlings“ und zwei Retter. Auf das Startsignal hin schwimmt „Rettling“ Nr. 1 zur Boje und signalisiert seine Ankunft mit Handzeichen. Auf dieses Signal hin paddelt Retter Nr. 1 mit dem Rettungsbrett zu seinem Verunglückten. Im Aufnahmebereich (auf der Seeseite der Boje) lädt er den Verunglückten auf und beide paddeln zurück zum Ufer. Die Boje muss im Uhrzeigersinn umrundet werden. Beim Überqueren der Ziellinie müssen Retter und „Rettling“ Kontakt zum Brett haben. Per Abschlag wird dann „Rettling“ Nr. 2 ins Rennen geschickt. „Rettling“ Nr. 2 und Retter Nr. 2 verfahren wie das erste Duo. Beim Überqueren der Ziellinie müssen Retter und „Rettling“ Kontakt zum Brett haben. Für das Ziel gilt die Brust des vorderen Teilnehmers.

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)

Kombiniertes Retten (Pflichtdisziplin)



Ein Teilnehmer (Rettling) schwimmt bis zur Markierung (Boje) und macht sich nach Anschlag an der Boje z.B. durch Heben einer Hand bemerkbar. Der Retter schwimmt diesen an und schleppt den (bewusstlosen) Rettling (z.B. im Achselschleppgriff) in Richtung Ufer. Übergabe im knietiefen Wasser an die Landretter. 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 zur Art des Unfalls)
- *Warten auf Rückfragen*

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)

