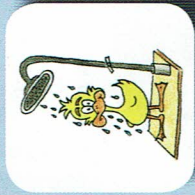




Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.



Kühle Dich ab, ehe Du ins Wasser gehst, und verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.



Trockne dich nach dem Baden ab und wechsle dein nasses Badezeug.



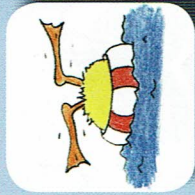
Gehe nie mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.



Springe nie in dir unbekanntes Gewässer - das endet oft mit einer bösen Überraschung (Pfosten, Piloten, Steine).



Stoße niemals andere ins Wasser.



Luftmatratze, Autoschlauch oder Gummiering bieten dir keine Sicherheit.



Rufe nur um Hilfe, wenn Du in Gefahr bist. Hilf anderen, wenn sie Hilfe benötigen.



Schwimme nie zu weit hinaus denke daran, du musst auch zurückschwimmen.



Bleib weg von Schiffen und Booten. Sie können dir gefährlich werden (Ruderschläge, Schraubensog).



Unterlasse das Rennen am Beckenrand.



Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.



Tauche andere nicht unter.



Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.

Rettungsschwimmen

Helferschein: ab vollendetem 13. Lebensjahr



- 15 min Dauerschwimmen, davon 5 min in Rückenlage ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Überkleidern
- 15 m Streckentauchen
- Zweimaliges Tieftauchen (ca. 2-3m) jeweils mit Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes innerhalb von 5 Minuten
- Heraufholen von 3 Tellern oder 3 Ringen bei einem Tauchversuch (Fläche ca. 10m²), bei einer Wassertiefe von ca. 2 bis 3 m)
- Paketsprung aus 2-3 m Höhe
- je 25 m Retten einer etwa gleich schweren Person mit Kopf-, Achsel- und Fesselgriff
- 50m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- praktische Ausübung der Befreiungsgriffe: Halsumklammerung von vorne und hinten, Würgegriff von vorne und hinten, jeweils an Land und im Wasser
- praktische Ausübung der Bergegriffe: Bergen über den Beckenrand und Rautegriff
- Kenntnis der Rettungsgeräte
- Kenntnis der Selbstrettung
- Kurze Prüfung über Erste Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung
- Kenntnis über Zweck und Organisation des Österreichischen Wasserrettungswesens



Retterschein: ab vollendetem 16. Lebensjahr und Besitz des Helferscheins

- 30 min Dauerschwimmen, davon 10 min in Rückenlage ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Überkleidern
- 25 m Streckentauchen
- Dreimaliges Tieftauchen (ca. 3 bis 4m)
- jeweils mit Heraufholen eines ca. 5 kg schweren Gegenstandes innerhalb von 6 Minuten
- Heraufholen von 6 Tellern oder Ringen bei einem Tauchversuch (Fläche ca. 20m² bei einer Wassertiefe von ca. 2m)
- Paket- und Kopfsprung aus 3 m Höhe
- je 50 m Retten einer etwa gleich schweren Person, beide bekleidet, mit Kopf-, Achsel-, Fessel- und Seemannsgriff
- 50m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- praktische Ausübung der Befreiungsgriffe: Halsumklammerung von vorne und hinten, Würgegriff von vorne und hinten, Brustumklammerung von hinten ohne Einschluss der Arme jeweils an Land und im Wasser
- praktische Anwendung von mindestens 3 Bergegriffen (z.B. Bergen über die Leiter, Rautegriff, Bergen über den Beckenrand, Schultertragegriff, Bergen in ein Boot)
- kurze Prüfung über Erste Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung
- Kenntnis der Selbstrettung
- Besondere Rettungshilfen bei Bade-, Boots-, Auto- und Eisunfällen
- Anwendung von mindestens zwei Rettungsgeräten
- Kombinierte Rettungsübung

Schwimmprüfungen



FRÜHSCHWIMMER: ohne Altersbegrenzung
25 m Schwimmen in beliebigem Stil
Sprung vom Beckenrand ins Wasser
Kenntnis von 5 Baderegeln



FREISCHWIMMER: Ab vollendetem 7. Lebensjahr
15 min. Dauerschwimmen in beliebigem Schwimmstil, Sprung aus ca. 1m Höhe ins Wasser
Kenntnis von 10 Baderegeln



FAHRTENSCHWIMMER: Ab vollendetem 9. Lebensjahr
15 min. Dauerschwimmen in beliebigem Schwimmstil, Kopfsprung aus 1m Höhe oder beliebiger Sprung aus 3 m, 10 m Streckentauchen nach Kopfsprung, einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes, 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit, Kenntnis der Baderegeln



ALLROUNDSCHWIMMER: Ab vollendetem 11. Lebensjahr
200 m Schwimmen in zwei Schwimmlagen (100 m Brust, 100 m Rücken), 100 m im beliebigem Schwimmstil in 2,30 min, 10 m Streckentauchen nach Kopfsprung, einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes, 25 m Transportieren einer gleich großen Person (Ziehen), Kenntnis von 10 Baderegeln, Kenntnis der Selbstrettung und der Aufgaben der ÖWR

**Österr. Wasserrettung
Abteilung Dornbirn
Höchststraße 36 a
6850 Dornbirn
www.dornbirn.owr.at
dornbirn@v.owr.at**

**Schwimmkursanmeldung
und Info unter:
dornbirn.ausbildung@v.owr.at**

**Dornbirner Sport - und
Freizeitbetriebe GmbH
Rathausplatz 1a,
6850 Dornbirn
Tel.: 05572/22188-8801,
Fax.: 05572/31233
www.dasstadtbad.at**

Baderegeln



das stadtbad

schwimmen. sauna. wohlfühlen.

waldbad enz

sommer. sonne. dornbirn.

**Eine Initiative der Österr.
Wasserrettung und der Dornbirner
Sport- und Freizeitbetriebe**