



## SUPER-SCHWIMM-SURVIVAL WINTER

### SCHWIMMKLEIDUNG

**ZUSÄTZLICHE KLEIDUNGSANFORDERUNGEN: lange Hose, langärmliges Hemd, Stiefel/Winterschuhe, Mantel/Anorak, Mütze und Fäustlinge (Fingerhandschuhe)**

**Alle Teile werden mit den zusätzlichen Kleidungsanforderungen geschwommen**

1. 50 Meter schwimmen.
  1. Bahn: Mit Rolle vorwärts ins Wasser, Brust-Freistil zur Matte schwimmen, die 12,5 Meter entfernt liegt. Selbstständig auf die Matte klettern und im Sitzen rückwärts von der Matte herunterfallen, weiter mit Rücken-Freistil. Am Ende der Bahn sofort weitermachen mit
  2. Bahn: Mit Brust-Freistil anfangen, nach 12,5 Metern unter die Matte tauchen, unter der Matte eine halbe Drehung um die Längsachse ausführen, beim Auftauchen auf dem Rücken weiterschwimmen.
2. Wassertreten / sich auf den Stiefeln treiben lassen.

Mit nach vorn gestreckten Armen und Beinen bzw. mit Grätschsprung ins Wasser springen, wassertreten und währenddessen die Stiefel ausziehen und als Auftriebsmittel verwenden. HELP-Position (2 Minuten lang) (HELP = Heat Escape Lessening Posture - Wärmeverlustminderungsposition).
3. Schwimmen durch Eisloch.

Mit Fußsprung ins Wasser, unter Wasser bleiben und zur Eislochplane schwimmen. Im Eisloch nach oben kommen, rückwärts auf die Plane klettern, auf den Bauch drehen und kriechen/schieben und über die schräge Matte zum Beckenrand klettern.
4. Tauchen zu einer Puppe.

Mit nach vorn gestreckten Armen und Beinen bzw. mit Grätschsprung ins Wasser springen, mit Polocrawl zur Puppe schwimmen, abtauchen und Puppe auf die richtige Weise heraufholen, Puppe sinken lassen, einen Ertrinkenden (Freund) übernehmen und zum Rand bringen (mind. 12,5 Meter). Auf die richtige Weise auf/an den Rand helfen.
5. Freund retten.

Freund liegt im Wasser, versuchen, ihn durch Verwendung eines Hilfsmittels (Hose, Schwimmmudel, Rettungsball, Rettungswurfleine usw.) zum Rand zu bringen.
6. Freund transportieren.

Gemeinsam ins Wasser springen und Freund folgendermaßen transportieren: 12,5 Meter mit „Triangel-Schleppgriff“ (Ertrinkender liegt auf dem Rücken im Wasser, Hände sind über dem Kopf zusammen. Der Rettende ergreift die Handgelenke oder Hände und zieht den Ertrinkenden mit sich. Dieser Schleppgriff wird bei ermüdeten Ertrinkenden verwendet.) und 12,5 Meter mit „Schiebegriff“ (Ertrinkender liegt auf dem Rücken im Wasser, wobei die Füße jeweils auf den Schultern des Rettenden ruhen, sodass der Rettende die Arme zum Schwimmen frei hat.).