



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
-
- Heraufholen von 3 Tellern oder 3 Ringen bei einer Tauchtiefe 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
 - 50 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
 - praktische Ausübung der Befreiungsgriffe: Halsumklammerung von vorne und hinten, Würgegriff
 - praktische Ausübung der Bergegriffe: Bergen über den Beckenrand und Rautekgriff
 - 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 Wasserrettungswesen
-