



ÖWR-Mitgliedsnr.

RS-Ausweisnr.

## Anmeldung ÖWR-HELFERSCHEIN (Mindestalter: 13. Lebensjahr)

Zuname, Titel	Vorname	Geburtsdatum
PLZ, Ort	Straße	Beruf
Telefonnr.	E-Mail-Adresse	

Ich erkläre durch meine eigenhändige Unterschrift (bei Jugendlichen Unterschrift des Erziehungsberechtigten), dass ich keine organischen Schäden (Herz, Ohren, Lunge) habe und die Prüfungen freiwillig und auf eigene Gefahr antrete.

Ort	Datum	Unterschrift
-----	-------	--------------

*Wird vom Rettungsschwimmlehrer ausgefüllt.*

<input type="checkbox"/> Foto abgegeben	<input type="checkbox"/> Kursbeitrag bezahlt / Betrag:	<input type="checkbox"/> Ausweis ausgegeben
---	--	---

*Wird vom Rettungsschwimmlehrer ausgefüllt.*

Prüfungsbedingungen für den ÖWR-Helferschein	Datum	Zeichen
1. 15 min Dauerschwimmen, davon 5 min in Rückenlage ohne Armtätigkeit		
2. 100 m Schwimmen in Überkleidern, danach entkleiden		
3. 15 m Streckentauchen nach Kopfsprung		
4. 2 mal 2 – 3 m Tiefschwimmen aus der Schwimmlage und Herausholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes innerhalb von 5 Minuten		
5. Herausholen von 3 Tellern oder Ringen bei einem Tauchversuch (Fläche ca. 10 m <sup>2</sup> bei einer Wassertiefe von ca. 2 bis 3 m)		
6. Paketsprung aus 2 - 3 m Höhe		
7. Je 25 m Retten einer etwa gleichschweren Person mit Kopf-, Achselgriff und Fesselgriff		
8. 50 m Transportieren (Ziehen) einer etwa gleich schweren Person		
9. Bergungsgriffe (Bergen über den Beckenrand, Rautegriff)		
10. Befreiungsgriffe an Land und im Wasser (Halsumklammerung und Würgegriff jeweils von vorne und von hinten)		
11. Prüfung über Erste-Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung		
12. Kenntnis der wichtigsten Rettungsgeräte (z.B. Gurtretter, Rettungsmatratze, Wurfsack)		
13. Ziel und Zweck der ÖWR		
14. Kenntnis der Selbstrettung, der Gefahren des Wasser sowie der Gebote für den Rettungsschwimmer		
Ort	Datum	Prüfnummer
Unterschrift des Prüfers		