

„Retten muss gelernt sein.“

Wie kann ich eine Person, die bei Bewusstsein ist, im **tiefen** Wasser transportieren?

Aufgaben:

1. **Übe** mit deinem Partner nacheinander die drei Techniken! → **Jeder** ist pro Technik einmal der Retter!

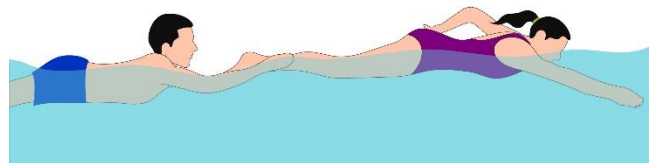
2. **Besprecht** gemeinsam, anhand der aufgestellten Kriterien, ob die jeweilige Technik zur Rettung einer Person geeignet ist oder nicht.

Die Kriterien: Schnelligkeit, Kraftersparnis, Sicherheit, Atmung (Kopf über Wasser)



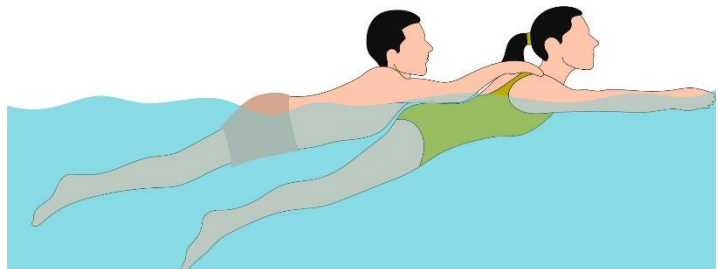
1. Retter: Brust- oder Kraularmzug:

Die zu rettende Person hält sich an den Fußgelenken fest.



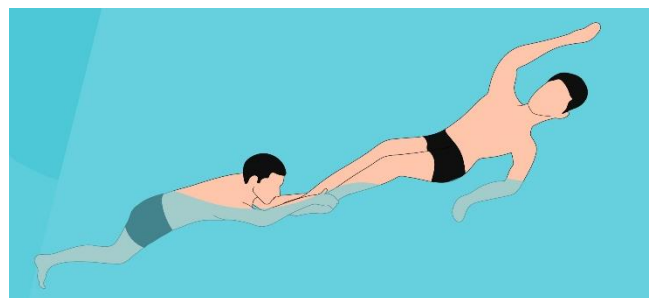
2. Retter: Brustschwimmen

Die zu rettende Person hält sich an den Schultern fest.



3. Retter: Rückenarmzug:

Die zu rettende Person hält sich an den Fußgelenken fest.



Habt ihr alle drei Techniken ausprobiert **und** sie anhand der Kriterien beurteilt? Dann dreht das Blatt um.

Sprinteraufgabe

1. **Probiert** eine weitere Technik **aus** und **beurteilt** sie anhand unserer aufgestellten Kriterien.

Retter: Brustschwimmen

Die zu rettende Person legt sich flach auf den Rücken.

