



## JUNIOR LIFESAVER

---

### Voraussetzungen

- Mindestalter 12 Jahre
- Einverständniserklärung der Eltern
- Ärztliches Attest mit Freigabe für das Rettungsschwimmen oder eine gültige Sportlizenz

### Prüfungen

- 200m Schwimmen in höchstens 10min, davon 100m in Bauchlage und 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 1 Sprung aus etwa 1m Höhe (Schrittsprung, Fußsprung oder Kopfsprung)
- 15m Streckentauchen mit Start im Becken. Mindesttauchtiefe zirka 1m
- 2-mal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 min mit zweimaligem heraufholen eines Gegenstandes von zirka 5kg dabei vorzeigen mit gestreckten Armen über der Wasseroberfläche. (Wassertiefe 2-3m)
- Demonstration der Fertigkeiten zur Befreiung aus Umklammerungen und Würgegriffen (an Land und im Wasser)
- 50m Schleppen, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- 100m Schwimmen in Kleidern in höchstens 4min, anschließend entkleiden im Wasser (Badebekleidung + Hose und Hemd oder T-shirt)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20m Anschwimmen in Bauchlage mit Startsprung
  - Heraufholen eines Ertrinkenden aus 2-3m Wassertiefe
  - 20m Schleppen der Person
  - Sichern und Anlandbringen des Geretteten
  - Stabile Seitenlage
- 2 Minuten Durchführung der Wiederbelebungsmaßnahmen



Fédération Luxembourgeoise  
de Natation et de Sauvetage

3, route d'Arion — L-8009 Strassen

☎ (+352) 43.50.89 — 📠 (+352) 42.91.14 — ✉ flns@flns.lu



SAUVETAGE

## LIFESAVER

---

### Voraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- Einverständniserklärung der Eltern
- Ärztliches Attest mit Freigabe für das Rettungsschwimmen oder eine gültige Sportlizenz
- Inhaber eines gültigen Junior Lifesaver

### Prüfungen

- 400m Schwimmen in höchstens 15min, davon 100m Kraulschwimmen, 150m Brustschwimmen und 150m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 1 Sprung aus etwa 3m Höhe (Schrittsprung, Fußsprung oder Kopfsprung) oder 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1m Höhe
- 25m Streckentauchen mit Start im Becken. Mindesttauchtiefe zirka 1m
- 2-mal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 2 min mit zweimaligem Heraufholen eines Gegenstandes von zirka 5kg und Vorzeigen sowie 3s. Halten mit getreckten Armen über der Wasseroberfläche. (Wassertiefe 3,5-5m)
- Demonstration und Erklärung der Fertigkeiten zur Befreiung aus Umklammerungen und Würgegriffen. 6 verschiedene Techniken. (An Land und im Wasser)
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30min
- (mit der Übungspuppe)
- 300m Schwimmen in Kleidern in höchstens 12min, anschließend entkleiden im Wasser (Badebekleidung + Hose und Hemd oder T-shirt)
- 50m Schleppen in höchstens 4min, beide Partner in Bekleidung, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: (beide Partner in Bekleidung)
  - o 20m Anschwimmen in Bauchlage mit Startsprung kopfwärts
  - o Heraufholen eines Ertrinkenden aus 3,5-5m Wassertiefe
  - o Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - o 20m Schleppen
  - o Sichern und Anlandbringen des Geretteten
  - o 3min Durchführung der Wiederbelebungsmaßnahmen
- Theoretische Prüfung mittels Fragebögen