



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)
 - 20m Anschwimmen in Bauchlage mit Startsprung kopfwärts
 - Heraufholen eines Ertrinkenden aus 3,5-5m Wassertiefe
 - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 20m Schleppen
 - Sichern und Anlandbringen des Geretteten
 - 3min Durchführung der Wiederbelebungsmaßnahmen
- Theoretische Prüfung mittels Fragebögen