



## Beschreibung der Disziplinen (Stand 20.01.2012)

### Allgemein:

Es können nur gemischte (männlich/weiblich) Mannschaften starten. Eine Mannschaft besteht aus 4 bis maximal 6 Personen. In allen gemeldeten Disziplinen muss die Mannschaft (sowohl männliche wie auch weibliche Schwimmer) gemischt antreten. Sollte dies nicht der Fall sein, wird die Mannschaft disqualifiziert.

Es muss jeweils die eigene Bahnen-Boje umschwommen werden. Das Umschwimmen einer Boje der Nachbar-Bahn wird mit 3 Minuten Strafzeit geahndet.

Das Rauschwimmen der „Opfer“ zur jeweiligen Boje gehört bereits zur Zeitnahme.

### Disziplinen:

Jede Mannschaft muss an 4 verschiedenen Disziplinen teilnehmen.

#### *- Auswahldisziplinen*

Folgende Disziplinen stehen zur Auswahl:

- Flossenschwimmen
- Kleiderschwimmen
- Life Saver
- Paddelboot fahren
- Rettungsball-Weitwurf
- Rettungsleine
- Run-Swim-Run

#### *- Pflichtdisziplinen*

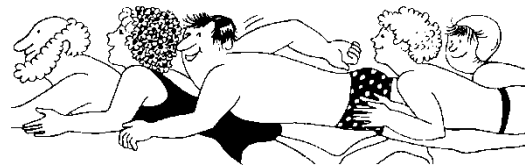
Die 5. Disziplin „Kombiniertes Retten“ ist für jede Mannschaft Pflicht.

### Flossenschwimmen

(max. 4 Personen pro Staffel)

Alle Teilnehmer (4) schwimmen als Staffel nacheinander zur Markierung (Boje) und wieder zurück. Die Boje muss umschwommen werden. Sobald der 1. Schwimmer zurück (= am Schild) ist, darf der zweite starten. Es bleibt den Teilnehmern überlassen, in welcher Lage (Bauch, Seite, Rücken, Tauchen) sie schwimmen. Einfache Strecke ca. 35 m.

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)

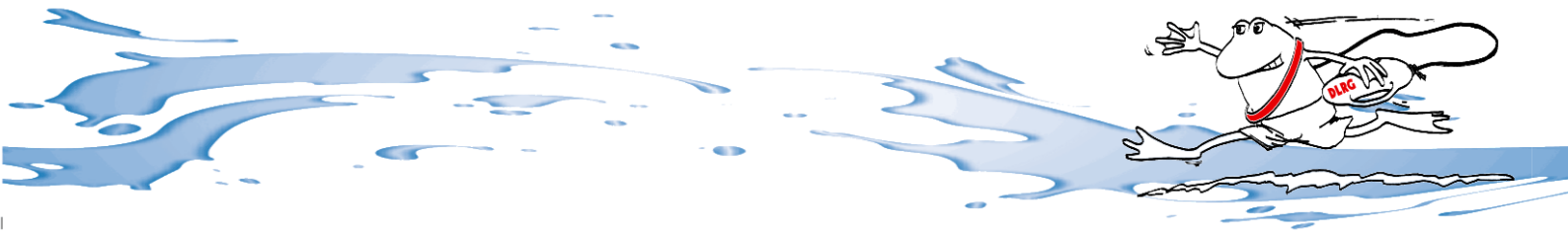


### Kleiderschwimmen

(max. 4 Personen pro Staffel)

4 Teilnehmer der Mannschaft schwimmen als Staffel in selbst mitgebrachten T-Shirts. Auch beim Start mit Neoprenkleidung muss ein T-Shirt darüber getragen werden. Der Parcours wird mit Bojen abgesteckt. die Boje muss umschwommen werden. Einfache Strecke ca. 35 m.

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)



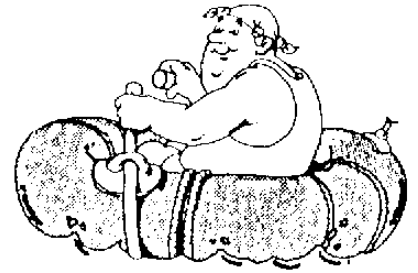


# ResQ-Cup 2012

## Paddelboot fahren

(max. 4 Personen pro Staffel)

Es gilt eine Bahn mit dem Schlauchboot zurücklegen (ohne Paddel, aber alle Mannschaftsmitglieder (4) mit mindestens einem Fuß im Boot sitzend). Der Parcours wird mit Bojen abgesteckt – die Boje muss umschwommen werden. Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit – Punkte)

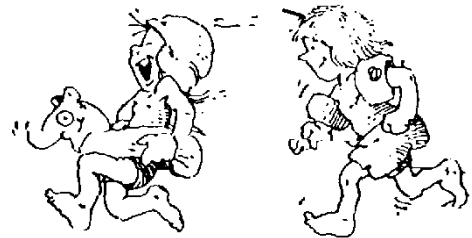


## Run-Swim-Run

(max. 4 Personen pro Staffel)

Es gilt eine markierte Strecke am Strand abzulaufen, um die Boje zu schwimmen und die markierte Strecke zurück laufen. Nachdem der Ertrinkende das selten direkt vor dem Retter tut, muss man in dieser Disziplin erst möglichst nahe hinlaufen, bevor man ins Wasser geht und zu ihm schwimmt. Dies wird in der Disziplin nachgestellt. Strecken: ca. 100m laufen, dann ca. 35m zu einer Boje rausschwimmen, umrunden und wieder zurück.

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)



## kombiniertes Retten:

Ein Teilnehmer (Opfer) schwimmt bis zur Markierung (Boje) und macht sich nach Anschlag an der Boje, z.B. durch Heben einer Hand, bemerkbar. Der Retter schwimmt diesen an und schleppt das (bewusstlose) Opfer (z.B. im Achselschleppgriff) in Richtung Ufer. Übergabe im knietiefen Wasser an die Landretter. Diese bringen das Opfer an die Startposition (=Schild), überprüfen die Vitalfunktionen und lagern anschließend das Opfer in der stabilen Seitenlage. Dann wird ein Notruf abgesetzt.

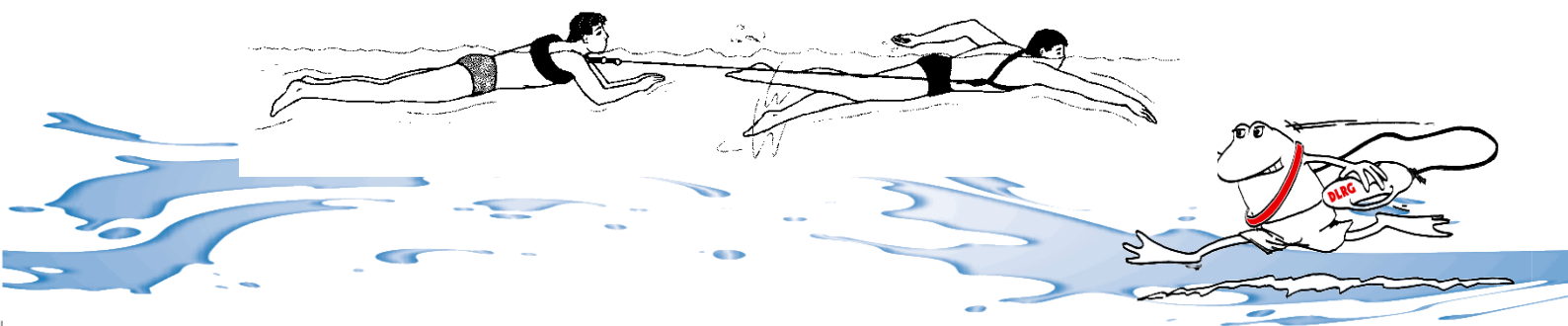
*Notruf absetzen:*

- Wo ist der Notfall/Unfall passiert? (Angabe von Ort und Straße)
- Was ist passiert? (Angabe von der Art des Unfalls)
- Wie viele Personen sind verletzt? (Anzahl der Verletzten)
- Welche Art von Verletzungen? (Bewusstlosigkeit, starke Blutung, Verbrennung)
- Warten auf Rückfragen

## Life Saver

Zwei Teilnehmer („Opfer I und II“) schwimmen bis zur Markierung (Boje) und machen sich nach Anschlag an der Boje, z.B. durch Heben einer Hand, bemerkbar. Der Retter schwimmt mit Gurtretter zum „Opfer I“, legt diesen um das Opfer und verschließt ihn, anschließend schleppt er das „Opfer I“ an Land (ins knietiefe Wasser) - Übergabe (= am Schild) des Gurtretters an den zweiten Retter, der das zweite „Opfer“ wie oben beschrieben an Land bringt.

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)





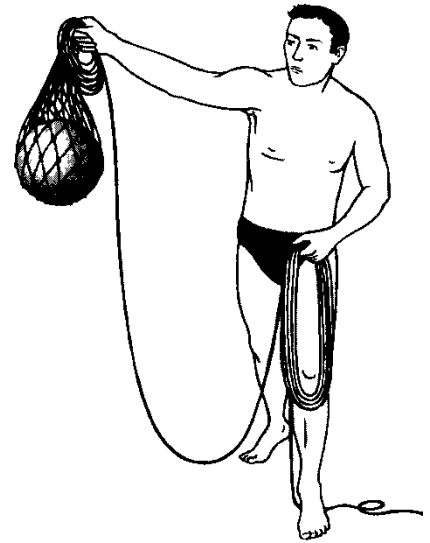
# ResQ-Cup 2012

## Rettungsball Weitwurf

(max. 4 Personen pro Staffel)

Jeder Teilnehmer hat drei Versuche den Rettungsball in eine bestimmte Zielfläche zu werfen. Hierbei geht es darum möglichst weit und zugleich innerhalb einer Bahn in das Feld zu werfen, da auch im Einsatzfall der Ball durch ziehen näher ans Opfer gebracht werden kann. Es ist dabei egal, wie der Rettungsball fortbewegt wird (Fuß, Werfen, Schleudern etc.). Abwurfstelle ist am Schild.

Wertung: nach Punkten



## Rettungsleine

(max. 4 Personen pro Staffel)

Ein Teilnehmer („Opfer“) schwimmt bis zur Markierung (Boje) und macht sich nach Anschlag an der Boje, z.B. durch Heben einer Hand, bemerkbar. Retter mit Leine holt Opfer, übrige Teilnehmer ziehen beide zurück. Gewertet wird, wenn beide (Opfer und Retter) hinter dem Schild sind. Ohne Zurücklaufen, da unrealistisch???

Wertung: die schnellste Mannschaft (Zeit - Punkte)

