



# Startkarte Erwachsene

Wasserwacht-Bayern, Stand 06.12.2017

Lauf

Bahn

## 1. Disziplin

Flossenschwimmstaffel 4 x 50 m

Mannschaft

*Alle Schwimmer sind mit Flossen ausgerüstet.*

Der **1. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) springt auf das Startkommando vom Startblock und legt die 50 m in Freistil zurück und schlägt an.

Der **2. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) startet nach dem Anschlag des 1. und schwimmt 50 m Rückenraul.

Der **3. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) startet nach dem Anschlag des 2. und verfährt wie der 1.

Der **4. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) startet nach dem Anschlag des 3. und verfährt wie der 2.

Jeder Rückenschwimmer muss sich im Wasser, dem Startblock zugewandt, befinden. Sie halten sich an den Startgriffen fest. Die Füße müssen sich unter der Wasserlinie befinden und dürfen nicht in der Überlaufrinne stehen. Die Rückenschwimmer dürfen 5 m vor der Beckenwand die Wende bzw. den Anschlag einleiten, Züge in Bauchlage sind dabei nicht erlaubt. Verliert ein Schwimmer nach dem Start eine Flosse, so muss er den Wettbewerb mit einer Flosse fortsetzen bzw. schwimmt oder taucht zu seiner Flosse zurück und setzt nach dem Anziehen der Flosse seinen Lauf fort. Dies gilt auch sinngemäß bei Verlust beider Flossen. Flossenhalter sind erlaubt.

Hinweis: Der jeweilige Betreuer ist verpflichtet, vom Beckenrand aus die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Kopfverletzungen sicherzustellen (z.B.: Hand/Schaumstoffbrett als Puffer zum Beckenrand).

<u>Zeitzuschläge</u>	bis zu:	Schwimmer/Bemerkungen
2. Fehlstart/(jeder Beteiligte)	3 s	
fehlerhafter Wechsel	je 3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
Verlassen der Schwimmlage > 5 m vor Wende/Anschlag	2 s	
Schwimmtechnik geändert	je m 1 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	<b>Schwimmzeit</b>	
	+ Zuschlag	
	<b>Gesamtzeit</b>	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter



# Startkarte Erwachsene

Wasserwacht-Bayern, Stand 06.12.2017

Lauf

Bahn

## 2. Disziplin

Taucherstaffel 4 x 50 m

Mannschaft

*Vor dem Start sind in jeder Bahn vor der Wendeseite zwei 5-kg-Tauchringe sowie zwei kleine Tauchringe abzulegen. Die Entfernung zur Beckenwand muss so gewählt werden, dass Verletzungen vermieden werden.*

Der **1. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) springt auf das Startkommando vom Startblock und taucht die 25 m bis zur Wende. Dort nimmt er einen 5-kg-Tauchring vom Beckenboden auf. Nach Anschlag und einer hohen Wende (Kopf ganz aus dem Wasser) transportiert der Teilnehmer den 5-kg-Tauchring in beliebiger Schwimmart zum Start zurück, schlägt an und legt den Ring kontrolliert am Beckenrand ab.

Der **2. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) startet nach dem Anschlag des 1. Schwimmers vom Startblock aus und taucht die 25 m bis zur Wende. Dort nimmt er einen kleinen Tauchring vom Beckenboden auf. Nach Anschlag und hoher Wende schwimmt er in Rückenlage mit Brust-Beinschlag ohne Armtätigkeit zurück. Der Tauchring liegt dabei beidhändig gefasst auf dem Oberkörper. Nach Anschlag an der Startseite legt er den Ring kontrolliert am Beckenrand ab.

Der **3. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) verfährt wie der 1. Schwimmer.

Der **4. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) verfährt wie der 2. Schwimmer.

Hinweise: Die Strecke gilt als nicht durchtaucht, wenn ein Körperteil aus dem Wasser ragt. Der jeweilige Betreuer ist verpflichtet, vom Beckenrand aus die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Kopfverletzungen sicherzustellen (z.B.: Hand/Schaumstoffbrett als Puffer zum Beckenrand).

<u>Zeitzuschläge</u>	bis zu:	Schwimmer/Bemerkungen
1. Fehlstart/jeder Beteiligte (Lauf wird nicht zurückgepfiffen)	3 s	
fehlerhafter Wechsel	je 3 s	
Strecke nicht durchtaucht	je m	1 s
bei der Wende nicht der ganze Kopf aus dem Wasser		3 s
Tauchring nicht ordnungsgemäß abgelegt		3 s
Tauchring nicht beidhändig gehalten (Schw. 2&4)	je m	1 s
Arme zum Schwimmen genutzt (Schw. 2&4)	je m	1 s
Kein Brust-Beinschlag (Schw. 2&4)	je m	1 s

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	<b>Schwimmzeit</b>	
	+ Zuschlag	
	<b>Gesamtzeit</b>	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter



# Startkarte Erwachsene

Wasserwacht-Bayern, Stand 06.12.2017

Lauf

Bahn

## 3. Disziplin

Kleiderschwimmstaffel 4 x 50 m

Mannschaft

Alle Schwimmer sind mit Drilllichanzug (Jacke und Hose) bekleidet. Die Jacke muss dabei über der Hose getragen werden. Es müssen mindestens 3 Knöpfe der Jacke geschlossen sein. Der Drilllichanzug ist vor dem Start nass zu machen. Der Schwimmschiedsrichter kontrolliert vor dem Start die ordnungsgemäße Beschaffenheit der Drilllich-Anzüge gemäß Ausschreibung/Wettbewerbsbestimmung. Entsprechen diese nicht den Vorgaben, sind sie zu tauschen oder die Mannschaft kann nicht starten.

Der **1. Schwimmer** ( ) springt auf das Startkommando vom Startblock, legt die 50 m in Brustschwimmtechnik zurück und schlägt an. Nach dem Anschlag entkleidet sich der Schwimmer im Wasser, wobei er nicht stehen und sich nicht festhalten darf. Er wirft Jacke und Hose aus dem Wasser heraus hinter die Startlinie.

Der **2. Schwimmer** ( ) startet, sobald das zweite Kleidungsstück des ersten Schwimmers den Boden hinter der Startlinie berührt hat und legt die 50 m in Freistil zurück. Nach dem Anschlag verfährt er wie der erste Schwimmer.

Der **3. Schwimmer** ( ) verfährt wie der 1. Schwimmer.

Der **4. Schwimmer** ( ) verfährt wie der 2. Schwimmer. Der Lauf endet mit seinem Zielanschlag.

Hinweise: Der Wechsel ist nur dann fehlerfrei, wenn sich die Kleider restlos jenseits der Startlinie befinden. Die Kleider dürfen von keinem anderen Schwimmer aus dem Wasser geholt werden.

<u>Zeitzuschläge</u>	bis zu:	Schwimmer/Bemerkungen
2. Fehlstart/(jeder Beteiligte)	3 s	
fehlerhafter Wechsel	je 3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
Schwimmtechnik geändert (Schw. 1&3)	je m	1 s
Drilllichanzug nicht gem. Vorgabe getragen	8 s	
Kleidungsstück nicht restlos jenseits der Startlinie	je 3 s	
Kleidungsstück wird nicht von Schwimmer über die Startlinie verbracht	je 10 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	<b>Schwimmzeit</b>	
	+ Zuschlag	
	<b>Gesamtzeit</b>	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter



# Startkarte Erwachsene

Wasserwacht-Bayern, Stand 06.12.2017

Lauf

Bahn

## 4. Disziplin

Rettungsschwimmstaffel 4 x 25 m (Abschleppen)

Mannschaft

Die beiden ersten Schwimmer sind mit Drilllichanzug bekleidet. Es müssen mindestens 2 Knöpfe der Jacke geschlossen sein und sie muss über der Hose getragen werden. Der Drilllichanzug muss beim Start bereits nass sein. Der Schwimmschiedsrichter kontrolliert vor dem Start die ordnungsgemäße Beschaffenheit der Drilllich-Anzüge gemäß Wettbewerbsbestimmung. Entsprechen diese nicht den Vorgaben, sind sie zu tauschen oder die Mannschaft kann nicht starten.

Die beiden ersten Schwimmer befinden sich zum Start im Wasser und verharren ruhig hintereinander an der Startwand, bis das Startkommando ertönt. Dabei hält sich der Rettling mit beiden Händen an der Startwand/am Startblock fest. Der Retter hält sich im Achselgriff am Rettling fest.

Der **1. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) schleppt nach dem Abstoßen den **2. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) mit Achselgriff bis zur Wende und schlägt mit einem beliebigen Körperteil an.

Der bisherige Rettling (Schwimmer 2) schleppt nach dem Anschlag den bisherigen Retter (Schwimmer 1) mit dem Standard-Fesselschleppgriff (ehem. Fesselschleppgriff nach Flaig) zur Startseite zurück und schlägt dort mit einem beliebigen Körperteil an.

Schwimmer 3 und 4 verfahren zum Wechsel wie Schwimmer 1 und 2 vor dem Start, jedoch tragen beide keine Drilllichanzüge.

Der **3. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) schleppt nach Anschlag von Schwimmer 2 und dem Abstoßen den **4. Schwimmer** (\_\_\_\_\_) mit dem Seemannsgriff bis zur Wende und schlägt mit einem beliebigen Körperteil an.

Der bisherige Rettling (Schw. 4) transportiert nach dem Anschlag den bisherigen Retter (Schw. 3) mit dem Schiebegriff (nur Brusttechnik) zur Startseite zurück. Mit dem Anschlag des letzten Retters erfolgt die Zeitnahme.

Beim Start, sowie nach der Wende und Ablösung muss der Körperkontakt zwischen Retter und Rettling gewährleistet sein und darf nicht mehr gelöst werden. Beide dürfen sich abstoßen. Während des Transports darf der Rettling keine Schwimmbewegungen durchführen. Auf Fesselung des Rettlings bei den Fesselgriffen ist zu achten. Der Retter darf nicht tauchen. Bei den Schleppgriffen schwimmt der Retter in Rückenlage (Grätsch-Beinschlag). Der Seemannsgriff ist als Rettungssgriff nur dann gewährleistet, wenn beim Transport der Rettling auf der Brust des Retters liegt und beide sich in Rückenlage befinden.

Hinweis: Der jeweilige Betreuer ist verpflichtet, vom Beckenrand aus die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Kopfverletzungen sicherzustellen (z.B.: Hand/Schaumstoffbrett als Puffer zum Beckenrand).

<u>Zeitzuschläge</u>	bis zu:	Schwimmer/Bemerkungen
2. Fehlstart/(jeder Beteiligte)	3 s	
fehlerhafter Wechsel	je 3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
fehlerhafte Schlepp- und Transportgriffe	je m	1 s
Drilllichanzug nicht gem. Vorgaben getragen	8 s	
Rettling führt Schwimmbewegungen aus	je m	1 s
Gesicht des Rettlings unter Wasser	je m	1 s
Körperkontakt unterbrochen	je m	1 s

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	<b>Schwimmzeit</b>	
	+ Zuschlag	
	<b>Gesamtzeit</b>	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter



# Startkarte Erwachsene

Wasserwacht-Bayern, Stand 06.12.2017

Lauf

Bahn

## 5. Disziplin

Rettungsmittelstaffel 3 x 50 m

Mannschaft

Die Mannschaftsmitglieder sind auf geeignete Weise numerisch zu kennzeichnen. Der Start erfolgt – sofern die entsprechenden Voraussetzungen der Wettbewerbsstätte gegeben sind – immer vom Startblock. Das Anschlagen des Retters bei der Wende ist nicht erforderlich. Der Rettling muss sich dort mit beiden Händen festhalten (Gesicht zur Wand) und darf weder das Ergreifen durch den Retter noch den Abstoß von der Wand aktiv unterstützen (bei Abweichung: fehlerhafte Wende). Der Retter (nicht jedoch der Rettling) darf das Zurückziehen mit Beinbewegungen unterstützen. Das Ziehen hat aus dem Stand zu erfolgen. Schnelles Laufen (Rennen) ist aus Sicherheitsgründen untersagt.

Der Retter Nr. 1 (\_\_\_\_\_) startet mit Rettungsgurt und Leine und schwimmt 25 m Freistil. Dort ergreift er den Rettling (Nr. 4) (\_\_\_\_\_) im Achselgriff. Zieher (Nr. 3) (\_\_\_\_\_) zieht beide zur Startwand zurück. Der Retter schlägt beliebig an und übergibt den Rettungsgurt auf beliebige Weise an den nächsten Retter (Nr. 2) (\_\_\_\_\_).

Beim zweiten Lauf gilt folgende Aufgabenverteilung: Retter Nr. 2, Rettling Nr. 5 (\_\_\_\_\_), Zieher Nr. 1.

Beim dritten Lauf: Retter Nr. 3, Rettling Nr. 4, Zieher Nr. 2.

Der Zieher aus dem vorherigen Lauf darf die Leine noch solange führen, bis der nächste Zieher (Retter aus dem vorherigen Lauf) das Wasser verlassen hat und die Leine übernimmt, aber nicht länger, als bis der neue Retter seinen Rettling erreicht hat. Der Lauf endet mit dem Anschlag des letzten Retters an der Startseite.

**Jeder aktive Zieher darf bei der Übergabe des Gurts aus Sicherheitsgründen behilflich sein.**

LAUF 1		LAUF 2		LAUF 3	
R = 1	Z = 3	R = 2	Z = 1	R = 3	Z = 2
<u>Rettling = 4</u>		<u>Rettling = 5</u>		<u>Rettling = 4</u>	

<u>Zeitzuschläge</u>	bis zu:	Schwimmer/Bemerkungen
2. Fehlstart/(jeder Beteiligte)	3 s	
fehlerhafte(r) Wechsel/Wende	je 3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
Rettling unterstützt mit Schwimmbewegungen	je m	1 s
wenn mehr als 1 Zieher die Leine ziehen/ Ziehen erfolgt nicht aus dem Stand	8 s	

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	<b>Schwimmzeit</b>	
	+ Zuschlag	
	<b>Gesamtzeit</b>	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter



# Startkarte Erwachsene

Wasserwacht-Bayern, Stand 06.12.2017

Lauf

Bahn

## 6. Disziplin

Kombinierte Rettungsmittel-Staffel 4 x 50 m

Mannschaft

Vor dem Start ist in jeder Bahn vor der Wendewand ein 5-kg-Tauchring auf dem Beckenboden abzulegen (Entfernung siehe Disziplin 2). Am Beckenrand befindet sich ein Rettungsring.

### 1. Übung: Retten mit Flossen und Rettungsboje:

Der 1. Schwimmer (\_\_\_\_\_) ist mit Flossen und Rettungsboje ausgerüstet. Auf das Startkommando startet er vom Wasser aus und schwimmt in frei gewählter Schwimmtechnik mit der Boje und umgelegtem Gurt zur Wende. Der Rettling Nr. 1 (\_\_\_\_\_), mit Drilllichanzug bekleidet, wartet auf der Wendeseite im Wasser und hält sich mit beiden Händen am Beckenrand fest. Nach Anschlag transportiert der 1. Schwimmer den Rettling Nr. 1 unter Einsatz der Rettungsboje zur Startseite zurück. Dabei liegt die Boje quer über der Brust des Rettlings, der Retter greift unter den Armen des Rettlings hindurch und fasst die Boje mit beiden Händen an den Handgriffen (Oberarme des Rettlings auf der Boje, Rettung in Rückenlage – ähnlich Achselgriff).

### 2. Übung: Retten mit Flossen und Gurtretter:

Der 2. Schwimmer (\_\_\_\_\_) ist mit Flossen und Gurtretter ausgerüstet. Nach Anschlag des 1. Schwimmers startet er mit dem Gurtretter und umgelegtem Gurt vom Startblock aus und schwimmt in frei gewählter Schwimmtechnik zur Wende. Der Rettling Nr. 2 (\_\_\_\_\_), mit Drilllichanzug bekleidet, wartet auf der Wendeseite im Wasser und hält sich mit beiden Händen am Beckenrand fest. Nach Anschlag transportiert der 2. Schwimmer den Rettling Nr. 2 unter Einsatz des Gurtretters zum Start zurück. Dabei liegt der Gurtretter quer über der Brust des Rettlings und wird hinten geschlossen (Schließen des Gurtes muss innerhalb des 5 m-Bereichs abgeschlossen sein). Der Transport erfolgt hier analog einer der im Lehrbuch Rettungsschwimmen 17. Auflage 2015/Abb. 201 gezeigten Varianten für nicht ansprechbare Verunfallte.

### 3. Übung: 25 m Streckentauchen und Rettungsringtransport:

Der 3. Schwimmer (\_\_\_\_\_) startet nach Anschlag des 2. Schwimmers, durchtaucht die Strecke zur Wendeseite, nimmt den dort ausgelegten 5-kg-Ring auf und legt diesen kontrolliert am Beckenrand ab. Anschließend nimmt er den dort liegenden Rettungsring, transportiert diesen in frei gewählter Schwimmart zurück und legt ihn nach Anschlag kontrolliert an der Startseite ab.

### 4. Übung: Rettungsschwimmen

Die Rettlinge aus Übung 1 und 2 – weiterhin mit Drilllichanzug bekleidet – befinden sich an der Startseite im Wasser. Nach Anschlag von Schwimmer 3 transportiert Rettling Nr. 1 (\_\_\_\_\_) nun als Retter den Rettling Nr. 2 (\_\_\_\_\_) 25 m im Achselgriff. Nach Anschlag des Retters übernimmt Rettling Nr. 2 die Position des Retters und transportiert Rettling Nr. 1 unter Anwendung des Schiebegriffs zur Startseite zurück. Der Lauf endet mit dem Anschlag des letzten Retters an der Startseite.

Hinweis: Wo nicht gesondert geregelt gelten bei den einzelnen Übungen der Kombinierten Rettungsmittel-Staffel sinngemäß die Durchführungsbestimmungen der Disziplinen 1 - 5. Der jeweilige Betreuer ist verpflichtet, vom Beckenrand aus die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Kopfverletzungen sicherzustellen (z.B.: Hand/Schaumstoffbrett als Puffer zum Beckenrand).

<u>Zeitzuschläge</u>	bis zu:	Schwimmer/Bemerkungen
2. Fehlstart/(jeder Beteiligte)	3 s	
fehlerhafter Wechsel	je 3 s	
Reihenfolge nicht eingehalten	5 s	
fehlerhafte Anwendung der Rettungsmittel	je m	1 s
Drilllichanzug nicht gem. Wettbewerbsbest. getragen		8 s
Rettling führt Schwimmbewegungen aus	je m	1 s
Gesicht eines Rettlings unter Wasser	je m	1 s
Strecke nicht durchtaucht	je m	1 s
Ringe nicht ordnungsgemäß abgelegt	je	3 s
fehlerhafte Anwendung Transport-/Schleppgriffe	je m	1 s
Körperkontakt unterbrochen (4. Übung)	je m	1 s

Raum für Notizen und weitere Bemerkungen	<b>Schwimmzeit</b>	
	<b>+ Zuschlag</b>	
	<b>Gesamtzeit</b>	
Ggf. Bestätigung Oberschiedsrichter		Namenskürzel und Unterschrift Rettungsschwimmrichter