



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra de Salvament SSS

SLRG SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

Schweizermeisterschaften SLRG
Championnats Suisses SSS
Campionati Svizzeri SSS



Winterthur 2009

Die Schweizermeisterschaften im Rettungsschwimmen

- Organisation* Jeden Sommer hält die SLRG schweizweite Wettkämpfe ab. Diese Schweizermeisterschaften der Erwachsenen (SM) finden jedes Jahr an einem anderen Austragungsort statt, während dem sich die jugendlichen Rettungsschwimmer alle zwei Jahre für die Jugend-Schweizer-Meisterschaften (JSM) treffen.
- Teilnehmer* An den Meisterschaften der Erwachsenen nehmen rund 1000 Wettkämpfer/innen und Gäste aus der ganzen Schweiz teil. Bei der Meisterschaft der Jugendlichen rechnen wir mit 1300 bis 1500 Teilnehmer/innen und Gästen.
- Kategorien* Jede Sektion kann mit maximal 4 Teams à vier Personen antreten, wobei bei den Erwachsenen zwischen den Kategorien Damen und Herren und bei der Jugend zwischen Mädchen- und Knabengruppen unterschieden wird.
- Disziplinen* Die Sektionen messen sich in verschiedenen Disziplinen. Bei jeder Disziplin werden andere Rettungsgeräte oder Techniken zum Einsatz gebracht. Damit unterscheidet sich die Schweizermeisterschaft der SLRG ganz klar von einem Wettkampf eines normalen Schwimmclubs, da vor allem die Lebensrettung im Vordergrund steht. Jede Disziplin widerspiegelt eine Rettungssituation. Die einzelnen Disziplinen sind auf den folgenden Seiten beschrieben.



SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra de Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

Schweizermeisterschaften SLRG
Championnats Suisses SSS
Campionati Svizzeri SSS



Winterthur 2009

Die acht Disziplinen der Schweizermeisterschaften im Rettungsschwimmen

Rettungsball-Zielwurf 4 x 2 Bälle

Diese Disziplin widerspiegelt die Situation, wo man einem Verunglückten einen schwimmenden Gegenstand zuwirft, an dem man sich vorerst festhalten kann.

An den Schweizermeisterschaften müssen die Rettungsschwimmer dazu einen Rettungsball möglichst genau auf eine für Damen 13m und für Herren 18m entfernte Zielscheibe im Wasser werfen.



Gurtretterstaffel 4 x 50 m

Der Gurtretter ist ein sehr wichtiges Rettungsgerät und lässt sich in Notsituationen auf verschiedene Arten verwenden. Hauptsächlich wird dieser zur Sicherung und zum raschen Bergen eines Rettlings eingesetzt.

An den Schweizermeisterschaften wird der Gurtretter in der Gurtretterstaffel eingesetzt – geschwommen wird mit und ohne Flossen.



Rettungsbrettstaffel 4 x 50 m

Beim Rettungsbrett – Hawaii-Kiki-Brett genannt – handelt es sich um ein Surfbrett ähnliches Gerät, das uns erlaubt, rasch zu einem in Not geratenen Schwimmer zu gelangen.

Die Rettungsbrettstaffel ist sowohl für den Zuschauer wie auch für den Wettkämpfer eine sehr attraktive Disziplin.

In dieser Disziplin legen die Rettungsschwimmer je eine Länge auf dem Hawaii-Kiki-Brett zurück. Der Schwimmer auf der Position 3 hat es

besonders schwer, er hat keinen Helfer, der ihm beim Sprung das Brett stabilisiert und danach mit viel Schwung abstösst.



SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra de Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

Schweizermeisterschaften SLRG
Championnats Suisses SSS
Campionati Svizzeri SSS



Winterthur 2009



Puppenstaffel 4 x 25 m

Bei der Puppenstaffel zieht jeder Wettkämpfer während 25m die orange Puppe (diese ist bis zum Rand mit Wasser gefüllt – und somit ziemlich schwer) mit einem Rettungsgriff. Es dürfen dabei keinerlei Hilfsmittel verwendet werden.

Diese Disziplin widerspiegelt das Kernelement des Rettungsschwimmers: Wie bringe ich einen bewusstlosen Schwimmer ans Ufer? Der Verunfallte (oder bei den Wettkämpfen die Puppe) kann dabei mit verschiedenen

Rettungsgriffen gezogen werden. Es ist an den Wettkämpfen jeweils spannend, die verschiedenen Stile zu beobachten.

Hindernisschwimmen 4 x 50 m

Beim Hindernisschwimmen muss jeder Rettungsschwimmer schwimmend 50m zurücklegen und dabei zwei Hindernisse untertauchen.

Diese Disziplin gibt es erst seit 2006 im Reglement der Schweizermeisterschaften im Rettungsschwimmen. Bei internationalen Rettungsschwimmwettkämpfen gibt es sie schon länger - dort allerdings in der langen Variante, wo der Rettungsschwimmer 200m absolviert.

Rettungsleinenstaffel 4 x 100 m

Die Rettungsleine besteht aus einer über 50 Meter langen Leine, an deren einem Ende eine Schulterhalterung für den Retter befestigt ist. Das andere Ende ist meist mit einer Leinenhaspel verbunden. Die Rettungsleine kommt immer dann zum Einsatz, wenn die Gefährdung des Rettungsschwimmers ohne Sicherung zu groß wäre oder um den Rettungsvorgang zu beschleunigen. Dies ist zum Beispiel bei sehr starker Strömung, an Wehren oder bei grosser Entfernung zum Ufer der Fall.

An den Schweizermeisterschaften schwimmt ein Rettungsschwimmer mit dieser Leine 50m. Am Ende des Beckens angelangt, hält er einen weiteren Rettungsschwimmer, der in diesem Falle als «Retting» dient. Die beiden übrigen Rettungsschwimmer ziehen anschliessend den Retter und den Retting die 50m zurück. Die Staffel ist beendet, sobald alle vier Rettungsschwimmer einmal die 50m geschwommen sind.

Kombinierte Flossenstaffel 4 x 50 m

Diese kombinierte Staffel ist eine der interessantesten und abwechslungsreichsten Disziplinen der Meisterschaften. Jedes Team-Mitglied absolviert die 50m mit einer anderen Schwimm- und Rettungstechnik:

- Der erste Schwimmer sprintet die 50m mit Flossen



SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra de Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

Schweizermeisterschaften SLRG
Championnats Suisses SSS
Campionati Svizzeri SSS



Winterthur 2009

- Der zweite Schwimmer (mit Flossen ausgerüstet) taucht mindestens 30m, schwimmt dann die Bahn zu Ende und holt dann vom Grund des Beckens eine Puppe hervor. Viele der Rettungsschwimmer tauchen die 50m gleich ab Beginn durch.
- Der dritte Schwimmer übernimmt die Puppe und zieht sie 50m durch das Wasser
- Am Schluss übernimmt der vierte Schwimmer die Puppe und zieht diese ein weiteres Mal über die 50m – dieses Mal allerdings mit Flossen.

Nothilfe – Wettkampf (CPR)

Bei dieser Disziplin zeigen die Rettungsschwimmer, dass sie nicht nur in der Lage sind, einen Verunfallten aus dem Wasser zu ziehen, sondern dass sie auch wissen, wie Erste-Hilfe an Land aussieht. Gewertet werden hier die korrekte Patientenbeurteilung anhand des ABC-Schemas und 6 Minuten Herzmassage und Beatmung am Phantom.



SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra de Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

Schweizermeisterschaften SLRG
Championnats Suisses SSS
Campionati Svizzeri SSS



Winterthur 2009

Die sechs Disziplinen der Jugendmeisterschaften im Rettungsschwimmen

Rettungsball-Zielwurf 4 x 2 Bälle

Diese Disziplin widerspiegelt die Situation, wo man einem Verunglückten einen schwimmenden Gegenstand zuwirft, an dem er sich vorerst festhalten kann.

An den Schweizermeisterschaften werfen die jugendlichen Rettungsschwimmer dazu einen Rettungsball möglichst genau auf eine für die Kategorie 1 und 2 eine 12 m und für die Kategorie 3 eine 10 m entfernte Zielscheibe im Wasser.

Gurtretterstaffel 4 x 50m

Der Gurtretter ist ein sehr wichtiges Rettungsgerät und lässt sich in Notsituationen auf verschiedene Arten verwenden. Hauptsächlich wird dieser zur Sicherung und zum raschen Bergen eines Rettlings eingesetzt.

An den Schweizermeisterschaften wird der Gurtretter in der Gurtretterstaffel eingesetzt – geschwommen wird mit und ohne Flossen.

Rettungsbrettstaffel 4 x 50 m

Beim Rettungsbrett – Hawaii-Kiki-Brett genannt – handelt es sich um ein Surfbrett ähnliches Gerät das uns erlaubt, rasch zu einem in Not geratenen Schwimmer zu gelangen. Die Rettungsbrettstaffel ist sowohl für den Zuschauer wie auch für den Wettkämpfer eine sehr attraktive Disziplin.

Bei den Jugendwettkämpfen liegt der Schwimmer beim Start bereits auf dem Brett.

Puppenstaffel 4 x 25 m

Bei der Puppenstaffel zieht jeder Wettkämpfer während 25m die orange Puppe (diese ist im Gegensatz zu den Wettkämpfen der Erwachsenen nicht mit Wasser gefüllt - und schwimmt somit auf dem Wasser) mit einem Rettungsgriff. Es dürfen dabei keinerlei Hilfsmittel verwendet werden.

Diese Disziplin widerspiegelt das Kernelement des Rettungsschwimmers: Wie bringe ich einen bewusstlosen Schwimmer zum Ufer. Der Verunfallte (oder bei den Wettkämpfen die Puppe) kann dabei mit verschiedenen Rettungsgriffen gezogen werden. Es ist an den Wettkämpfen jeweils spannend, die verschiedenen Stile zu beobachten.



SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra de Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

Schweizermeisterschaften SLRG
Championnats Suisses SSS
Campionati Svizzeri SSS



Winterthur 2009

Hindernisschwimmen 4 x 50m

Beim Hindernisschwimmen legt jeder Rettungsschwimmer schwimmend 50m zurück und untertaucht dabei zwei Hindernisse.

Diese Disziplin gibt es erst seit 2006 im Reglement der Schweizermeisterschaften im Rettungsschwimmen. Bei internationalen Rettungsschwimmwettkämpfen gibt es sie schon länger – dort allerdings in der langen Variante, wo der Rettungsschwimmer 200m absolviert.

Plauschwettkampf

Diese Disziplin wird jedes Jahr neu definiert. Sie kann, muss aber nicht im Wasser stattfinden. Die Art des Wettkampfes wird jeweils am Wettkampftag bekannt gegeben.



SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich