

Kurzlektion Hygiene und Abstand	Die TN kennen die Hygiene- und Abstandsregeln und deren Bedeutung für den Kurs	- Allgemeines Wissen zu CoVID-19 - Hygieneregeln - Hygienemasken - Händehygiene	15'	Theorie in der Gruppe	Frei
---------------------------------------	--	--	-----	-----------------------------	------

## 2.1 Kursprogramm

Thema	Zielsetzung	Inhalt/Ablauf	Richtzeit	Methode		Gehört	Geübt	Vertieft
Administration		<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung</li> <li>Erladigung administrativer Aufgaben</li> <li>Allgemeine Infos zum Kurs</li> </ul>	20'	Frei	Frei			
Kurzlektion Hygiene und Abstand	Lernziele/Abgrenzung besprechen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lernziele besprechen (Was kann ich nach dem Besuch des Moduls?)</li> <li>Abgrenzung besprechen (Was kann ich nach dem Besuch des Moduls nicht?)</li> <li>Auf Weiterbildungsmöglichkeiten hinweisen</li> <li>Qualifikationskriterien (Was muss erfüllt werden, um das Modul zu bestehen?)</li> </ul>	30'	Frei	Frei			
Prävention								
Fluss		<ul style="list-style-type: none"> <li>Besprechen</li> </ul>	10'	In der Gruppe	Theorieraum/ am Fluss	X		
3x3-Planungsmethode; Risikoanalyse; Sicherheitsdispositiv	Erarbeiten der Grundlagen zum Planen und Führen von Wasseraktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> <li>3x3-Planungsschema kennen lernen und anwenden (Berücksichtigung von Verhältnissen, Gelände und Gruppe bei der Planung, vor Ort und während der Aktivität)</li> <li>Informationsquellen</li> <li>Risikoanalyse (Bewerten von einigen möglichen Szenarien, basierend auf erstellter 3x3-Planung)</li> <li>Sicherheitsdispositiv (Ableiten von zu treffenden Massnahmen aufgrund der Erkenntnisse aus der Risikoanalyse; «point of no return», Abbruchkriterien)</li> </ul>	60'	In der Gruppe	Theorieraum/ am Fluss			X
Rekognos-zierung	Erkunden des zu schwimmenden Flussabschnitts	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennen lernen der Ein- und Ausstiegstellen</li> <li>Schlüsselstellen vorbesprechen</li> <li>Gefährliche Bereiche des Flusses (welche nicht beschwommen werden) anschauen</li> </ul>	30'	In der Gruppe	Flussabschnitt			X
Schwimmen								
Einsteigen in den Fluss	Sicheres Einsteigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beschaffenheit eines optimalen Einstiegs</li> <li>Bauchsprung</li> <li>SLRG-Sprung (evtl. nur theoretisch besprechen)</li> </ul>	10'	Gruppe	Flussufer/ evtl. tiefe Brücke			X
Schwimmen im Fluss	Sicheres Flussschwimmen in verschiedenen Varianten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktives Schwimmen</li> <li>Passives Schwimmen</li> <li>Positionenwechsel</li> <li>Kehrwasser anschwimmen</li> <li>Schwimmen mit Schwimmwesten</li> </ul>	60'	Einzel	Fluss			X
Aussteigen aus dem Fluss	Sicheres Aussteigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erkennen und Absichern von geeigneten Ausstiegstellen</li> <li>Korrektes Aussteigen im Kehrwasser</li> </ul>	15'	In der Gruppe	Flussufer, gesichert			X
Retten								
Flussspezifische Rettungsgriffe	Retting ans Ufer bringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zugreifen an Kleidern/Rettungswesten</li> <li>Textilgriff/Brustkorbgriff</li> </ul>	5'	nur theoretisch	an Land		x	
Retten mit geringstem Risiko	Risiko beim Retten gering halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retten mit kleinstmöglichem Risiko besprechen (Zurufen, Reichen, Werfen <b>Fahren/Rudern, Gehen, Schwimmen</b>)</li> <li>Wurfsack anwenden, auf Rettungshilfe hinweisen</li> </ul>	90'	Praxis/ zu zweit	Im Fluss/ am Fluss			X

Thema	Zielsetzung	Inhalt/Ablauf	Richtzeit	Methode	Ort	Gehört	Geübt	Vertieft
Bergen								
Bergen von Personen aus dem Fluss	<b>Rettling bergen können</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rauteckgriff vorzeigen und anwenden</li> <li>Mehlsackmethode vorzeigen</li> </ul>	15'	Dreier-	an Land			(x)
Erste Hilfe Ergänzungen								
Alarmierung		<ul style="list-style-type: none"> <li>Situationsgerechte Auslösung der Alarmierung</li> <li>Korrekte Notfallmeldung</li> </ul>	10'	Theorie in der Gruppe	Theorieraum/ am Fluss			X
Zusatz- informationen Erste Hilfe Fluss		<ul style="list-style-type: none"> <li>Repetition Ampelschema und BLS-AED Algorithmus</li> <li>Unterkühlung</li> <li>Demonstration eines Fallbeispiels unter Einhaltung der Distanz (z.B. Zureichen/ Zurufen)</li> <li>Lösen eines einfachen Fallbeispiels unter Einhaltung der Distanzen (z.B. Zuwerfen ohne Bergen)</li> </ul>	20'	T/P in der Gruppe, Referat	Theorieraum/ Flussufer	X		
Prüfung								
	Eine Bade-/Schwimmaktivität mit 3x3-Planungsmethode planen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eine konkrete Planung zu einem Ausflug an einen Fluss erstellen</li> <li>Mit einer Risikoanalyse ein Sicherheitsdispositiv erstellen</li> </ul>	30'	Theorie	Theorieraum/ Flussufer			
	Parcours Flussschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sprung ins Wasser – aktives Schwimmen</li> <li>passives Schwimmen – Ins Kehrwasser schwimmen – Strömung lesen – Aussteigen</li> </ul>	30'	Praxis	Fluss			
	Wurfsackrettung	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Würfe &gt; mind. 2 Treffer</li> </ul>	30'	Praxis	Fluss			
<b>Total</b>			<b>8 h</b>					
<b>Abschluss</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinweis Corona: Info an Kursleiter bei Symptomen Tage nach dem Kurs</li> <li>- Hinweis Heimreise</li> </ul>	5'	Theorie in der Gruppe	Frei			

**Hinweise und Inputs:**

Die Kommunikation unter Einhaltung der Distanzen ist erschwert

Bei Pausen sind die Distanzen ebenfalls zu wahren

Material ist soweit möglich fix zuzuteilen

Zusätzliches Sicherheitspersonal (Downstream-Safty) zählt nicht zur Gruppe, soll sich jedoch auch nicht in der Gruppe bewegen.