

**TAG 1**

Beginn	Aktivität	Dauer	Theorie/Praxis	
08:30	Anmeldung & Einleitung	00:15	Theorie ↓	
08:45	Sicherheit	00:30		
09:15	Pause	00:10		
09:25	Rettungsprinzipien	00:45		
10:10	Pause	00:10		
10:20	Kommunikation Panik und Überleben Zeugen und Zuschauer Medizinische Überlegungen	00:45		
11:05	Pause	00:10		
11:15	Hydrologie	00:45		
12:00	Mittag	00:45		
12:45	Fahrt zum Arbeitsplatz / Umkleiden	00:30		Praxis ↓
13:15	Persönliche Ausrüstung	00:15		
13:30	Sicherheitsgespräche vor Ort	00:15		
13:45	Einleitung zum Wurfsack	00:15		
14:00	Schwimmen in starker Strömung	00:45		
14:45	Pause	00:15		
15:00	Wurfsacktraining	00:45		
15:45	Gebrauch des Brustgurt	00:45		
16:30	Waten Techniken	00:30		
17:00	Umkleiden / fahrt zurück	00:30		
17:30	Zusammenfassung des tages	00:30		
18:00	Ende			



## TAG 2

Beginn	Aktivität	Dauer	Theorie/Praxis
08:30	Treffen beim Einsteig	00:15	Praxis ↓
08:45	Ausrüstung Vorbereitung	00:15	
09:00	Team Dynamics	00:30	
09:30	Pause	00:15	
09:45	Seil und Knoten	00:30	
10:15	Fixpunkte	00:30	
10:45	Pause	00:15	
11:00	Flaschenzugssysteme	00:45	
11:45	Seilüberquerungsoptionen	00:15	
12:00	Mittag	00:45	
12:45	Hindernisse im Wasser	00:30	
13:15	Ausrüstung bergen	00:30	
13:45	Diagonal gespanntes Seil	00:45	
14:30	Pause	00:15	
14:45	Abschleppen von Schwimmern	00:30	
15:15	Bewusstlos Opfer	00:15	
16:00	Umkleiden / fahrt zurück	00:30	
16:30	Zusammenfassung des tages	00:30	
17:00	Ausfüllen von Formularen	00:30	
17:30	Prüfung	00:30	
18:00	Ende		

