

Rettungsschwimmbildung 2026

LEBEN RETTEN LERNEN

Die Wasser-Rettung – Bezirksstelle Südoststeiermark, führt wie alljährlich in der Zeit von

08.01. – 10.02.2026 im Hallenbad Feldbach

einen Grundlehrgang (Helfer) WATER LIFE GUARD Bronze* und Weiterbildungslehrgang (Retter) WATER LIFE GUARD Silber** im Rettungsschwimmen durch.

Die Ausbildung erfolgt jeweils **dienstags und donnerstags** in der Zeit von **19.00 bis 21.00 Uhr**. Der Lehrgang umfasst 16 Stunden Ausbildung in Theorie/Praxis und 4 Stunden Prüfung.

Voraussetzung der Teilnahme:

- 16h Erste Hilfe Kurs nicht älter als 3 Jahre ([Kursmöglichkeit/Anmeldung: ersthilfe.at](http://Kursmöglichkeit/Anmeldung:ersthilfe.at) 8330.08.-09.11.2025)
- Ärztliche Bestätigung der gesundheitlichen Eignung zum Schwimmen und Tauchen (Wassertiefe bis 3m)

Prüfungsanforderungen:



Water Lifeguard Bronze *

Mindestalter:
vollendetes 12. Lebensjahr

Leistungen:

- 200 m Schwimmen ohne Unterbrechung in höchstens 10 min (beliebiger Schwimmstil)
- 100 m Schwimmen mit Bekleidung in höchstens 4 min
- 3 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 15 m Streckentauchen

- Anwendung von 2 Rettungsgeräten
- 50 m Transportschwimmen
- 2 x ca. 2-3 m Tieftauchen und heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- Vermeidung und Befreiung von Umklammerungen (Befreiungsgriffe)
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselgriff und Fesselgriff
- Kombinierte Übung (ohne Unterbrechung)



Water Lifeguard Silber **

Mindestalter:
vollendetes 16. Lebensjahr

Leistungen:

- 400 m Schwimmen ohne Unterbrechung in höchstens 15 min (beliebiger Schwimmstil)
- 300 m Schwimmen mit Bekleidung in höchstens 12 min
- 150 m Brustschwimmen und 200 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- Sprung aus 3 m Höhe

- 25 m Streckentauchen
- Anwendung von 3 Rettungsgeräten
- 50 m Transportschwimmen
- 3 x ca. 3-5 m Tieftauchen und heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- Vermeidung und Befreiung von Umklammerungen (Befreiungsgriffe)
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselgriff und Fesselgriff
- Kombinierte Übung (ohne Unterbrechung)

An dieser Rettungsschwimmbildung interessierte Personen, sind hierzu herzlich eingeladen.

Anmeldung online unter swr.erxbout.at bis **19.12.2025. Achtung, begrenzte Teilnehmerzahl!**

Kosten 75 € (Beurkundung Set und allgemeiner Aufwand) + 12 € Handbuch LEBEN RETTEN



Karin SUPPAN
Gf. Bezirksstellenleiterin



Julia SUPPAN, BA
Gf. Bezirksstellenleiterin Stellv.
Ausbildungsleiterin