Helferscheinkursinformation für den **Standort Baden**

Liebe Studierende und Studienwerber*innen!

Im Sommersemester 2026 bieten wir Helferscheinkurse im Schwimmbad der PH in Baden an. In diesem Rahmen wird es möglich sein, die notwendigen Prüfungskriterien für den Helferausweis zu üben und auch die Prüfung abzulegen.

Die **Anmeldung** ist bis längstens **1. März** über das online-Anmeldeformular möglich:

https://forms.gle/7cuRP788z38ihuUS6

Die Plätze für den praktischen Kurstag sind beschränkt, die Reihung der Teilnehmer*innen erfolgt nach dem Zeitpunkt der Anmeldung. Sie erhalten ab 3. März eine Fixplatz- oder Wartelistenplatzinformation. Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, Höchstteilnehmerzahl 20 Personen pro praktischem Termin.

Der Kurs besteht aus 2 Terminen: Beim ersten (theoretischen) Termin erhalten Sie Einblicke in den Kursablauf, in die Tätigkeitsfelder des ÖJRK und erlangen die Grundkenntnisse der Befreiungsgriffe. Beim zweiten (praktischen) Termin vermitteln wir Ihnen die Helferscheininhalte. Sie können zu diesem Termin auch gleichzeitig die Prüfung ablegen. Sollte sich im Laufe des Kurses herausstellen, dass noch zusätzliches Üben notwendig ist, wird ein weiterer Termin mit Ihnen vereinbart.

Termin 1, verpflichtender theoretischer Termin im Mehrzwecksaal (SEG19) der PH NÖ in Baden (Sporttrakt). Es ist nur einer der 2 angeführten Termine zu wählen. Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe mit, keine Badekleidung!

- 11.3. 16:30 – 18:00 Uhr
- 16.3. 18:00 – 19:30 Uhr

Termin 2, verpflichtender praktischer Termin in der Schwimmhalle der PH NÖ in Baden (Sporttrakt), mit Badekleidung. Es ist nur einer der 7 angeführten Termine zu wählen! Nehmen Sie bitte für das Kleiderschwimmen eine saubere lange Hose mit!

- 14.4. 13:00 – 18:00 Uhr
- 17.4. 13:00 – 18:00 Uhr
- 20.4. 08:00 – 12:00 Uhr
- 11.5. 12:00 – 17:00 Uhr
- 9.6. 13:00 – 18:00 Uhr
- 22.6. 13:00 – 18:00 Uhr
- 1.9. 08:00 – 13:00 Uhr

Kursorganisation: *get in motion – Verein zur Förderung von Bewegungserziehung, Sport und Gesundheit*. Der **Kursbeitrag** (35,-) ist bis längstens **5. März** auf das Vereinskonto zu entrichten:

Empfänger: get in motion

IBAN: AT71 2011 1842 5682 3900

Verwendungszweck: Helferscheinkurs SoSe 2026

Für einen erfolgreichen Kursabschluss sind entsprechende Schwimm- Tauch- und Sprungfertigkeiten sowie theoretische Kenntnisse Voraussetzung (ein entsprechender Lehrbehelf wird Ihnen noch übermittelt). Eine Schwimmbrille für die Tauchübungen kann in Ausnahmefällen (Kontaktlinsen) gestattet werden.

Prüfungskriterien:

- 15 min Dauerschwimmen, davon 5 min Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Überkleidern
- 15 m Streckentauchen
- Zweimaliges Streckentauchen über 10 m, dabei transportieren eines 5 kg schweren Gewichts
- Einsammeln von 3 Tauchringen bei einem Tauchversuch (10 m², ca. 2 m Tiefe)
- Sprünge vom Startsockel: Kopfsprung, Paketsprung, Schrittsprung
- je 25 m Retten einer etwa gleich schweren Person mit Kopf-, Achsel- und Fesselgriff
- 50 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- praktische Ausübung der Befreiungsgriffe: Halsumklammerung von vorne u. hinten,

  Würgegriffe von vorne und hinten - jeweils an Land und im Wasser
- praktische Ausübung der Bergegriffe "Bergen über den Beckenrand" und "Rautekgriff"
- Kenntnis der Rettungsgeräte
- Kenntnis der Selbstrettung
- Erste Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung
- Kenntnisse über Zweck und Organisation des Österreichischen Wasserrettungswesens

Gerald Rabacher eh