



Regionaltreffen

Rettungsschwimm-Wettkämpfe

der SLRG Region Zürich

WETTKAMPF - REGLEMENT

Ausgabe Juli 2010

INHALTSVERZEICHNIS

1. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

1.1	Allgemeines	3
1.2	Kategorien	3
1.3	Preise	4
1.4	Wertung	4
1.5	Start	4
1.6	Startkommando	4
1.7	Fehlstart	4
1.8	Material	5
1.9	Versicherung	5
1.10	Reglement	5

2. DISZIPLINEN

2.1	ABCD / CPR	6
2.2	Mannschaftsschwimmen	7
2.3	RFT-Stafette	8
2.4	Gurtretterstaffel	9
2.5	Stabtauch-Stafette	10
2.6	Rettungs-Staffel	11
2.7	Wertungstabelle	13

1. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

1.1 Allgemeines

Das Regionaltreffen ist ein regional ausgeschriebener Rettungswettkampf, welcher von jeder Sektion der Region Zürich organisiert werden kann. Möglich und sehr erwünscht ist die Kombination des Wettkampfes in einem 25 m - Hallenbad mit einem Abendessen. Der Wettkampf kann an einem Samstag oder Sonntag durchgeführt werden. Die Möglichkeiten für die Gestaltung des Abends sind sehr vielfältig und Sache des Organisators.

Für die ABCD / CPR - Disziplin muss ein separater Raum zu Verfügung stehen (Grösse ca. 20 bis 30 m²). Dieser sollte im gleichen Gebäudekomplex wie das Hallenbad sein und in Badehose oder Trainer innert Minutenfrist zu Fuss erreichbar sein.

Jede teilnehmende Sektion muss zwingend einen Funktionär stellen. Ohne Funktionär sind die Mannschaften der jeweiligen Sektionen nicht startberechtigt und werden disqualifiziert.

Der Wettkampf wird für Mannschaften mit vier (4) Teilnehmern in den folgenden Kategorien durchgeführt:

1.2 Kategorien

A Herren	mindestens ein Herr, sonst frei
B Damen	keine Herren erlaubt
C Plausch	Gemischt: mindestens ein Herr und eine Dame
D Oldies (neu)	Gemischt: die Mannschaft muss zusammen mindestens 170 Jahre alt sein; es werden die 4 Jüngsten gezählt

Die organisierende Sektion und die Region Zürich haben die Möglichkeit, Gastsektionen einzuladen. Diese starten jedoch ausser Konkurrenz.

Der Einfachheit halber wird im Folgenden nur von „Schwimmer/Wettkämpfer“ gesprochen, womit weibliche und männliche Teilnehmer in gleichberechtigter Weise verstanden sind.

Die Schwimmer müssen im Besitz des SLRG Brevet-I sein. Zusätzlich sind Inhaber eines Jugendbrevets, welche im Laufe des Jahres das 14. Altersjahr erreichen, startberechtigt.

Es wird vorausgesetzt, dass sich die Mannschaften im Sinne von *Fairplay* an dieses Wettkampfbreglement halten.

Pro Mannschaft können maximal sechs (6) Schwimmer gemeldet werden.

1.3 Preise

Für die ersten drei Mannschaften der Kategorien A und B werden Auszeichnungen abgegeben. Die erste Mannschaft erhält einen Wanderpreis. Er darf von der Mannschaft behalten werden, die ihn dreimal in Serie oder total viermal in loser Folge gewonnen hat.

In den Kategorien C und D werden je drei Naturalpreise unter allen teilnehmenden Mannschaften verlost.

1.4 Wertung

Die Leistungen der Wettkämpfer werden in Zeit- und/oder Punkteangaben gewertet. Diese Angaben werden anhand einer von der SLRG Region ZH vorgegebenen Wertungstabelle ausgerechnet. Von diesen Punkten werden eventuelle Strafpunkte abgezogen. Es werden keine Minuspunkte gewertet. Die Wertungstabelle ist Bestandteil des Reglements.

Wer eine andere Mannschaft behindert oder eine Disziplin nicht richtig erfüllt, wird in der entsprechenden Disziplin mit der Maximalzeit plus 20 Punkte auf den letzten Platz gesetzt.

1.5 Start

Der Wettkampfleiter kann im eigenen Ermessen entscheiden, auf welcher Badseite die einzelnen Disziplinen gestartet werden.

1.6 Startkommando (Wasserdisciplinen)

- | | |
|-----------------------------|---|
| - langer Pfiff | Schwimmer <i>gehen an</i> den Start |
| - Kommando "Auf die Plätze" | Schwimmer <i>gehen in</i> Startposition |
| - akustisches Startsignal | Schwimmer starten |

1.7 Fehlstart

Ein Fehlstart wird durch ein wiederholtes akustisches Signal und falls vorhanden durch Fallenlassen einer Fehlstartleine signalisiert. Bei Tauchdisziplinen wird mit einem unter Wasser ebenfalls hörbaren Signal das Abbrechen des Starts signalisiert.

Kommt es in einem Lauf zu einem zweiten Fehlstart, wird der Start nicht mehr abgebrochen. Die fehlbare Mannschaft wird mit einem Zeitzuschlag von 20 Punkten bestraft.

1.8 Material

Das während der Veranstaltung genutzte Material wird den Teilnehmern von der SLRG Region Zürich kostenlos zur Verfügung gestellt. Das Material darf nicht abgeändert werden.

Die RFT Ausrüstung (Flossen, Taucherbrille und Schnorchel) müssen die Wettkämpfer selber mitnehmen.

Schwimmbrillen sind nur bei Disziplinen erlaubt, bei denen nicht getaucht werden muss. Es dürfen keine zusätzlichen Hilfsmittel verwendet werden.

1.9 Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Die organisierende SLRG Sektion sowie die Region Zürich lehnen jegliche Haftung bei Unfällen ab.

1.10 Reglement

Anpassungen am Wettkampfbreglement können Sektionen schriftlich bei der Region beantragen. Die Technische Kommission stimmt darüber ab und veröffentlicht diese.

2. DISZIPLINEN

2.1 ABCD / CPR mit 2-Helfer-Methode (Nothilfe/BLS)

Aufgabe	<p>Diese Disziplin setzt sich aus zwei unabhängigen Teilen zusammen:</p> <p>Teil 1 Patienten-Beurteilung mit ABCD-Schema nach SLRG-Norm</p> <p>Teil 2 Herzmassage (CPR 2-Helfer-Methode) am Phantom während 6 Minuten</p> <p>Es müssen alle 4 Wettkämpfer aktiv bei der Reanimation beteiligt sein. Es kann auf zwei Phantomen gleichzeitig oder nacheinander gearbeitet werden.</p> <p>Die Phantome können vor dem 1. Teil während 3 Minuten eingerichtet und getestet werden.</p> <p>Teil 1 (ABCD-Schema) mit Auswertung (analog SM). Es wird dabei keine Zeit gestoppt. Die Wettkämpfer teilen dem Funktionär mündlich mit, wann die Patientenbeurteilung abgeschlossen ist.</p>
Start	<p>Teil 2 Gestartet wird in Absprache mit dem zuständigen Funktionär. Die Zeit für die Herzmassage startet automatisch mit der ersten Kompression und endet nach 6 Minuten. Der Funktionär informiert die Wettkämpfer nach Ablauf von 6 Minute.</p>
Ausrüstung	Phantome mit Auswertungsgerät
Ziel	Korrekte Patientenbeurteilung anhand des ABCD-Schemas und korrekte Herzmassage (CPR) mit der Zwei-Helfermethode am Phantom.
Strafen	siehe Wertungstabelle

2.2 Mannschaftsschwimmen, 100 m (Kleiderschwimmen)

Aufgabe	Es muss von sämtlichen Schwimmern inkl. einer Rettungspuppe eine Distanz von 100 m zurückgelegt werden. Alle Schwimmer haben dabei Kleider zu tragen	
Ausrüstung	Herren: Latzhosen, Damen: Bluse und Jupe, (werden von der Region zur Verfügung gestellt)	
Start	Der Start erfolgt im Wasser, wobei jeder Schwimmer den Bassinrand mit einer Hand berühren muss.	
Schwimmstil	Der Schwimmstil der Schwimmer, welche die Puppe nicht transportieren ist frei. Die Puppe muss in Rückenlage gezogen werden, das heisst, der Kopf der Puppe befindet sich immer hinter dem Kopf des Retters (Nacken-Stirn-Griff oder Nackengriff)	
Übergabe	Die Schwimmer dürfen die Puppe beliebig oft übergeben respektive übernehmen. Sie darf aber niemals losgelassen werden. Vom Start bis ins Ziel muss sie immer von mindestens einer Hand eines Schwimmers gehalten werden.	
Wende	Jeder Schwimmer berührt mit einem Körperteil die Wand. Die Puppe darf erst gewendet werden, wenn der Retter an der Wand angeschlagen hat.	
Ziel	Alle vier (4) Schwimmer schlagen nach 100 m am Bassinrand an.	
Strafen	Jedes Loslassen der Puppe	20 Punkte
	Zu frühe Wende von Puppe oder Schwimmer	20 Punkte
	Puppenkopf deutlich unter Wasser (mindestens während 1 Meter)	20 Punkte
	falscher Rettungsgriff	20 Punkte
	Nichtanschlagen an der Bassinwand	20 Punkte

2.3 RFT-Stafette, 2 x 100 m (Rettungspuppe)

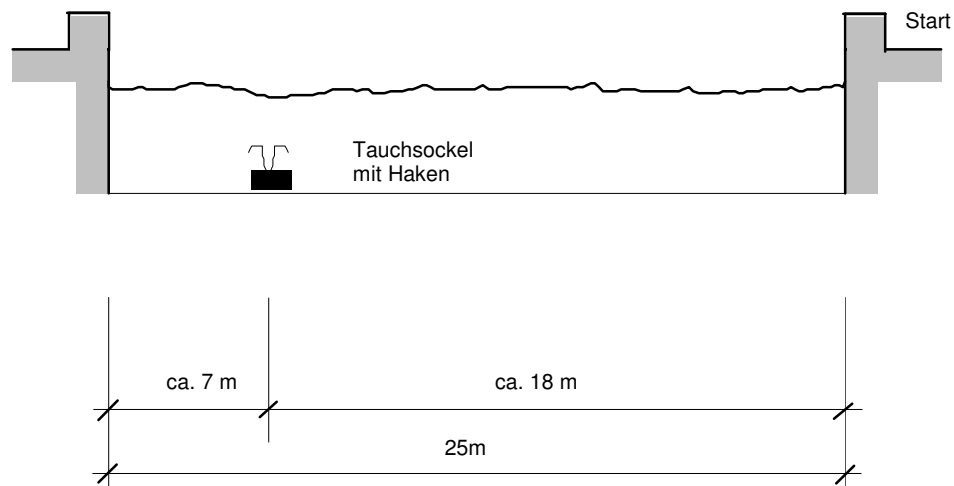
Aufgabe	Zwei (2) Schwimmer mit RFT(Rettungsfreitauch)-Ausrüstung starten gemeinsam und tauchen 25 m nach einer Rettungspuppe. Die Rettungspuppe liegt auf der Gegenseite am Bassinboden, mit dem Stumpf zur Wand. Die Rettungspuppe muss von den gleichen Schwimmern während 75 m transportiert werden. Die beiden anderen Schwimmer übernehmen die Rettungspuppe und transportieren diese zuerst 75 m. Im Anschluss daran müssen sie noch 25 m im Freistil (auch Tauchen möglich) zurücklegen.	
Ausrüstung	RFT-Ausrüstung nach - Wettkampfbeglement SLRG CH	
Start	Der Start erfolgt im Wasser, wobei jeder Wettkämpfer den Bassinrand mit einer Hand berühren muss.	
Schwimmstil	Schwimm- und Tauchstil sind frei. Die Rettungspuppe muss gezogen werden, das heisst der Kopf ist immer hinter den Köpfen der Retter. Die Rettungspuppe kann von beiden Wettkämpfern gemeinsam gezogen werden, wobei sich der Kopf der Rettungspuppe über Wasser befinden muss.	
Übergabe/ Wende/Ziel/	Schwimmer 3 und 4 schlagen nach 100 m am Bassinrand an.	
Strafen	Zu frühes Auftauchen bei den ersten 25 m	10 Punkte
	Puppenkopf deutlich unter Wasser (mindestens während 1 Meter)	20 Punkte
	Nichtanschlagen an der Bassinwand	20 Punkte

2.4 Gurtretterstaffel, 4 x 50 m

Aufgabe/	50 m Freistil mit Gurtretter	
Ausrüstung/	50 m Freistil mit Flossen, Gurtretter und Abschleppen	
Schwimmstil	des 1. Schwimmers (Rettling)	
	50 m Freistil mit Gurtretter	
	50 m Freistil mit Flossen, Gurtretter und Abschleppen	
	des 3. Schwimmers (Rettling)	
Start	Schwimmer 1 startet mit Kopfsprung und schwimmt 50 m im Freistil mit Gurtretter, den er hinter sich herzieht. Den Gurtretter hat er beim Start Einsatz bereit.	
	Nach dem Anschlagen am Beckenrand schlüpft Schwimmer 1 aus der Schlaufe des Gurtretters und übergibt diese an Schwimmer 2, welcher sich mit Flossen im Wasser befindet. Er hält sich mit mindestens einer Hand am Beckenrand fest. Schwimmer 1 übernimmt die Rolle des Rettlings und hält sich mit beiden Händen am Auftriebskörper fest. Er wird von Schwimmer 2 im Freistil 50 m zurückgezogen. Dabei darf der Rettling den Schwimmer 2 mit Beinschlag unterstützen, die Hände bleiben am Auftriebskörper. Jegliche andere Hilfe ist untersagt.	
	Schwimmer 3 und 4 analog Schwimmer 1 und 2, mit Ausnahme das Schwimmer 3 den Gurtretter im Wasser von Schwimmer 2 übernehmen muss, nachdem Schwimmer 2 angeschlagen hat.	
Übergabe/	Jede Ablösung findet erst nach Anschlagen beider im Einsatz	
Wende	befindlicher Schwimmer am Bassinrand statt.	
Ziel	Schwimmer schlagen nach je 100 m am Bassinrand an.	
Strafen	Rettling oder Schwimmer starten nicht vom Beckenrand	30 Punkte
	Rettling hält sich <u>nicht</u> mit beiden Händen am Auftriebskörper fest	30 Punkte
	Rettling hilft beim Abschleppen mit Armzug mit	30 Punkte
	Nichtanschlagen an der Bassinwand	20 Punkte

2.5 Stabtauch-Stafette, 50 m

Skizze



Aufgabe	Mit dem Stab bis zum Haken tauchen und Stab einhängen. Bis zum Bassinrand weiterschwimmen, wenden und auf dem Rückweg Stab am Haken aushängen und dem nächsten Schwimmer übergeben.	
Ausrüstung	Kat. Oldies mit Taucherbrille und Schnorchel	
Start	Kat. Herren, Damen und Plauch: Mit Kopfsprung mit dem Tauch-Stab Kat. Oldies: Der Start erfolgt im Wasser mit Stab, wobei der Schwimmer den Bassinrand mit einer Hand berühren muss.	
Schwimmstil	Ist frei	
Übergabe/ Wende/Ziel	Schwimmer schlagen nach 50 m mit anschliessender Übergabe des Stabes an.	
Strafen	Auftauchen des Stabes	20 Punkte
	Nichtanschlagen an der Bassinwand	20 Punkte

Schwimmstil	Rettungsgriffe nach Ausbildungsrichtlinien SLRG	
Ziel	Schwimmer 4 schlägt am Bassinrand an	
Strafen	Schwimmer 2 bewegt sich zum Rettungsball	30 Punkte
	falscher Rettungsgriff	20 Punkte
	Nichtanschlagen an der Bassinwand	20 Punkte



Wertungstabelle für die SLRG Regionalwettkämpfe

Nothilfe-Disziplin																																																			
2.1	<u>ABCD / CPR 2-Helfer-Methode</u>	Maximal 200 Punkte je Wettkämpfer																																																	
	<p>1. Teil: Die Patientenbeurteilung muss deutlich in einer Landessprache (deutsch, französisch oder italienisch) kommentiert werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 Punkte für die Kontrolle des Bewusstseins (Ansprechen, Kneifen, Kopf überstrecken) - 10 Punkte für Alarmierung - 10 Punkte für die Atemkontrolle (Hören, Sehen, Fühlen) - 10 Punkte für 2 Atemstösse (diese Atemstösse werden nicht mit der Beatmung der folgenden 6 Minuten gewertet.) - 10 Punkte für Kontrolle nach Lebenszeichen (Atmen, Bewegen, Husten, Röcheln usw.) <p>2. Teil: Ideal: 15 Zyklen = 30 Beatmungsstösse + 450 Kompressionen</p> <p>Für 150 Punkte:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">- Zyklen</td> <td style="width: 45%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: right;">13 - 17</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>- Beatmungsstösse</td> <td style="text-align: center;">0.5 – 1.0l</td> <td style="text-align: right;">27 – 33</td> <td></td> </tr> <tr> <td>- Kompressionen</td> <td style="text-align: center;">40 – 50mm</td> <td style="text-align: right;">405 – 495</td> <td></td> </tr> <tr> <td>- Frequenz</td> <td style="text-align: center;">Kompr./min</td> <td style="text-align: right;">90 - 110</td> <td></td> </tr> </table> <p>Abzüge von 150 Punkten</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 45%; text-align: center;">Abweichung</td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Minuspunkte</td> </tr> <tr> <td>- Zyklen</td> <td style="text-align: center;">< 13</td> <td></td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">> 17</td> <td></td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>- Beatmungsstösse</td> <td style="text-align: center;"><0.5, >1.0l</td> <td></td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td> Anzahl</td> <td style="text-align: center;">< 27</td> <td></td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td> Anzahl</td> <td style="text-align: center;">> 33</td> <td></td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td>- Kompressionen und fehlende Entlastung</td> <td style="text-align: center;">< 40, > 50mm</td> <td></td> <td style="text-align: center;">0.5</td> </tr> <tr> <td>- Frequenz Kompr./min</td> <td style="text-align: center;">< 90, > 110</td> <td></td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> </table>			- Zyklen		13 - 17		- Beatmungsstösse	0.5 – 1.0l	27 – 33		- Kompressionen	40 – 50mm	405 – 495		- Frequenz	Kompr./min	90 - 110			Abweichung		Minuspunkte	- Zyklen	< 13		4		> 17		2	- Beatmungsstösse	<0.5, >1.0l		2	Anzahl	< 27		2	Anzahl	> 33		1	- Kompressionen und fehlende Entlastung	< 40, > 50mm		0.5	- Frequenz Kompr./min	< 90, > 110		1
- Zyklen		13 - 17																																																	
- Beatmungsstösse	0.5 – 1.0l	27 – 33																																																	
- Kompressionen	40 – 50mm	405 – 495																																																	
- Frequenz	Kompr./min	90 - 110																																																	
	Abweichung		Minuspunkte																																																
- Zyklen	< 13		4																																																
	> 17		2																																																
- Beatmungsstösse	<0.5, >1.0l		2																																																
Anzahl	< 27		2																																																
Anzahl	> 33		1																																																
- Kompressionen und fehlende Entlastung	< 40, > 50mm		0.5																																																
- Frequenz Kompr./min	< 90, > 110		1																																																

Schwimm-Disziplinen		Richtzeiten für 500 Punkte			
		Herren	Damen	Plausch	Oldis
2.2	Mannschaftsschwimmen in Kleider	1:49:1	2:12:2		
2.3	RFT Stafette 2 x 75 m	1:42:9	2:01:3		
2.4	Gurtretterstaffel 4 x 50 m				
2.5	Stabtauchstafette	2:24:6	2:55:4		
2.6	Rettungsstaffel	0:51:4	1:03:1		