

## **Teilnehmerinfo zum RETTERSEMINAR für Rund-/Kreuz- und Doppelkappen**

Liebe/r Teilnehmer/in,

hier die Checkliste zum Retterseminar:

- saubere Turnschuhe (Hallenschuhe oder Hausschuhe), ansonsten strümpfig
- Gurtzeug
- eingebaute Rettung
- Helm & Handschuhe
- Packbeleg und Handbuch der Rettung (falls vorhanden)
- Packhilfen, Hilfsleine, Schnüre, Gewichte, Gummis (falls nicht vorhanden, bekommt ihr das natürlich von uns!)
- ggfs. Knieschoner/-schützer
- 45€ Seminargebühr (bitte passend mitbringen!)

Unsere Retterseminare finden im 50km-Umkreis von Mannheim statt (z. B. in Birkenau oder in Schönbrunn). Den Ort geben wir mit dem Termin bekannt.

### **Der Tagesablauf**

Wir starten mit einer kleinen Theorie- und Praxiseinweisung zum Werfen & Packen. Am Gurtzeug werden Wurftechnik, mögliche Fehler und Probleme von Gurtzeug und Rettung geklärt.

Nach der Reihe werfen die Teilnehmer ihre Rettung. Dazu werdet ihr in einer Aufhängung mit Schwung gependelt um den Wurf realistisch zu gestalten.

Nach dem Werfen und kurzen lüften werden die Rettungen in Gruppenarbeit, unter Aufsicht, gefaltet, gepackt und schließlich wieder in die Gurtzeuge eingebaut.

Der ganze Tag wird ca. 5h in Anspruch nehmen.

