

## 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
- Packhilfen
  - Hilfsleine, Schnüre, Gewichte, Gummis (falls nicht vorhanden, bekommt ihr das natürlich von uns!)
  - Packgewichte haben wir nur begrenzt, daher kleiner Tipp von uns:  
Als Packgewichte sind beispielsweise auch volle PET-Flaschen, über die man eine dicke Socke zieht, geeignet ;)
- ggfs. Knieschoner/-schützer
- 60 € Seminargebühr (bitte passend mitbringen!) oder PAYPAL

### 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.

Das Retterseminar wird ca. 5h in Anspruch nehmen.

