

Lebensretter

2 • 2024

**Wenn die Hitze
zum Problem wird**



RESTUBE®

MEHR FREIHEIT & SICHERHEIT IM WASSER

The image shows three DLRG (German Lifeboat Society) rescue workers standing on the deck of a rescue boat. They are wearing red and black wetsuits with 'DLRG' and 'MARINEPOOL' logos. The woman in the center holds a black carrying case for the RESTUBE, while the two men hold the yellow inflatable device. The boat has 'DLRG' and 'Wasserrettung' (Water Rescue) written on its side. In the background, a body of water and a church are visible under a blue sky.

**JETZT
VERFÜGBAR
IM DLRG
SHOP**

Hendrik Willmann
Lana Macke
Pascal Stachowitz
© Nadine Hauschildt



**INNOVATIVE
AUFTRIEBSMITTEL
FÜR DIE
WASSERRETTUNG**

Über 50 DLRG Ortsgruppen nutzen und vertrauen bereits auf RESTUBE im Einsatz. So auch die DLRG Ortsgruppe Ratzeburg. Jetzt kostenfrei testen und selber überzeugen. www.restube.pro



Frank Villmow, Leiter
Verbandskommunikation

**»Ohne den
Einsatz unserer
zehntausenden
ehrenamtlich
Aktiven geht es
nicht.«**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vergangenes Jahr retteten unsere Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer 1.120 Menschen das Leben. Das beweist einmal mehr, wie wichtig und im wahrsten Sinne des Wortes lebensrettend unsere Arbeit für die Gesellschaft ist. Ohne den Einsatz unserer zehntausenden ehrenamtlich Aktiven geht es nicht.

Ihnen ist es auch zu verdanken, dass die DLRG in der Schwimmausbildung 2023 das beste Ergebnis der letzten fünf Jahre erzielte. 94.784 Schwimmabzeichen stehen in der Bilanz. Eine vergleichbare Zahl gab es zuletzt 2018. Das bestätigt, dass es wieder vorangeht. Das Ergebnis bei den Freischwimmerabzeichen (44.755) hat es sogar seit einem Jahrzehnt nicht gegeben.

Ähnlich lief es in der Rettungsschwimmausbildung. Auch dort können wir uns über einen positiven Trend freuen und sehen uns für die kommende Wachsaison gut gewappnet. Dass auf unsere Einsatzkräfte viel Arbeit zukommen wird, zeigte sich bereits im Mai mit dem Hochwasser im Saarland und noch vor Erscheinen dieses Heftes deuteten sich bereits die nächsten Starkregenereignisse in Süddeutschland an. Darauf werden wir uns in Zukunft vermutlich häufiger einstellen müssen. Ich danke allen Einsatzkräften, die ihre Freizeit dafür opfern, anderen Menschen zu helfen, und ich weiß, auf euch kann man sich verlassen. Kommt alle gesund wieder.

Euer



© New Africa - stock.adobe.com



© Daniel-André Reinelt (2)

Lebensretter 2 | 2024

- 8 Topthema** • Wenn die Hitze zum Problem wird
- 13 Aktuell** • Katastrophenschutzübung mit dem THW auf der Weser
- 14 Aktuell** • DLRG empfängt europäischen Wasserrettungsverband
- 15 Aktuell** • Bilanz 2023 – Ehrenamtliche retten 1.120 Menschenleben
- 16 Ausbildung** • Förderpreis DLRG & Schule – Schwimmen ist Allgemeinbildung und Lebensversicherung
- 17 Ausbildung** • Gemeinsame Partnerschaft mit der Bundeswehr
- 18 Ausbildung** • Ist Aquasport etwas für Kinder und Jugendliche?
- 19 Einsatz** • 20 Jahre Strömungsrettung – Symposium im Oktober
- 20 Einsatz** • Der Fachbereich Sicherheit und Gesundheitsschutz
- 21 Digital** • Die ZWRD-K Cloud
- 22 Medizin** • Lehrgangsdokumentation im ISC
- 26 DLRG-Jugend** • Eure Stimme schafft ein jugendgerechtes und demokratisches Europa
- 28 Bundesakademie** • Prävention sexualisierter Gewalt in der DLRG
- 30 Sport** • DSM | Wettkampf der Generationen
- 31 Magazin** • Frauenforum 2024
- 32 Magazin** • AIDA und DLRG stechen gemeinsam in See
- 33 Magazin** • Eltern als Schwimmlehrer? – Statement der Leitung Ausbildung
- 34 Magazin** • Hochwasser im Saarland
- 35 Magazin** • Spenden-Enten und Defibrillatoren rund um den Bodensee
- 36 Magazin** • Im Meer ist sie zu Hause
- 37 Magazin** • Nordsee – wahlweise mit und ohne Gezeiten
- 38 Magazin** • Vom Sanitätsdienst zu den Seepferdchen und aufs Schlauchboot

Rubriken

- 5 Nachrichten**
- 23 Fundraising**
- 24 bundesweit**
- 29 intern**

Impressum

Herausgeber: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), Präsidium

Verantwortlich: Frank Villmow

Redaktion: Christopher Dolz (Leitung), Martin Holzhaue, Henning Bock, Dr. Harald Rehn, Nils Rummler, Milena Horn, Jonas Momper, Peter Sieman, Christin Gottschalk, Angelika Lammering, Christine Périard, Niklas Lübke

Fotoredaktion: Christopher Dolz

Titelbild: Ruslan Batiuk – stock.adobe.com

Gestaltung: Corinna Sellmer, Christopher Dolz

Verlag: DLRG Service Gesellschaft (DSG) mbH, Im Niedernfeld 2, 31542 Bad Nenndorf

Verwaltung Einzelabonnements: DSG, ☎ 05723 955-725, dsg@dlrg.de

Druck: QUBUS media GmbH, Beckstraße 10, 30457 Hannover

Anzeigen: Wolfgang Schilling, ☎ 0173 3557201

Redaktionsanschrift: Lebensretter, Im Niedernfeld 1–3, 31542 Bad Nenndorf, ☎ 05723 955-440, 05723 955-549, lebensretter@dlrg.de

Redaktionsschluss:

Lebensretter-Ausgabe 3/2024, 31.07.2024 (Redaktionsschluss für die Landesverbandsausgaben siehe jeweilige Impressionen auf deren Seiten)

Erscheinungsweise: jeweils Mitte März, Juni, September und Dezember

Aktuelle Druckauflage: 40.000 Exemplare

Der Abonnementpreis für vier Lebensretterausgaben beträgt 8,00 €, inkl. Porto und MwSt.

Eis essen hilft beim Schwimmen lernen

Seit 2018 besteht die Kooperation zwischen dem Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) und der Firma Dreidoppel, die durch den Verkauf von Seepferdchen-Eis die Schwimmbildung von Kindern unterstützt. Vom Erlös der in Eisdielen verkauften Süßspeise mit der Geschmacksrichtung Maracuja-Orange-Mango und Knisterkristallen geht ein Teil an den BFS, dem auch die DLRG angehört. Bis Ende 2023 kamen so über 100.000 Euro zusammen, die in die Ausbildung und Unterstützung ehrenamtlicher Schwimmbildner fließen. BFS-Präsident Helmut Stöhr betonte die Wichtigkeit der Anerkennung ehrenamtlicher Arbeit: »Die Rahmenbedingungen für die Schwimmbildung werden nicht einfacher. Fehlende Bäder, steigende Kosten für Eintritte und Bahnzeiten und steigende Anforderungen an die Ausbil-

denden, sei es im Ehrenamt selbst oder in deren eigenem beruflichen Umfeld« seien nur einige der Herausforderun-

gen. Beide Partner planen die Fortsetzung der erfolgreichen Zusammenarbeit. <



100.000 € für die Schwimmbildung: Dreidoppel-Geschäftsführer Armin Gagel (Zweiter von rechts) überreicht BFS-Präsident Helmut Stöhr (Zweiter von links) einen symbolischen Scheck aus dem Verkauf von Seepferdchen-Eis. Dirk Wehner (links), Marketingleiter bei Dreidoppel und Ideengeber der Kooperation, sowie BFS-Geschäftsführer Henning Bock (rechts) freuen sich über den Erfolg für die Förderung der Schwimmbildung. © BFS

Jahresbericht

Vergangenes Jahr ging es für die DLRG ordentlich voran: über 600.000 Mitglieder, so viele Schwimm- und Rettungsschwimmabzeichen wie seit Jahren nicht und auch noch das 110-jährige Bestehen des Verbandes. Auf 44 Seiten berichten wir im Jahresbericht 2023 über die wichtigsten Ereignisse des Jahres, gehen auf die Verwendung der Spendenmittel und auf Leistungszahlen ein. Den DLRG Jahresbericht 2023 findet ihr ab sofort als E-Paper auf dlrg.de/jahresbericht. Gedruckte Exemplare gibt es auf Anfrage an info@dlrg.de (nur, solange der Vorrat reicht). <



© Toma Unverzagt

Amazon unterstützt im Katastrophenfall

Bei Flutkatastrophen wie 2021 im Ahrtal stehen Betroffene oft von jetzt auf gleich vor dem Nichts. Es fehlt plötzlich an alltäglichen Dingen wie Hygiene-Artikeln, Windeln, Kinderbetten, Decken oder Heizgeräten. Das waren zumindest laut Amazon seinerzeit die meistgefragten Artikel. Der Versand-Riese eröffnete Mitte März seinen ersten Katastrophenstützpunkt in Europa (Disaster Relief Hub). Im nordrhein-westfälischen Rheingebirg, das bei Duisburg nahe mehrerer Flughäfen liegt, lagern dazu 1.000 Paletten mit Hilfsgütern, um diese im Not-



© Amazon

fall auf Anfrage von Hilfsorganisationen innerhalb von 72 Stunden verschicken zu können – kostenlos. <

Jetzt bewerben

Der Vereinswettbewerb »Sterne des Sports« geht in die nächste Runde. DOSB und die Volksbanken Raiffeisenbanken suchen wieder gesellschaftlich engagierte Sportvereine, um sie mit bis zu 10.000 Euro zu prämiieren. Noch bis zum 30. Juni könnt ihr euch mit euren realisierten Initiativen aus den Bereichen Bildung und Qualifikation, Ehrenamtsförderung, Gesundheit und Prävention, Gleichstellung, Integration und Inklusion, Klima-, Natur- und Umwelt-



schutz, Digitalisierung oder Mitglieder-gewinnung bewerben. Alle Infos findet ihr auf sterne-des-sports.de. <

Hochwasserexperte in Burundi



© privat

Mitte April machte sich Thomas Ruhland als Fachberater auf den Weg ins ostafrikanische Burundi. Der steigende Wasserspiegel des Tanganyikasees hatte nach langanhaltenden Regenfällen über 100.000 Menschen aus ihren Häusern vertrieben. Ruhland war als Mitglied einer Expertenmission des europäischen Katastrophenschutzes vor Ort, um die örtlichen Behörden bei der Sicherung kritischer Infrastruktur zu unterstützen. Insbesondere die vom Wasser bedrohte Trinkwasserpumpstation zur Versorgung von über einer Million Menschen um die Hauptstadt Bujumbura beschäftigte die Experten. <

Badbetreibern fehlen Fachkräfte

Laut einer Umfrage des Verbands kommunaler Unternehmen e.V. (VKU) waren zum 1. Mai noch 50 Prozent der Stellen in Freibädern unbesetzt. Beim Großteil der 314 befragten Betreiber herrsche ein massiver Personalmangel bei Fachkräften für Bäderbetriebe beziehungsweise Schwimmmeister. Doch auch der Sanierungsbedarf von Freibädern sei erheblich. Jedes dritte Bad sei in den nächs-

ten fünf Jahren zu sanieren. Der VKU fordert daher ähnlich wie die DLRG, dass Bund, Länder und Kommunen gemeinsam gegensteuern. »Der Staat muss mehr für die Bäder tun, weil sie als Angebot der kommunalen Daseinsvorsorge für Jung und Alt in Stadt und Land, armen und reichen Kommunen erhalten bleiben müssen«, so VKU-Chef Ingbert Liebing. <



© SICHTBARfotografie

Spaß auf dem Wasser

Bei der FITNASS-Tour erlebt ihr eine einzigartige Kombination aus Spaß, Sport und Teamgeist, wenn ihr euch über den Aqua-Track kämpft und durch die Schwimmstrecke peitscht. Das Ziel: Möglichst viele Enten für euer Team sammeln, um so eine Runde weiterzu-

kommen. Probiert es selbst aus. Die Tour, die die DLRG in Kooperation mit der BKK24 anbietet, macht dieses Jahr an fünf Standorten in Deutschland Halt. Für vier Standorte könnt ihr euer Team bereits jetzt anmelden. Alle Infos auf dlrg.de/fitnass. <

Ab jetzt digital



Das Deutsche Sportabzeichen wird digital. Ab sofort können Sportler, Prüfer und beurkundende Stellen zahlreiche Belange rund um das Sportabzeichen online verwalten.

Die neue Plattform »Sportabzeichen-Digital« markiert einen bedeutenden Schritt in der 111-jährigen Geschichte des Abzeichens und vereinfacht die bisher analogen und dezentralen Prozesse.

Mit der neuen Plattform können Sportler ihre Leistungen einreichen, ihr Profil verwalten und Sportabzeichen-Treffs finden. Auch Prüfer profitieren von der zentralen Datenverwaltung und zusätzlichen Funktionen wie der Bestell- und Prüferverwaltung. Trotz der Digitalisierung bleibt die klassische papierbasierte Abnahme des Abzeichens weiterhin möglich.

sportabzeichen-digital.de <

20 Jahre BBK

Seit Mai 2004 stärkt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) das nationale Krisenmanagement und organisiert den Schutz der Bevölkerung im Spannungs- oder Verteidigungsfall. Auslöser zur Gründung waren unter anderem die Anschläge auf das World Trade Center 2001 oder die Jahrhundertflut an Elbe und Donau 2002.

Das BBK schafft Grundlagen für das Risikomanagement, stellt Ratgeber zur Verfügung oder entwickelt Warnsysteme wie die bekannte Warn-App NINA. Auch die DLRG arbeitet eng mit dem BBK zusammen, um besser auf mögliche Krisen reagieren und die Bevölkerung bestmöglich schützen zu können. <



© Daniel-André Reinelt

Hochwasser

Ende Mai/Anfang Juni sorgte Dauerregen für eine angespannte Hochwasserlage in Süddeutschland. Vor allem in Bayern kämpften DLRG Helferinnen und Helfer gegen die Folgen des Starkregens. Sie evakuierten Personen und Tiere, sicherten Einsatzkräfte von Feuerwehren, THW sowie anderen Organisationen und kümmerten sich um Logistik- und Erkundungsaufgaben. DLRG Fachberater in den Führungsstäben berieten die Einsatzleitungen. Insgesamt waren in Bayern acht Wasserrettungszüge im Einsatz. Weitere elf aus den Landesverbänden Nordrhein, Westfalen, Baden, Württemberg und Hessen reagierten im weiteren Verlauf auf ein Hilfeersuchen des Landes Bayern. <

Demokratiefest: 75 Jahre Grundgesetz

Anlässlich des 75-jährigen Bestehens des Grundgesetzes veranstaltete die Bundesregierung vom 24. bis 26. Mai rund ums Kanzleramt und den Bundestag in Berlin ein großes Demokratiefest. Etwa 75.000 Besucher feierten in Berlin Freiheit, Frieden und Demokratie und kamen mit dem einen oder anderen Politiker ins Gespräch.

Die DLRG war neben anderen Hilfsorganisationen vor Ort und informierte über ihre lebensrettende Arbeit. Unsere Mitglieder nutzten die Gelegenheit, mit Bundestagsabgeordneten unter anderem über das Thema Schwimmausbildung zu sprechen und es so weiterhin im bundespolitischen Bewusstsein zu halten. <



Vor Ort informierte die DLRG über ihre Aufgaben. Vor allem Schwimmausbildung stand im Fokus.

© privat

Anzeige

Alles für den Einsatz

www.zelte.de


- Sanitäts- & Aufenthaltszelte
- Küchen- & Arbeitszelte
- Faltbare Rettungszelte
- Unterkunftszelte
- Aufblasbare Zelte
- Zubehör & Ersatzteile

LANCO

Wenn die Hitze zum Problem wird

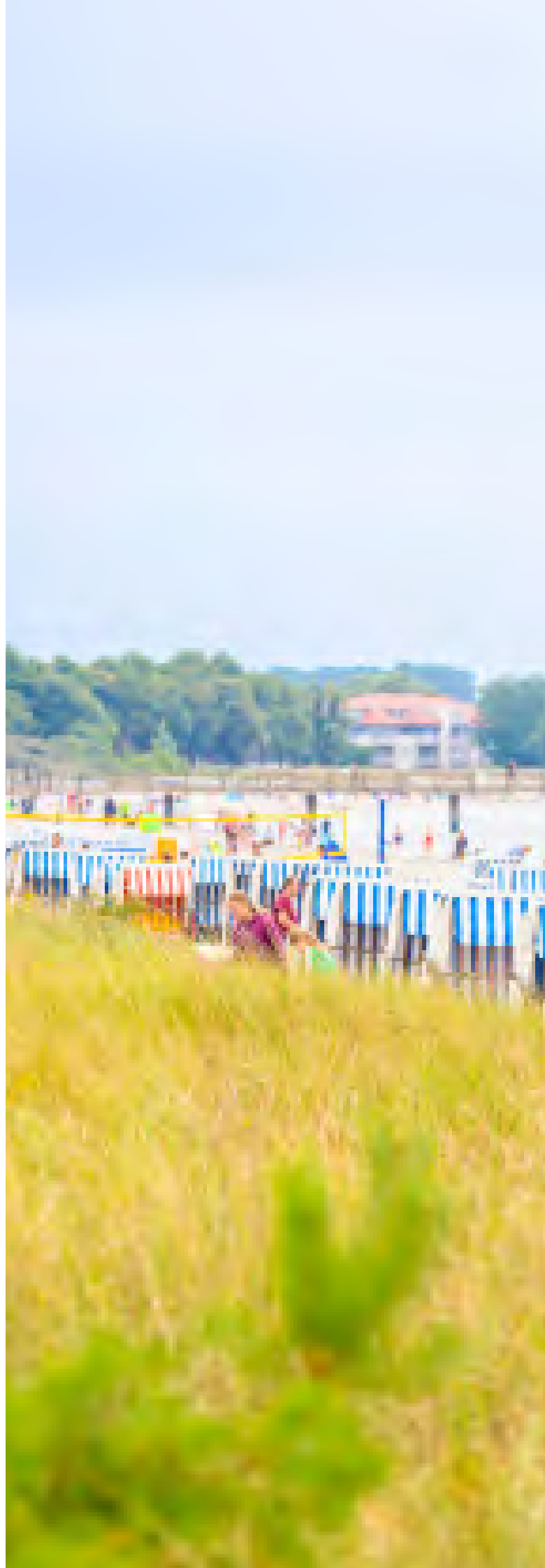
Die Sonne scheint und die Temperaturen steigen. Mit Freude verbringen viele Menschen bei diesen Bedingungen ihre Freizeit am Wasser. Werden einige Dinge beachtet, steht dem Badespaß sowohl im Freibad als auch am Badestrand nichts im Wege.

Damit der Stoffwechsel des Menschen richtig funktioniert, wird die Körpertemperatur eng reguliert. Sie beträgt im Körperkern normalerweise zwischen 36 und 37 Grad Celsius. Nur so können wichtige Stoffwechselprozesse optimal ablaufen. Weicht die Außentemperatur stark ab, versucht der Körper zunächst, selbst gegenzusteuern. So wird beispielsweise in der Kälte die Haut nicht mehr so gut durchblutet, wodurch weniger Wärme nach außen abgestrahlt werden kann. Oder es tritt Muskelzittern auf, das zusätzliche Wärme produziert. Auch bei Hitze reagiert der Organismus. Ein Beispiel ist das Schwitzen. Dabei kann das Verdunsten des Schweißes zur Abkühlung des Menschen führen. Gerät dieses Gleichgewicht jedoch aus den Fugen, können medizinische Notfälle auftreten. Dazu gehören vor allem der Hitzschlag, die Hitzeerschöpfung und der Sonnenstich.

Hitzschlag

Kommt es zu einer Überhitzung des gesamten Körpers, kann ein Hitzschlag auftreten. Hierbei fehlt die Möglichkeit, überschüssige Wärme wieder an die Umgebung abzugeben. Ursache dafür kann körperliche Anstrengung in stark isolierender Kleidung sein. Wer beispielsweise in einem Neoprenanzug bei Sonneneinstrahlung körperlich arbeitet, ist gefährdet. Aber auch bei angemessener Kleidung kann ein Hitzschlag auftreten. So verhindert hohe Luftfeuchtigkeit möglicherweise die Abkühlung durch Schwitzen. Dies kann in tropischen Gebieten auftreten. Aber auch in unseren Breiten gibt es diese Bedingungen entweder bei feuchtwarmer Witterung oder beispielsweise in Gewächshäusern.

Ein Hitzschlag kann tödlich enden. Deshalb muss er erkannt und sofort Abhilfe geschafft werden. Auffällig sind Beeinträchtigungen des Bewusstseins sowie eine oft rote und heiße Haut des Betroffenen. ➤





Hitzschlag

Hitzeerschöpfung

Sonnenstich

Betroffener Bereich		
> Ganzer Körper	> Ganzer Körper	> Kopf
Hauttemperatur		
> Heiß	> Eher kühl	> Kopf heiß, restlicher Körper normal
Hautfarbe		
> Gerötet	> Blass	> Kopf rot
Weitere Anzeichen		
> Störung des Bewusstseins	> Zittern	> Schwindel > Benommenheit > Übelkeit > Kopfschmerzen
Maßnahmen, wenn Vitalfunktionen stabil		
> In den Schatten bringen	> In den Schatten bringen	> In den Schatten bringen
> Oberkörper erhöht lagern	> Flach lagern	> Kopf erhöht lagern
> Körper kühlen	> Isotonische Getränke reichen	> Kopf und Nacken kühlen
	> Bei Frieren zudecken	



© Günter Albers - stock.adobe.com

Ist das Bewusstsein gestört, stehen die aus der Ersten Hilfe bekannten Maßnahmen wie Herz-Lungen-Wiederbelebung und stabile Seitenlage im Vordergrund. Die betroffene Person ist unverzüglich in den Schatten zu bringen. Ist das Bewusstsein erhalten, sollte der Oberkörper erhöht gelagert werden. Isolierende Kleidung ist zu öffnen oder zu entfernen. Durch Kühlen der Haut mit Wasser kann versucht werden, die Körpertemperatur zu senken. Das schnelle Absetzen eines Notrufs verkürzt die Zeit bis zum Eintreffen professioneller Hilfe.

Hitzeerschöpfung

Bei körperlicher Anstrengung kommt es zu vermehrtem Schwitzen. Hohe Außentemperaturen und geringe Luftfeuchtigkeit verstärken das zusätzlich. War die Flüssigkeitsaufnahme vor und während der anstrengenden Tätigkeit unzureichend, kann es zu einem Kreislaufversagen kommen. Genau das passiert bei der Hitzeerschöpfung. Bei starkem Schwitzen geht nicht nur Wasser verloren. Der Körper gibt auch Elektrolyte, also gelöste Mineralstoffe, vermehrt ab. Das macht sich durch einen salzigen Geschmack der Haut nach starkem Schwitzen bemerkbar. Betroffene, die eine Hitzeerschöpfung erlitten haben, sehen meist blass aus. Die körperliche Schwäche steht im Vordergrund. Sie zittern oftmals und frösteln trotz Hitzeeinwirkung. Die Erste Hilfe ist denkbar einfach und orientiert sich an den Beobachtungen, die gemacht werden. Zunächst sind die gefährdeten Personen aus dem Bereich direkter Sonneneinstrahlung herauszubringen. Da hier eine gestörte Kreislauffunktion vorliegt, ist eine flache Lagerung der Betroffenen sinnvoll; leichtes Zudecken ebenfalls. Wie immer gilt auch hier, dass bei Bewusstlosigkeit die aus der Ersten Hilfe bekannten Maßnahmen anzuwenden sind. Ist das Bewusstsein vollständig vorhanden, kann man verlorene Flüssigkeit und Mineralien ersetzen. Geeignet sind

beispielsweise Mineralwasser oder isotonische Getränke. Softdrinks oder Kaffee sind ungeeignet. Notfalls kann man sich auch mit Leitungswasser behelfen, dem eine Spur Kochsalz zugeführt wurde (ein Teelöffel Kochsalz auf einen Liter Wasser). Verläuft die Hitzeerschöpfung mit Störungen des Bewusstseins oder erholt sich der Betroffene nicht in kurzer Zeit, ist der Rettungsdienst zu informieren.

Der Hitzeerschöpfung lässt sich fast immer vorbeugen. Wenn möglich, sollte man keine körperlich anstrengenden Tätigkeiten bei großer Hitze ausüben. Lässt sich dies nicht vermeiden, muss man sich schützen. So muss an Arbeitsplätzen, bei denen es zu Hitzeeinwirkung kommt, ausreichend Möglichkeit gegeben sein, Flüssigkeit aufzunehmen. Wenn man an Sportveranstaltungen wie Volksläufen teilnimmt, sollte man die Angebote an den Pausenstationen wahrnehmen. Aber auch, wenn man allein unterwegs ist, ist die Mitnahme von Getränken beim Joggen oder Rennradfahren sinnvoll.

Sonnenstich

Unser Gehirn ist die Schaltzentrale des Körpers. Unser Denken und viele Funktionen des Körpers werden hier gesteuert. Durch die Lage im Schädel ist es vor vielen äußeren Einflüssen geschützt. Es kann jedoch durch starke Sonneneinstrahlung zu Funktionsstörungen kommen, was als Sonnenstich bezeichnet wird.

Ein leichter Sonnenstich bleibt fast immer folgenlos. Ein schwerer Sonnenstich kann tödlich verlaufen. Bei Hitzschlag und Hitzeerschöpfung steht der gesamte Organismus im Mittelpunkt. Beim Sonnenstich ist zunächst das Gehirn als Organ betroffen. Die Sonneneinstrahlung auf die ungeschützte Kopfhaut sorgt dafür, dass Funktionsstörungen auftreten.

Die Anzeichen entsprechen in vielen Punkten denen einer Gehirnerschütterung. Schwindel, Kopfschmerzen, Benom-

menheit, Übelkeit und Erbrechen sind wesentliche Symptome. Die Kopfhaut ist meist warm und gerötet, während der Rest des Körpers eine normale Hautfarbe zeigt.

Gefährlich wird ein Sonnenstich vor allem dann, wenn das Gehirn anschwillt und innerhalb des Schädels zu wenig Raum hat. Ersthelfer sollten betroffene Personen umgehend in den Schatten bringen. Liegen Störungen des Bewusstseins vor, steht die Sicherung der vitalen Funktionen und die Alarmierung des Rettungsdienstes im Vordergrund. Ist das Bewusstsein erhalten, wird der Oberkörper erhöht gelagert. Kopf und Nacken können mit feuchten Tüchern gekühlt werden.

Auch dem Sonnenstich lässt sich einfach vorbeugen. Das Tragen einer Kopfbedeckung schützt fast immer. Dies gilt vor allem für Kinder und Ältere. Personen mit wenig Haaren können sich durch eine Kappe nicht nur vor dem Sonnenstich, sondern auch gleichzeitig vor einem schmerzhaften Sonnenbrand schützen.

Pragmatisches Vorgehen

Die Entscheidung, welche Schädigung im Vordergrund steht, ist in der Praxis nicht immer ganz einfach. Dies gilt auch für professionelle Helfer. Hinzu kommt, dass mehrere Hitzeschäden gleichzeitig auftreten können. Außerdem sorgen mögliche gleichzeitig bestehende Krankheitsbilder wie ein Herzinfarkt oder Schlaganfall dafür, dass eine Unterscheidung schwierig wird. Auch Verletzungen können eine Rolle spielen. So ist es denkbar, dass jemand nach einem Unfall in der prallen Sonne liegen bleibt und im Verlauf zusätzlich einen Hitzeschaden erleidet. Genauso können Bewusstseinsstörungen in Folge eines Hitzeschadens zu einem Sturz führen, bei dem man sich verletzt.

Dementsprechend sollte sich die Erstversorgung an einigen allgemeinen Regeln orientieren:

1. In der Auffindesituation gelten die normalen Regeln der Ersten Hilfe (Eigenschutz, lebenswichtige Funktionen kontrollieren und gegebenenfalls Maßnahmen wie Wiederbelebung oder stabile Seitenlage einleiten, Notruf absetzen).
2. Betroffene Person in den Schatten bringen.
3. Ist die Person wach und ansprechbar, liegt man mit einer der Hautfarbe angepassten Lagerung richtig. Das heißt, bei rotem Kopf erhöhte Lagerung des Oberkörpers, bei blassem Aussehen flache Lagerung. Dabei sind die Wünsche des Betroffenen zu berücksichtigen.
4. Fühlen sich Haut oder Kopf heiß an, vorsichtig mit feuchten Tüchern kühlen. Fröstelt der Betroffene, wird mit einer leichten Decke zugedeckt.
5. Getränkegabe darf nur bei vollständig erhaltenem Bewusstsein erfolgen.

Folgen des Klimawandels für die Gesundheit

Für den Organismus kann sich die Einwirkung von Hitze nicht nur in den beschriebenen Notfällen äußern. Die lang andauernden Hitzeperioden während der letzten und vermutlich auch zukünftigen Sommer haben auch in unseren Breiten erhebliche gesundheitliche Auswirkungen. In Deutschland



Körperliche Anstrengung in stark isolierender Kleidung kann zum Hitzschlag führen.

© Steph Dittschar



Starkes Schwitzen, wenig Flüssigkeit und der Verlust von Elektrolyten führen zur Hitzeerschöpfung.

© doucefleur- stock.adobe.com



Beim akuten Sonnenstich hilft unter anderem das Kühlen von Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern.

© Halfpoint - stock.adobe.com

steigt die Sterblichkeit vornehmlich älterer Menschen. Dies ist insbesondere Folge zu geringer Flüssigkeitsaufnahme. So verzeichnen die Krankenhäuser bei heißer Witterung vermehrt Patienten, deren Niere durch Flüssigkeitsmangel geschädigt wurde. Dies kann letzten Endes zum Tod führen. Im Hitzesommer 2003 soll die Hitze laut Bundesumweltministerium etwa 7.500 Todesfälle verursacht haben. Mit den geeigneten Vorsichtsmaßnahmen lassen sich in einer Hitzewelle gesundheitliche Schäden vermeiden. Insbesondere ältere Menschen, die kein ausgeprägtes Durstgefühl haben, sollten auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hingewiesen und dabei unterstützt werden. Medikamente sind vor Hitze zu schützen. Manche Präparate könnten die Wirkung verlieren oder verändern.

Kinder sind ebenfalls gefährdet. Insbesondere Kleinkinder können noch nicht angemessen auf starke Temperaturän-

derungen reagieren. Entsprechende Kleidung und ausreichendes Trinken senken das Risiko. Anstrengungen in der Hitze lassen sich beispielsweise durch Verlagerung von Schulsport in die Morgenstunden vermeiden. Regelmäßiges Abkühlen zum Beispiel durch Wasserspielplätze sorgt neben Gesundheit auch für Spaß.

Was können DLRG Einsatzkräfte tun?

Die genannten Vorbeugemaßnahmen gelten natürlich auch für Helfer der DLRG im Einsatz. Sie sind ebenso durch Wärme und Sonneneinstrahlung gefährdet – ob im Wasserrettungsdienst in Bädern, an Stränden oder Ufern, bei Strömungsrettung, Tauchen und Bootsdienst.

Mit gesundem Menschenverstand lässt sich Schlimmes vermeiden. Die Auswahl der richtigen Einsatzbekleidung ist wesentlich. Luftige und UV-dichte Kleidung bietet einen Grundschutz vor Hitze und übermäßiger Sonneneinstrahlung. Ganz wichtig ist die richtige Kopfbedeckung. Eine Kappe oder besser noch ein Sonnenhut leisten gute Dienste. Auch die unbedeckte Haut und die Augen müssen geschützt werden. Geeignete Sonnenschutzmittel reduzieren das Risiko eines Sonnenbrandes und damit letzten Endes auch die Wahrscheinlichkeit eines gefährlichen Hautkrebses. Sonnenbrillen müssen schädliche UV-Strahlung herausfiltern, was an entsprechender Kennzeichnung erkennbar ist. Diese Regeln gelten vor allem bei Fußstreifen oder im Bootsdienst. Falls möglich sollten Wachtürme und -stationen so eingerichtet sein, dass die DLRGler im Schatten sitzen, während ihr Blick über das Wasser schweift. Sonnenschirme oder Sonnensegel können dabei hilfreich sein. Im Bootsdienst wird man nur selten in Ufernähe Schatten finden können. Hier könnte ein Sonnenverdeck die Lösung sein.

Nach Tauchgängen oder Strömungsrettungseinsätzen sollten Neoprenanzüge zeitnah geöffnet und die Kleidung rasch gewechselt werden. Auf keinen Fall sollte man mit geschlossenem Neoprenanzug sonnenbaden oder körperlich an Land arbeiten.

Und, wenn allen DLRG Helfern während des Dienstes dann noch ausreichend geeignete Getränke zur Verfügung stehen, werden sie der Hitze trotzen.

Dr. Thomas Baltus,
Landesverbandsarzt Nordrhein <



Die Auswahl der richtigen Einsatzbekleidung ist wesentlich. Wichtig ist vor allem die richtige Kopfbedeckung. © Clara Krüger



Aber auch möglichst viel Schatten schützt.

© Kilian Westkamp

Fazit

Übermäßige Hitzeeinwirkung auf den menschlichen Körper kann sehr gefährlich sein. Durch einfache Maßnahmen können Ersthelfer unter Umständen sogar Leben retten. So weit muss es meist aber gar nicht kommen. Durch Vernunft und einfache Vorbeugemaßnahmen lassen sich die meisten Hitzeschäden vermeiden. Dann steht auch dem Spaß im Sommer nichts im Wege.

Katastrophenschutzübung

THW und DLRG trainieren auf der Weser

Vom 24. bis 28. April probten rund 100 Einsatzkräfte des Moduls »Flood Rescue using Boats« (FRB) schnelle und effektive Rettungsmaßnahmen auf der Weser bei Höxter. Das Gemeinschaftsprojekt entwickelten die DLRG und das Technische Hilfswerk (THW), um bei Hochwasserkatastrophen im Ausland Hilfe zu leisten.

Bereits seit 2016 arbeiten Vertreter des THW und der DLRG an dem Modul für die Europäische Katastrophenschutzhilfe. Gemeinsam bauten sie eine Auslandseinheit auf, die Menschen in Überschwemmungsgebieten zu Hilfe eilt. Das Bundesministerium des Innern und für Heimat finanziert das Modul. Die Rollen von THW und DLRG sind klar verteilt: Während das THW Personen, Sach- und Hilfsgüter mit teils schweren Booten transportiert, kümmern sich die Einsatzkräfte der DLRG um die Wasserrettung. Im Ernstfall gewährleisten sie für zehn Tage eine dauerhafte Einsatzbereitschaft. »Gemeinsam können wir schnell und effektiv helfen. Die Einheit trägt einen wichtigen Teil zur internationalen Katastrophenschutzhilfe bei«, sagte Präsidentin Ute Vogt.

Das Equipment der DLRG wird seit 2020 beim Bundesverband in Bad Nenndorf einsatzfähig gehalten. Von hier aus sind 26 qualifizierte Helfer innerhalb von zwölf Stunden einsatzbereit – und bilden mit weiteren 13 Helfern des THW das 39-köpfige Einsatzteam. Um nach Alarmierung aus einem Pool gut ausgebildeter Retter schöpfen zu können, übten im April rund 100 Frauen und Männer den Ernstfall – mit einer angenommenen großflächigen Überschwemmung in der Umgebung von Höxter in Westfalen. Das Team für Presse- und Medienarbeit (PuMa) begleitete die Großübung, bei der über 70 Mimen die zu rettenden und zu evakuierenden Personen spielten.

Vom Bereitstellungsraum in Paderborn kommend rückte das Modul am Donnerstagmorgen (25.4.) zum Einsatzgebiet nach Höxter an. Das EU-Modul entsendete 15 Fahrzeuge, die sieben große und fünf kleine Anhänger transportierten. Diese beförderten nicht nur die Rettungsboote, sondern auch die Unterkünfte der Besatzung: ein Camp mit einer Gesamtfläche von über 2.200 Quadratmetern.



© Daniel-André Reinelt

96 Stunden Selbstversorgung

Eine erste Übung stellte der Aufbau dieses Camps dar: 18 leicht aufzubauende Zelte – bestückt mit Feldbetten und Feldküche, Duschen sowie Gemeinschaftszelt für Besprechungen. Dieselgeneratoren erzeugen Energie und sorgen für beheizte Rückzugsorte. Das Einsatzteam kann sich hier für 96 Stunden autark versorgen. »Der Auf- und Abbau des Camps ist als Teil der Übung besonders wichtig, da dies bei Einsätzen hierzulande nicht vorkommt«, erklärt Ute Vogt.

Der Hauptübungstag hielt mehrere Einsatzszenarien bereit. Um 5 Uhr morgens simulierte die Übungsleitung eine Explosion im Camp, bei der die Generatoren ausfielen. Über den Tag verteilt kam es zu diversen Rettungsmanövern, die einer realen Hochwasserkatastrophe gleichkamen. Mimen waren vom Hochwasser der Weser eingeschlossen und suchten teils Zuflucht auf Brücken und Bäumen – viele davon verletzt und auf Hilfe angewiesen. Mithilfe von Rettungsbooten und Abseiltechniken galt es nun, die gefährdeten Personen zu retten. Im Anschluss übte das Einsatzteam unter Zeitdruck den Transport von Materialien, bevor es in der Nacht von Freitag auf Samstag die letzte Übung absolvierte: eine nächtliche Vermisstensuche.

Niklas Lübckemann <

Anzeige



PXB Pool Rescue Board

FERNO®

**Spezialprodukte
für die
Wasser- und Eisrettung!**

Stabilisierung und Transport.

Vielseitig einsetzbar!

info@ferno.de



DLRG empfängt europäischen Wasserrettungsverband

Vom 28. bis 29. Juni versammelt sich die International Life Saving Federation of Europe (ILSE) zur Generalversammlung im Bundeszentrum in Bad Nenndorf. Dort stimmen die Delegierten unter anderem über Änderungen der Satzung und die Neubesetzung wichtiger Posten ab – darunter das Amt des Präsidenten und die Vertretung Europas im Weltverband ILS.

Die ILSE ist die europäische Region der International Life Saving Federation, dem Weltverband der Wasserrettungsorganisationen mit dem Schwerpunkt der Ertrinkungsprävention und des Rettungsschwimmsports. Die ILS Europe zählt heute mehr als fünf Millionen Mitglieder in ganz Europa und umfasst 54 Mitgliedsverbände aus 39 europäischen Nationen.

Die ILSE rief bereits mehrere Projekte ins Leben – das ILSE Risk Assessment oder jüngst das Projekt Public Rescue Tube. Weiterhin veranstaltet der Verband die europäischen Rettungs-

sportwettkämpfe, die sowohl im Pool als auch im Freigewässer stattfinden. Highlights sind alle zwei Jahre die Europameisterschaften im Rettungsschwimmen und die jährlichen Junioren-Europameisterschaften. Letztere starten parallel zur Generalversammlung am 29. Juni und finden bis zum 5. Juli in Riesa und Müheln statt. Damit kehrt das Event nach zuletzt 1996 in Luckenwalde nach Deutschland zurück.

Bei der alle vier Jahre stattfindenden Generalversammlung stehen auch die Wahlen des Vorstands auf der Tagesordnung, allen voran die Wahl eines neuen Präsidenten oder einer neuen Präsidentin. Dieses Amt bekleidet seit 2012 der ehemalige DLRG Vizepräsident, Dr. Detlev Mohr, den die DLRG dieses Jahr nicht wieder nominierte. Darüber hinaus wählen die Delegierten die Vizepräsidentinnen und -präsidenten, die Generalsekretärin oder den Generalsekretär sowie weitere Mitglieder des Vorstandes. Sie bestimmen zudem die Vorsitzenden der vier Kommissionen (Ertrinkungsprävention, Rescue, Sport und Management und Administration) sowie deren Mitglieder.

Niklas Lübke 

Public Rescue Tube: Wie meistern Badegäste den Einsatz des Gurtretters?

Der Rescue Tube (Gurtretter) zählt in Deutschland zur Ausstattung der Rettungsschwimmer. Er dient zur eigenen Sicherheit und vereinfacht das Schleppen verunfallter Personen. Dennoch steht an Badestellen oft lediglich der Rettungsring zur Verfügung. Daher initiierte die Bundesbeauftragte für Risk Assessment und Internationales, Sabine Spinde, das Projekt »Public Rescue Tube«. Badegäste testeten an ausgewählten Gewässern den Gurtretter als Rettungsmittel – in Konkurrenz zum Rettungsring.

Spinde ist Mitglied der Rettungskommission der International Life Saving Federation of Europe (ILSE), zu deren Aufgaben die Standardisierung von Rettungszeichen und -ausrüstungen gehört. »Nachdem die Untersuchung auf dem Weltkongress gegen das Ertrinken vorgestellt wurde, sah ich mir die Situation vor Ort an und stellte mir die Frage, ob wir das nicht auf Deutschland übertragen können«, berichtete Spinde. Die ILSE ermöglichte eine Untersuchung in Deutschland mit Unterstützung des Rettungsmittelherstellers SECUMAR. Das Projektteam stellte Gurtretter und Rettungsring gegenüber.

Gurtretter versus Rettungsring

Im Januar 2020 identifizierte die ILSE für die Testphase zehn Gewässer in Deutschland und Dänemark. SECUMAR stellte 20 Gurtretter. Nach Verzögerung durch die Corona Pandemie begannen die Feldtests zur Badesaison 2022. Trotz regen Interesses am Gurtretter ließen sich nur wenige Badegäste animieren, die Handhabung zu testen. Aus den Testbögen ließen sich dennoch Erkenntnisse ziehen. Überzeugen könne der Gurtretter bei der ver-



© Sabine Spinde

einfachen Ausführung der Schwimmbewegungen. So mache im Vergleich der Rettungsring das Kraulschwimmen unmöglich. Im zeitlichen Duell gewann der Rettungsring knapp: Bereitmachen, Laufen, Anschwimmen und Schleppen ging schneller.

Personelle Herausforderungen im Projektteam ließen 2023 keine weiteren Versuche zu. »Wir haben zwar das Potenzial erkannt, aber das Projekt zeigt auch, dass die Forschung die Kapazitäten des Ehrenamts überschreitet«, resümierte Spinde. Die ILSE sei zwar mit dem Projekt zufrieden, aber: »Wir wissen, dass es noch mehr datenbasierte Untersuchungen und eine professionellere Auswertung geben muss. Dafür bräuhete es eine eigene Anlaufstelle für Forschung in der DLRG.« Diese könnte mit Hochschulen, Herstellern und Versicherern zusammenarbeiten und damit das Projekt auf ein anderes Level heben. Ob und wann der Gurtretter als öffentliches Rettungsmittel in Deutschland anerkannt sein wird, bleibt offen.

Niklas Lübke 



© Daniel-André Reinelt

Bilanz 2023

Ehrenamtliche retten 1.120 Menschenleben

Die Rettungsschwimmer der DLRG retteten im vergangenen Jahr 1.120 Menschen das Leben. Bereits im Februar teilten die Wasserretter mit, dass 2023 mindestens 378 Menschen in Deutschlands Gewässern ertranken. »Der Vergleich beider Zahlen macht einmal mehr deutlich, wie wertvoll der ehrenamtliche Einsatz unserer Retterinnen und Retter ist«, so Präsidentin Ute Vogt.

Insgesamt zählte die DLRG bundesweit rund 61.000 Hilfeleistungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. In weiteren knapp 4.000 Fällen sicherten Einsatzkräfte Sachwerte wie gekenterte Segelboote oder im Wasser verlorene Wertgegenstände, halfen in Not geratenen Tieren und wendeten Gefahren für die Umwelt ab. Zu den Wachgebieten der DLRG zählen über 1.200 Schwimmbäder sowie mehr als 1.100 Freigewässer, darunter auch zahlreiche Strände an Nord- und Ostsee.

Mehr Rettungsschwimmer im Einsatz

An den Küsten gewährleisteten zwischen Anfang Mai und Ende September allein rund 6.000 Rettungsschwimmer sicheres Baden. Darauf legen die Deutschen, die am liebsten im Meer schwimmen, auch besonderen Wert. Kompetente und schnelle Hilfe durch eine Badeaufsicht ist für mehr als 90 Prozent der Menschen hierzulande wichtig. Das ergab eine von der R+V Versicherung in Auftrag gegebene repräsentative Befragung im Herbst 2023. Bundesweit erfüllten im letzten Sommer sogar fast 49.000 Rettungsschwimmer diesen Wunsch an den Gewässern, gut 15 Prozent mehr als im Jahr zuvor. »Auch für die anstehende Badesaison stehen die Vorzeichen gut. Wir

haben im vergangenen Jahr viele Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer ausbilden können«, ist Präsidentin Vogt zuversichtlich.

Beim Rettungsschwimmabzeichen Silber zählte die DLRG 45.525 erfolgreiche Prüfungen (2022: 43.304). Damit erwarben so viele Menschen die für die Badeaufsicht erforderliche Qualifikation wie seit zehn Jahren nicht. Auch die Zahl der Kinder, die mit dem Abzeichen Juniorretter schon früh den Weg in die Rettungsschwimmausbildung einschlagen, erreichte mit 8.459 einen langjährigen Höchstwert. Zudem erfährt die aktive Nachwuchsarbeit des Verbandes weiteren Zulauf: 8.067 Jungen und Mädchen ab zwölf Jahren (2022: 7.455) bereiten sich in rund 560 Jugend-Einsatz-Teams auf das künftige Engagement im Wasserrettungsdienst vor.

»Zur Wahrheit gehört aber auch, dass etliche Schwimmbäder über Personalmangel klagen, zahlreiche Gewässer weiter unbewacht sind und die Freiwilligen inzwischen weniger Zeit für ihr Ehrenamt aufbringen können«, sagte Ute Vogt. Die DLRG will deshalb in den kommenden Jahren ihre Arbeit auf noch weit mehr Füße stellen. Neue Aktive sollen gewonnen werden. Während die R+V Versicherung derzeit mit zahlreichen Werbemaßnahmen und die Beiersdorf AG die Ausbildung von Schwimmerlehrkräften unterstützt, fördert der DLRG Bundesverband gezielt die Qualifikation neuer Ausbilder in den örtlichen Vereinen. Außerdem beschloss der Verband im Frühjahr, die persönliche Ausstattung der Aktiven noch deutlich stärker zu fördern.

Für die ehrenamtlichen Tätigkeiten wendeten die aktiven Mitglieder der DLRG, darunter allein 57.000 Ausbilder und Trainer, zusammengekommen rund neun Millionen Stunden ihrer Freizeit auf. Das entspricht über 1.000 Jahren.

Martin Holzhaue <



Die Preisträger des Förderpreises DLRG & Schule von 2022.

© Harald Rehn



Förderpreis DLRG & Schule

Schwimmen ist Allgemeinbildung und Lebensversicherung

Die DLRG warnt schon lange vor der Zunahme von Nichtschwimmern in Deutschland. Am Ende der Grundschule können mittlerweile nur noch 40 Prozent der Kinder sicher schwimmen. Doch gerade Schulen spielen bei der Ausbildung von Kindern zu sicheren Schwimmern eine zentrale Rolle.

Die Ursachen sind vielfältig und reichen von Bäderschließungen bis hin zu fehlenden Schwimmlehrkräften in Schulen und Vereinen. Vielen Eltern fehlt zudem das Verständnis dafür, dass das Seepferdchen noch nicht zum sicheren Schwimmer qualifiziert, sondern erst der Freischwimmer (DSA Bronze). Auch verschiedene kulturelle Hintergründe und eine Vielzahl zugewanderter Familien, in denen Schwimmen einen anderen Stellenwert hat, zeichnen dieses Bild mit. Fakt ist leider: Die Zahlen der Nichtschwimmer steigen weiter. Die Schulen sind die Institutionen, die alle Kinder und Jugendlichen erreichen. Viele Schulen leisten schon heute im Bereich der Schwimmbildung hervorragende Arbeit, oft unter schwierigsten Umständen und mit enormem persönlichem Einsatz der Lehrkräfte. Der Förderpreis DLRG & Schule ehrt jene Schulen, die

ein überdurchschnittliches Maß an Engagement und Einsatz aufbringen, um aus möglichst jedem Kind einen sicheren Schwimmer zu machen.

Auszeichnung und Preise

Die Verleihung dieser Auszeichnung erfolgt unter anderem im Rahmen von öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen, in diesem Jahr vom 13. bis 15. September in Bad Nenndorf. Die Schulen erhalten den Förderpreis in Form einer Urkunde und sind berechtigt, die Auszeichnung im Briefkopf und auf der Homepage der Schule offiziell aufzuführen. Sie erhalten eine Plakette, die sie an ihrem Gebäude anbringen können. Außerdem erhalten alle Preisträger ein kleines Materialpaket der DLRG Materialstelle.

Unter allen ausgezeichneten Schulen werden außerdem diese Sonderpreise verlost: 1x DLRGTube-Imagefilm der ausgezeichneten Schule, 5x 500-Euro-Gutscheine der DLRG Materialstelle, 5x Fortbildungskurse für Schwimmlehrkräfte an der DLRG Bundesakademie (inklusive Unterkunft, Verpflegung und Fahrtkosten). Über die Vergabe der Förderpreise entscheidet eine fachkundige Jury im Auftrag des DLRG Präsidiums.

Bewerbungsverfahren

Bundesweit können sich allgemeinbildende Schulen noch bis zum 23. Juni bewerben. Später eingehende Bewerbungen werden wegen der zeitnah nach Bewerbungsschluss stattfindenden Jurysitzung nicht mehr berücksichtigt.

Weitere Informationen gibt es [dlrg.de/schulsiegel](https://www.dlr.de/schulsiegel).



Eine Übersicht über das vorläufige Tagungsprogramm vom 13. bis 15. September erhalten Sie über diesen QR-Code.

Maximilian Röhr <

Gemeinsame Partnerschaft mit der Bundeswehr

Am 12. März haben die DLRG und die Bundeswehr eine Vereinbarung zur Vertiefung der Zusammenarbeit in der Aus- und Weiterbildung unterzeichnet. Ziel dieser Partnerschaft ist es, die Stärken beider Organisationen zu nutzen, um ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere bei der Schwimm- und Rettungsschwimmbildung einzusetzen.

Zu den wichtigsten Punkten der Vereinbarung gehören:

1. Gemeinsame Ausbildungen mit den Schwerpunkten Schwimmen und Rettungsschwimmen. Dadurch verbessern sich die Bereitschafts- und Reaktionsfähigkeiten beider Organisationen.
2. Gegenseitige Anerkennung von Qualifikationen, zum Beispiel Fachsportleiter Schwimmen/Rettungsschwimmen bei der Bundeswehr (FSpL S/RS) zu Lehrschein (181) beziehungsweise DOSB Trainer-C Breitensport Rettungsschwimmen (DOSB Trainer-C Breitensport RS) bei der DLRG
3. Gegenseitige Anerkennung von Weiterbildungen zur Verlängerung FSpL S/RS beziehungsweise DLRG Lehrschein/DOSB Trainer-C B RS
4. Unterstützung bei Schwimmbildung, Rettungsschwimmbildung und Ausbildung von Lehrscheininhabern
5. Installation von Multiplikatoren in den Ausbildungsteilbereichen der Bundeswehr, die bei der DLRG ausgebildet werden
6. Ausbildungshilfe oder sonstige Unterstützung bei der Schwimmbildung leistet die DLRG im Rahmen ihrer Möglichkeiten auf Anforderung überwiegend in Ausbildungsstätten der Bundeswehr in oder außerhalb der Dienstzeit.
7. Die DLRG stellt die Nutzung ihres Internet Service Centers (ISC) vollumfänglich zur Verfügung.
8. Enge Kooperation, das Anfordern von weiterem Ausbildungsmaterial für die Ausbildung im Rettungsschwimmen wie Tauch-, Lebensrettungsausrüstung, Lehrtafeln und Lehrbücher über die örtlich zuständigen DLRG Kreisverbände, Bezirke und Landesverbände
9. Soweit örtlich verfügbar stellt die Bundeswehr in ihren Liegenschaften der DLRG für die Rettungsschwimmbildung Schwimmbäder oder Ausbildungsräume unentgeltlich zur Verfügung.
10. Mindestforderungen in der Weiterbildung Rettungsschwimmen

Diese Partnerschaft soll die bestehende Zusammenarbeit ausbauen, einen widerstandsfähigeren Reaktionsrahmen für Einsätze und Notfälle schaffen und dabei von der gebündelten Expertise und den Ressourcen der Bundeswehr und der DLRG profitieren. Die Ortsgruppen und Gliederungen, die in den Garnisonsstandorten beheimatet sind, sollen diese Partnerschaft aktiv leben.



Bei der Unterzeichnung (v.l.): Prof. Dr. Daniela Klix (Referentin Sport/KLF im Streitkräfteamt, Dozentin an der DHfPG und BSA-Akademie), Oberst Uwe Fehr (stv. Abteilungsleiter Abteilung Ausbildung im Streitkräfteamt), Uwe Baurhenne (stv. Leiter Ausbildung DLRG), Andreas Hahn (Regierungsdirektor), Hans-Hermann Höltje (DLRG Vizepräsident) sowie Oberst Lars Gehlhaar (Gruppenleiter im Streitkräfteamt).

© privat

Nähere Informationen und Auskünfte gibt der stellvertretende Leiter Ausbildung uwe.baurhenne@dlrg.org.

Uwe Baurhenne <

Anzeige

Athletic Sport Sponsoring
ICH BIN DEIN AUTO

DAS AUTO-ABO

exklusiv für den Sport.

- Eine monatliche Rate - alles drin
- Keine Anzahlung, keine Schlussrate
- Schnelle Verfügbarkeit
- Inkl. Service und Wartung
- Keine versteckten Kosten

schon ab mtl.
299€
Neuwagen
fahren!



Zu den Angeboten

Athletic Sport Sponsoring | www.ichbindineauto.de
Partner der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Ist Aquasport etwas für Kinder und Jugendliche?

Dieser Frage geht der stellvertretende Bundesbeauftragte Breiten- und Gesundheitssport (BuG), Norbert Bielich, nach. Rede und Antwort stand ihm dabei der Leiter der entsprechenden Fortbildung, Ralph List.

Der Lehrgang Übungsleiter B Sport in der Prävention für Kinder und Jugendliche wurde in seiner ursprünglichen Form geändert. Warum?

Das Interesse an dieser »klassischen Ausbildung« war recht gering, weshalb die Lehrgangsreihe immer wieder wegen zu geringer Teilnehmerzahlen entfallen musste. Ein Grund war sicher auch, dass die Krankenkassen Präventionskurse für Kinder oder Jugendliche nicht bezuschussen.

Es ist unumstritten, dass Prävention und Gesundheitsförderung auch bei der Zielgruppe Kinder und Jugendliche mehr in den Blickpunkt rücken. Bewegung, Spiel und Sport beeinflussen nachweislich die gesundheitlichen Ressourcen von Kindern und Jugendlichen. Die gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse bilden die Basis einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Was habt ihr nun im Bereich BuG auf Basis dieser Erkenntnisse verändert?

Wir haben den ursprünglich aus zwei Teilen bestehenden Lehrgang als Ergänzungsausbildung zum Übungsleiter B (ÜL-B) Erwachsene aufgelöst. Fortan bieten wir ein als Fortbildung deklariertes Wochenende mit dem Titel »Gesundheitsförderung mit Aquasport für Kinder/Jugendliche im Bewegungsraum Wasser« an. In dieser Fortbildung geht es speziell um die Nutzung von

Aquasport bei einer gesundheitsförderlichen Gestaltung von Angeboten für Kinder und Jugendliche im Schulalter. Der Schwerpunkt liegt entweder auf Kindern bis zwölf oder auf Jugendlichen ab zwölf Jahren. Das Angebot ist schon jetzt im Programm der Bundesakademie und erfolgt jährlich wechselnd.

Ist damit der Erwerb der ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention für Kinder/Jugendliche passé?

Nein, das wird weiterhin möglich sein. Wer beide Fortbildungsangebote, also das für Kinder und das für Jugendliche, besucht hat und im Besitz einer gültigen Lizenz für Erwachsene ist, bekommt die für Kinder und Jugendliche ebenfalls ausgestellt.

Ist diese Fortbildung auch für andere Zielgruppen von Interesse?

Selbstverständlich. Als Zielgruppe sehen wir Ausbilder Schwimmen und Lehrscheininhaber, die bereits den Aquasportassistenten besucht haben, also Basiskenntnisse vom Aquasport besitzen. Sie wird auch als Fortbildung für den Trainer C Aquasport und alle Übungsleiter B Sport in der Prävention anerkannt. Generelles Ziel ist eine Qualifizierung von Übungsleitern für die Durchführung von gesundheitsorientierten Sportangeboten im Bewegungsraum Wasser speziell für die Zielgruppe Kinder beziehungsweise Jugendliche.

Vielen Dank Ralph für das aufschlussreiche Interview. Demnach ist Aquasport auf jeden Fall etwas für Kinder und Jugendliche. Wir wünschen viele Anmeldungen bei dem neuen Angebot.

Norbert Bielich <



© Hermann-Josef Heinisch

20 Jahre Strömungsrettung - Symposium im Oktober

Der Fachbereich Strömungsrettung feiert 20-jähriges Bestehen. Auslöser für dessen Einführung war 2002 das Jahrhunderthochwasser an der Elbe. Das sorgte im Einsatzbereich für ein Umdenken: Für Hochwasser und schnell fließende Gewässer brauchte die DLRG speziell geschulte und der Gefährdungslage entsprechend ausgerüstete Einsatzkräfte.

Schon 2004 fand in Bayern der erste Pilotlehrgang statt, bei dem sich der Begriff »Strömungsrettung« etablierte. Damit schuf die DLRG eine Einsatzkomponente, die mittlerweile nicht mehr wegzudenken ist. Dieses Jubiläum ist der perfekte Anlass, um im Rahmen eines zweiteiligen Symposiums Behörden und Hilfsorganisationen über die Fortschritte der Strömungsrettung zu informieren sowie eigene Strömungsretter und Einsatzkräfte fortzubilden.

Zweiteiliges Event

Vom 10. bis 11. Oktober veranstaltet die DLRG im Tagungshotel Delphin in Bad Nenndorf ein großes Fachsymposium zum Thema Strömungsrettung und Hochwasserkatastrophenhilfe. Im Rahmen einer Vortragsreihe präsentiert die DLRG Leistungsfähigkeit, Aufgaben und taktischen Wert der Strömungsretter sowie die Katastrophenschutzzüge der DLRG und das EU-Modul. Zu dieser Veranstaltung sind vor allem Führungskräfte und Entscheidungsträger aus dem Bereich Katastrophenschutz aus Ministerien und Behörden sowie anderer Hilfsorganisationen und Feuerwehren eingeladen.

Im Rahmen eines Mitgliedertags wollen wir am Tag darauf (12.10.) das Jubiläum der DLRG Strömungsrettung feiern. Teilnehmende können aus einer Vielzahl von Vorträgen und Workshops ihre individuelle Fortbildung und Informationsreihe zusammenstellen. Das Kontingent für das Symposium ist begrenzt und wird gleichmäßig auf interessierte Landesverbände aufgeteilt. Die Einladung für den Mitgliederteil richtet sich primär an SR-Ausbilderteams der Landesverbände, aber auch an interessierte DLRG Führungskräfte und Strömungsretter.

Parallel zu den Workshops besteht jederzeit die Möglichkeit, eine Ausstellung mit Spezialfahrzeugen und Material der Strömungsrettung, eine Fachausstellung mit Händlern und Herstellern, einen Tag der offenen Tür der Materialstelle, Vorführungen, einen Wettkampf-Parcours und einiges mehr zu besuchen. Weitere Informationen auf dlrg.de/sr-symposium.

Thilo Künneth <

Neuaufgabe

Zum 1. Januar trat die dritte Auflage der Prüfungsordnung PO10 für die Strömungsrettung in Kraft. Kerninhalte dieser Anpassung waren die Einführung einer zusätzlichen zweistufigen Ausbildung »Rafting 1 und 2« (1061/1062) und eine Umgestaltung des bisherigen Moduls Rafting 1023, damit es im »Zahmwasser« auf LV-Ebene ausgebildet werden kann.

Gliederungen erhalten so das Angebot einer qualifizierten Ausbildung ihrer Einsatzkräfte zum Rafting in Wildwasser und wildwasserähnlichen Situationen. Außerdem können die Landesverbände nun selbst ihre Einsatzkräfte (auch ohne Strömungsretter-Ausbildung) auf einfachen Gewässern ins Raft einweisen und ausbilden.

Für diese Rafting-Lehrgänge (1061/1062) ist jetzt auch eine fundierte Ausbilder- und Multiplikator-Qualifikation notwendig, weshalb die neuen Qualifikationen »Ausbilder Rafting« (1085) und »Multiplikator Rafting« (1095) entstanden. Im Zuge dieser Novelle wurden ebenso für alle weiteren Fachgebiete dieser PO (Seiltechnik, Absturzsicherung und Sachkunde PSA) Ausbilder und Multiplikatoren definiert sowie einige Module im Namen geändert. Die Umschreibe- und Übergangsregelungen finden sich im Kapitel IV der Prüfungsordnung.

Thilo Künneth <



Der Fachbereich Sicherheit und Gesundheitsschutz

Im Februar 2023 ging der Arbeitskreis in den Fachbereich **Sicherheit und Gesundheitsschutz (SuG)** über. Dieser setzt sich aus qualifizierten Fachleuten der Bereiche Sicherheit und Gesundheitsschutz wie Sicherheitsbeauftragte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Sicherheitsingenieure sowie aus Vertretern der einzelnen Fachbereiche des Ressorts Einsatz zusammen. Seither führen die Bundesbeauftragten **Werner Weber** und **Nina Kubecek** den Fachbereich.



Das Team des Fachbereichs SuG (v. l.): Werner Weber, Nina Kubecek, Steffen Kutza, Thomas Rippel, Birk Schütte, Florian Treff, Marcus Ottenhaus, Karsten Klick (es fehlen Alexander Christoph Wahrmann, Björn Nicklaus, Detlev Mohr, Dirk Perr, Joseph Wellen, Simon Beck, Thorsten Gärtner, Udo Rosentreter, Jens Schmidt).

© privat

Nach anfänglicher Bestands- und Einfeldungsphase stellte der Fachbereich SuG im Oktober 2023 fest, dass die bisherige reaktive Arbeitsweise nicht mehr zeitgemäß und eine stärkere präventive Arbeitsweise erforderlich sei. Diesen Beschluss bekräftigen die Unfallkassen. Deshalb erstellte der Fachbereich ein Positionspapier, in dem er seine Zukunftsvision vorstellt (zu finden im ISC unter *Dokumente, Sicherheit und Gesundheit*). Um die drei Kernziele »Etablieren von Sicherheit und Gesundheitsschutz in der DLRG«, »Fachberater für Sicherheit und Gesundheitsschutz« sowie »zen-

trale Koordinierung von Themen rund um SuG« mit Leben zu füllen, ist für Ende 2024 ein Austauschtreffen mit den Verantwortlichen in den Landesverbänden geplant. Dafür bittet der Fachbereich die Landesverbände, ihre Ansprechpersonen für SuG an den Fachbereich zu melden (sug@dlrg.de). Richtet in diesem Zuge gerne auch die bestehende Funktionsadresse sug@mstergliederung.dlrg.de ein und hinterlegt

die Ansprechperson eurer Gliederung. Darüber hinaus bietet der Fachbereich am 19. Juni erstmalig für alle Interessierten einen Open-Talk-SuG via Teams an. Dieser soll künftig mit wechselnden Themenschwerpunkten quartalsweise stattfinden.

Der Historie geschuldet basiert das Arbeitsschutzsystem in Deutschland auf dem staatlichen und dem autonomen Recht. Die Bundesregierung als staatliche Seite erlässt Gesetze (zum Beispiel das Arbeitsschutzgesetz ArbSchG) sowie Verordnungen (wie die Gefahrstoffverordnung GefStoffV). Das autonome Recht stellen die Unfallversicherungsträger (Unfallkassen, Berufsgenossenschaften etc.) dar, mit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) als Dachverband. Sie veröffentlichen die Unfallverhütungsvorschriften, auch bekannt als DGUV-Vorschriften (zum Beispiel die »DGUV-Vorschrift 1 und das Ehrenamt«, online abrufbar).

Ausblick

In den nächsten Ausgaben des Lebensretters erfahrt ihr mehr darüber, wer in eurer Gliederung die Verantwortung für das Thema SuG trägt. Darüber hinaus geben wir euch einen Überblick zu Sicherheitsbeauftragten in der Gliederung sowie den Instrumenten des Arbeitsschutzes, speziell zur Gefährdungsbeurteilung und Unterweisung.

Nina Kubecek <

Europäische Arbeitsschutzrichtlinien



Die ZWRD-K Cloud

Alle Informationen an einer Stelle

Manch einer der älteren Kameraden erinnert sich vielleicht noch an die gute alte blaue Stationsmappe, in der jeder Wachführer die notwendigen Informationen für einen geordneten Wasserrettungsdienst finden konnte. Es mag sicher die eine oder andere Wasserrettungsstation geben, auf der dieses Relikt aus grauer Vorzeit noch zu finden ist.

Inzwischen sind wir jedoch dazu übergegangen, diese Informationen elektronisch vorzuhalten und allen Rettungsschwimmern zur Verfügung zu stellen – mit regelmäßiger Aktualisierung und Ergänzung. In der ZWRD-K Cloud findet jeder die wichtigen Informationen, Unterlagen und Formulare für den Wasserrettungsdienst (nicht nur) an der Küste.

Eingebunden in das Internet Service Center (ISC) ist die ZWRD-K Cloud für alle Rettungsschwimmer frei zugänglich (einfach QR-Code scannen). Überschriften zu den wichtigsten Themen lassen leicht die gewünschten Unterlagen finden; einige direkt ausfüllbare Formulare erleichtern die tägliche administrative Arbeit auf der Station. Die ZWRD-K Cloud versteht sich als lebendes Produkt und



soll kontinuierlich weiterentwickelt werden. Schickt uns gerne Anregungen und Wünsche an: zwr-d-k@dlrg.de.

Peter Sieman <

Ab 2025 funkt auch der ZWRD-K digital

In der Ausgabe 4/2023 des Lebensretters stellten wir das Konzept der DMR-Migration innerhalb der DLRG ausführlich vor. An dieser Stelle erläutern wir kurz das Verfahren im Zentralen Wasserrettungsdienst-Küste. Viel Zeit für interessierte Strandbetreiber gibt es nicht mehr. Spätestens zum 30. Juni müssen alle Bestellungen für die neue Hardware in der Stabsstelle ZWRD-K eingegangen sein.

Die DLRG bietet allen Kurverwaltungen zwei Servicemodelle für die Umstellung an:

Option 1: »Rundum sorglos« – alles aus einer Hand

Die DLRG stellt fertig programmierte Funkgeräte und nötiges Zubehör, versichert diese und repariert beziehungsweise tauscht bei Beschädigung kurzfristig aus. Feststationen werden standardmäßig als Tischgerät mit Netz-

teil und Mikrofon bereitgestellt. Gegebenenfalls anfallende Gebühren und Beiträge aus der Frequenzzuteilung sowie die Administration (Erstaufnahme und Pflege der elektronischen Funkgerätekartei, Bereitstellung U-ID und Abwicklung des behördlichen Antragsverfahrens) übernimmt die DLRG.

Option 2: »Sorgenfrei« – selbstständige Beschaffung der Funktechnik über die Materialstelle mit Anmel-

dung und Administration durch die DLRG

Die DLRG übernimmt die jährliche Wartung der Geräte sowie die Administration (Erstaufnahme und Pflege der elektronischen Funkgerätekartei, Bereitstellung U-ID, Abwicklung behördliche Antragsverfahren, Bereitstellung jährlicher Korrekturliste, Bereitstellung einer Positivliste der unterstützten Funkgerätemodelle). Alle Strandbetreiber wurden bereits Mitte April angeschrieben und um Rückmeldung gebeten. Aus Gründen des Datenschutzes und der Kommunikationssicherheit sollten autarke Eigenlösungen im Vorfeld unbedingt mit den Fachleuten der DLRG abgestimmt werden, um unnötige Mehrkosten im Nachgang zu vermeiden.

Peter Sieman <

Anzeige



PROPELLERSCHUTZ FÜR AUSSENBORDMOTOREN

Entwickelt für

WASSERRETTUNG & KATASTROPHENSCHUTZ & IRB

Pflicht nach DGUV Regel 40 und 105-002, UVV 49 und SOLAS

Mehr Infos unter

www.van-vliet-maritime.de | www.propellerschutz.de



Lehrgangsdokumentation im ISC

Zu Beginn eines jeden Lehrgangs steht die Organisation. Gerade die Erstellung einer korrekten Lehrgangsdokumentation sowie der Teilnahmebescheinigungen stellt für viele Ausbilderinnen und Ausbilder eine Herausforderung dar. Abhilfe schafft die Seminar-App im ISC. Das über viele Jahre gewachsene und mittlerweile sehr mächtige Tool hilft, Lehrgänge von Anfang bis Ende zu organisieren und zu dokumentieren. Dabei gibt es jedoch insbesondere für Lehrgänge im Fachbereich Medizin einige Besonderheiten, die zu beachten sind.

So sind Bescheinigungen des Fachbereichs Medizin häufig mit Inhalten auf der Rückseite versehen. Dies ist unter anderem der Tatsache geschuldet, dass die spezifischen Inhalte des jeweiligen Lehrgangs dokumentiert und nachweisbar sein müssen. Ohne diese Rückseite sind viele Bescheinigungen unvollständig. Dabei sind die Inhalte der jeweiligen Rückseite für die Standardlehrgänge bereits zentral eingepflegt.

Weiterhin ist besonders, dass bei Erste-Hilfe-Ausbildungen die durchführende Gliederung nicht zwangsläufig die ermächtigte Stelle ist, sondern der Bezirk. Je nach örtlicher Abspra-

che ist es möglich, die DLRG-interne Registriernummer der durchführenden Gliederung einzutragen, auf der Urkunde aber die Daten der ermächtigten Stelle abzdrukken. Dies ist auch hinsichtlich des statistischen Jahresberichtes relevant. Hierzu bietet die Veranstalter-App entsprechende Optionen.

Bei der Dokumentenerstellung irritiert häufig, dass die Erstellung von Ausbildungs- und Tätigkeitsnachweisen (ATN) nicht verfügbar ist. Das liegt daran, dass die Medizin-Bescheinigungen inhaltlich mehr Informationen enthalten müssen als eine einfache ATN. Daher ist es notwendig, den Punkt »Medizinunterlagen (gesammelt)« auszuwählen

und die erscheinenden Felder auszufüllen, um dann eine Zip-Datei mit allen notwendigen Unterlagen zu erhalten. Das System generiert bei Teilnehmern von Erste-Hilfe-Kursen die Abrechnungslisten – mit Abrechnung über die DGUV – sofort und getrennt nach Unfallversicherungsträger sowie Arbeitgeber. Damit diese vollständig sind, müssen gegebenenfalls die Kombinationen »Arbeitgeber/Unfallversicherungsträger« im Unterpunkt »Seminare → Einstellungen → Abrechnung via UVT« angelegt werden. Achtung: Einige Unfallversicherungsträger verwenden gesonderte Abrechnungsverfahren und eigene Listen. Diese sind also verpflichtend zu nutzen.

Hilfreich kann der Import von Teilnehmerlisten über den Reiter »Teilnehmer« im ISC sein. Das ist besonders dann interessant, wenn von Firmen bei externen Erste-Hilfe-Lehrgängen beispielsweise nur eine Liste mit den Teilnehmerdaten übersendet wird. So können die Daten ins ISC übernommen werden, ohne jeden Teilnehmer individuell einpflegen zu müssen.

Regelmäßige Updates

Die Leitung Medizin steht in regelmäßigem Austausch mit dem Arbeitskreis IT, um mögliche Verbesserungen anzustoßen und zu begleiten. Seit Kurzem wird der Name des Teilnehmers auch auf die Urkundenrückseite gedruckt. Neu ist ebenfalls die zentrale Bereitstellung digitaler Teilnehmerunterlagen für die Erste-Hilfe-Ausbildung. Der Link dazu wird automatisch als QR-Code und als Kurzlink auf die Teilnahmebescheinigungen gedruckt.

Derzeit erscheinen die Urkunden bei Erstellung der Dokumente – sofern die Option aktiviert ist – auch direkt im Urkundenbuch. Die ausstellende Gliederung kann sie so bei Bedarf nachvollziehen und erneut ausdrucken. Sollten Teilnehmer den Lehrgang jedoch nicht abgeschlossen haben, ist die Urkunde unbedingt zu deaktivieren, da sie sonst trotzdem im Urkundenbuch auftaucht. Abschließend besteht hinsichtlich der zahlreichen Optionen des ISC und der Dokumentation im Fachbereich Medizin die Möglichkeit, innerhalb der Bezirke und Landesverbände Hilfestellungen zu finden. Dr. Tobias Uhing <



© Markus Thiel

Seminar: So bringt ihr euer Fundraising ins Rollen

Mit einer Vision und eurem Einsatz plant ihr Großes für eure Gliederung. Finanzielle Engpässe bleiben jedoch oft eine Herausforderung. Um euer Fundraising ins Rollen zu bringen, laden wir euch zum Fundraising-Seminar in Bad Nenndorf ein. Vom 18. bis 20. Oktober erlangt ihr das nötige Handwerkszeug, um direkt mit der praktischen Umsetzung zu beginnen.

Fundraising ist weit mehr als nur das Einsammeln von Spenden. Es repräsentiert ein umfassendes Repertoire an Finanzierungsinstrumenten und Strategien zur Verbandskommunikation. Im Seminar helfen wir euch, diese Instrumente geschickt zu nutzen, um eure Gliederung zu stärken. Wir bieten euch zudem praxisnahe Einblicke in die Welt des Fundraisings, von der Spendenflyer-Schreibwerkstatt bis zum Online-Fundraising.

Dabei ist jede Gliederung einzigartig. Es ist von entscheidender Bedeutung, den passenden Mix aus Fundraising-Methoden zu finden, der zu euren individuellen Bedürfnissen passt. Das Seminar vermittelt euch das notwendige Know-how, um langfristig Förderer und Sponsoren zu gewinnen und eure Gliederung auf solide finanzielle Grundlagen zu stellen.

Worauf wartet ihr? Meldet euch zum Fundraising-Seminar an und beginnt den Weg zu einer erfolgreichen Zukunft. Alle Informationen zur Anmeldung findet ihr **per Scan des QR-Codes**. Wir freuen uns, euch auf eurem Weg zu unterstützen und Großartiges zu bewirken.



Blick auf das Fundraising-Seminar 2023

Im Oktober 2023 nahm die Leiterin des Bezirks Mülheim an der Ruhr, **Frauke Jerabeck**, am Seminar teil. »Zum einen fühle ich mich seitdem sensibilisiert für das Thema Fundraising und konnte



© Dirk Wagner

meine bereits vorhandenen Kenntnisse weiter vertiefen«, resümiert sie. »Zum anderen hat mir das Seminar einen strategischen Einstieg in Fundraisingprojekte im Ganzen geboten.« Für das bevorstehende Bezirksjubiläum nutzt sie das neue Fundraisingwissen unter anderem zur Gewinnung von Unternehmensspenden. »Generell ermöglicht mir das Seminar ein verbessertes, strukturiertes Vorgehen bei unseren Fundraising-Aktivitäten.«

Darüber hinaus war es für Frauke eine bereichernde Erfahrung, die Hauptamtlichen des Fundraisings und Vizepräsident Hans-Hermann Höltje persönlich kennenzulernen. »Das Seminar schafft neue Blickwinkel und bietet einen Einblick in die Tätigkeiten des Bundesverbandes. Denn wir sind alle die DLRG und nur wenn wir uns gegenseitig unterstützen, haben wir alle einen Nutzen davon«, fügt sie hinzu.

Ein konkretes Erfolgsergebnis dieses Austauschs machte im April die Kampagne »Zukunftsretter« sichtbar. Die Motive, in denen Kinder in die Rettungskleidung der Erwachsenen schlüpfen, hat-



© Martin Wieser

te die Gliederung bereits 2021 veröffentlicht. In Absprache mit Frauke und allen Beteiligten durften diese Bilder für eine bundesweite Spendenkampagne wiederverwendet werden, wodurch sie noch mehr Aufmerksamkeit erhielten und Spenden für die DLRG erzielten.

Auf die Frage, ob Jerabeck das Fundraising-Seminar weiterempfiehlt, sagt sie: »Werdet selbst aktiv und nehmt einfach teil. Es erwartet euch ein bunter Blumenstrauß mit ganz vielen Ideen.«

Christin Gottschalk <

Personalisierte Online-Spende mit Herz

Seit dem Relaunch der Spenden-Website spenden.dlrg.de im Februar bieten wir unseren Förderern ein neues Online-Spenden-Erlebnis: Rettungspakete. Besonders wird die Spende durch eine personalisierte Geschenkkarte. Der Schenker kann ein Wunschmotiv wählen und seinen Namen und den des Beschenkten eintragen sowie eine persönliche Grußbotschaft einfügen. Unsere Förderer leisten damit nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern überreichen ein Geschenk, das von Herzen kommt.

Die Urkunde bringt unseren Förderern Wertschätzung und Anerkennung entgegen. Sie stärkt ihre Bindung zur DLRG. Die persönliche Geste fördert langfristige Beziehungen und intensiviert das Engagement für unsere Mission. Zudem unterstreichen wir mit der Spendenurkunde die Transparenz unserer Organisation. Die Spende wird anerkannt und verantwortungsvoll genutzt, was wiederum das Vertrauen in unsere Arbeit stärkt. Wenn unsere Förderer also stolz darauf sind, die DLRG zu unterstützen, teilen sie ihre Erfahrung mit anderen. Wir motivieren sie, die lebensrettende Arbeit der DLRG auch zukünftig finanziell zu unterstützen.

Christin Gottschalk <



Großübung auf dem Hohenwarte-Stausee



© Stefan Greiner

Mit neun Booten und über 40 Einsatzkräften probte der Wasserrettungszug der DLRG Thüringen am 13. April in der Alter-Bucht des Hohenwarte-Stausees den Ernstfall. »Mit dieser hohen Anzahl von Booten haben wir eine der größten Übungen der letzten Jahre durchgeführt«, berichtete der Landesbeauftragte für das Bootswesen der DLRG in Thüringen, Michael Sieber. »Wichtig war für uns, das Zusammenarbeiten der Bootsbesatzungen aus Eisenach, Erfurt, Friedrichroda, Gotha, Jena und Weimar zu trainieren. Im Katastrophenfall muss dieses reibungslos funktionieren.«

Die Wasserretterinnen und Wasserretter wurden mit verschiedenen Übungsszenarien konfrontiert. So galt es, ein verloren gegangenes Schlauchboot zu bergen. Liegen gebliebene Boote wurden abgeschleppt und Ankermanöver geübt. Auf die Suche nach einer vermissten Familie machten sich sechs Bootsbesatzungen, die den Hohenwarte-Stausee systematisch aufteilten und so schnell fündig wurden.

Schnelligkeit kann auf dem Wasser über Leben und Tod entscheiden. Jedoch fordert das Fahren mit Höchstgeschwindigkeit von den Bootsführern volle Konzentration und wurde ebenfalls trainiert. »Da ich gerade meinen Funkschein mache, war für mich auch das Funken unter Einsatzbedingungen sehr lehrreich«, sagte Maja Sieber (15), eine von mehreren Jugendlichen, die Teil des Einsatzteams waren.

Ein weiteres Highlight war die Rettung und simulierte Reanimation eines verunglückten Wasserskiläufers. Nicht nur bei dieser Übung begaben sich die ehrenamtlichen Retter selbst in ihr Element, das zirka zehn Grad kalte Wasser des Stausees.

Steffen Schulze <



Sieben auf einen Streich

DLRG erhält Spende vom Rotary Club Hagen

© Roland Muhs

Die Hochwasserkatastrophe 2021 betraf nicht nur das Ahrtal – auch die Ruhr trat über die Ufer. Betroffen waren unter anderem die Rettungswachstationen im Ennepe-Ruhr-Kreis (Hattingen, Herdecke und Ennepetal). Die Schäden waren hoch, die Unterstützung der Bevölkerung aber glücklicherweise auch. Nachbarn und befreundete Hilfsorganisationen packten mit an und so war die DLRG schon nach wenigen Wochen wieder einsatzbereit.

Die Mitglieder des Rotary Club Hagen wollten nicht nur akut, sondern nachhaltig unterstützen. Sie spendeten deshalb

dem DLRG Bezirk Hagen/Ennepe-Ruhr sechs Hochwasserboote inklusive Trailer, Motor und Ausstattung. Ein weiteres Boot ging an die Ortsgruppe Ergste-Villigst-Hennen. »Das ist die bisher größte Einzelspende in unserer 99-jährigen Geschichte«, so Bezirksleiter Carsten Fröse. »Wir bedanken uns sehr für dieses großartige Engagement.«

Mit einem kleinen Fest wurden die sieben Boote am 6. April den Einsatzkräften übergeben. Mit dabei waren der Landrat des Ennepe-Ruhr-Kreises, Olaf Schade, und der Oberbürgermeister der Stadt Hagen, Erik O. Schulz. Bärbel Brünger <

Katastrophenschutzübung im Oberallgäu

Eine groß angelegte Katastrophenschutzübung im Allgäu simulierte ein Szenario mit 2.000 Besuchern in der Skisprungarena Oberstdorf. Bei der Übung auf der Straße war ein Fahrzeug aus der Kurve oberhalb der Arena auf die Tribüne gestürzt und diese damit teilweise eingestürzt.

Im Rahmen der Übung hatte die Sonthofener Wasserrettung die Aufgabe, den unter der Skisprungarena verlaufenden Bach nach Personen abzusuchen. Ein Fahrzeug befand sich im Bachbett und aufgrund des Tribüneneinsturzes waren mehrere Personen gefährdet. Was die wenigsten wissen: Der Faltenbachtobel (Wanderweg in einem engen Tal) verläuft durch die Skisprungarena; im Bereich der Tribünen sichtbar und im unteren Bereich durch einen Tunnel. Am Anfang des Tunnels befindet sich eine Stufe mit Höhe von drei Metern, im Tunnel sind zwei weitere Stufen, eine mit fünf, eine mit zwei Metern Höhe. Mit vereinten Kräften, viel Seiltechnik und Leitern der Feuerwehr meisterten die Profis die Herausforderung.

Acht verletzte Personen erfolgreich gerettet

Die Wasserretter konnten die acht verletzten Personen im Wasser innerhalb kürzester Zeit identifizieren und an den Landrettungsdienst übergeben. An diesem Abschnitt der Wasserrettung waren auch die Wasserwacht Sonthofen, die

Wasserwacht Immenstadt und die Canyoninggruppe der Bergwacht beteiligt.

»Das Übungsszenario war bewusst so gestaltet, dass es nur durch eine hervorragende Zusammenarbeit aller Einsatzkräfte bewältigt werden konnte. Die erfolgreiche Kooperation konnte von allen Beteiligten eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden«, erklärte Fabian Flick von der DLRG Sonthofen, der als Übungsleiter für den Bereich Wasserrettung im Einsatz war.

Dominik Schneider ◀



Herausforderung für die Einsatzkräfte: das Überwinden meterhoher Stufen.

© DLRG Füssen/Krahmer

50. Hessische Mehrkampf-Meisterschaften

Am 25. und 26. Mai richtete der Landesverband Hessen die 50. Hessischen Mehrkampf-Meisterschaften im Rettungsschwimmen aus. Die Veranstaltung im Wiesenbad in Eschborn bot spannende Wettkämpfe mit den besten Rettungssportlerinnen und Rettungssportlern des Landes.

Im Hallenbad standen diverse Disziplinen für die 243 Einzelwettkämpferinnen und Einzelwettkämpfer sowie 72 Mannschaften auf dem Programm. So mussten diese beispielsweise eine mit Wasser gefüllte, rund 50 Kilogramm schwere Puppe retten und sicher an den Beckenrand bringen. Bei den Meisterschaften galt es, verschiedene Disziplinen und Rettungsgeräte bestmöglich zu beherrschen und möglichst viele Punkte zu sammeln. Dabei kam es auf Schnelligkeit beim Schwimmen und auf das Beherrschen bestimmter Hilfsmittel zur Wasserrettung, wie zum Beispiel Flossen oder den Gurtretter, an. Das Wettkampfprogramm umfasst bei den hessischen Mehrkampf-Meisterschaften verschiedene Einzel- und Staffeldisziplinen, etwa 50 Meter Retten einer Puppe oder 200 Meter Hindernisschwimmen. Die Disziplinen ähneln Situationen, die Rettungsschwimmern auch im Ernstfall begegnen können. Die Teilnehmer starten in unterschiedlichen Altersklassen; die jüngsten sind neun Jahre alt.

Die DLRG zeichnete neben den Einzel- und Mannschaftssiegern auch die beste Ortsgruppe aus. Unter den 39 Ortsgruppen (davon vier aus befreundeten Landesverbänden) setzte sich die Ortsgruppe Kelkheim an die Spitze. Der Bezirk Kels-terbach belegte knapp den zweiten Platz, gefolgt von den Ausrichtern aus Eschborn. Die hessischen Meisterinnen und Meister vertreten ihren Landesverband bei den Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften im Rettungsschwimmen am 1. und 2. November 2024 in Hannover.

René Rörig ◀



© Dominik Boschner

#EURESTIMME



© Deutscher Bundesjugendring (4)

Eure Stimme schafft ein jugendgerechtes und demokratisches Europa

Wahlrecht ab 16 Jahren bietet neue Chancen

Am 9. Juni war Europawahl. Endlich konnten erstmals Personen ab 16 Jahren mitwählen und ihre Vertreter*innen auf EU-Ebene mitbestimmen. Die DLRG-Jugend und weitere Jugendverbände hatten die Absenkung des aktiven Wahlalters seit Jahren gefordert. Die Umsetzung war auch höchste Zeit, da sich die Europäische Union in der Vergangenheit leider durch ihre mangelnden jugendpolitischen Perspektiven auszeichnete.

Kein Wunder: Das Durchschnittsalter der Parlamentarier*innen lag in der letzten Wahlperiode bei 53 Jahren und nur rund 1,5 Prozent waren jünger als 30 Jahre. Die Absenkung des Wahlalters auf 16 Jahre könnte zu einer Verjüngung des Parlaments führen, wenn junge Leute lieber andere junge anstatt ältere Menschen als ihre Vertreter*innen wählen. Die Chancen, dass damit auch jugendliche Interessen besser in der EU vertreten werden und Jugendliche allgemein durch ihr Wahlrecht ein stärkeres politisches Bewusstsein erlangen, zeichnen eine positive Perspektive für die junge Generation.

Die DLRG-Jugend unterstützt als Mitglied des Deutschen Bundesjugendrings (DBJR) dessen zentrale Forderungen für die Europawahl. Diese sind zum Beispiel:

- › europaweite Mindeststandards für europäische Ausbildungen und ein Ende unbezahlter Praktika
- › europaweite Klimaneutralität in den 2030er-Jahren
- › stärkere finanzielle Förderung und Einbindung der Jugendverbände
- › Förderung der Zivilgesellschaft für ein solidarisches Europa – besonders in Ländern, wo Rechtsstaatlichkeit eingeschränkt wird
- › eine menschenwürdige Asyl- und Migrationspolitik

Was geht mich das an?

Viele fragen sich vielleicht: Was hat die EU und diese Wahl denn eigentlich mit mir zu tun? Um diese Frage zu beantworten und die Bedeutung der Europawahl jungen Leuten näher zu bringen, veranstaltete die DLRG-Jugend gemeinsam mit den Jugendverbänden der Hilfsorganisationen (der sogenannten AG JVH7) am 29. Mai eine Online-Veranstaltung zum The-

ma »Europa und Ich?«. Als Referentin zu Gast war die EU-Jugendvertreterin Katja Brauner. Hier ein paar Punkte, was die EU mit dir zu tun hat:

- › Die EU setzt sich dafür ein, dass deine Abschlüsse europaweit anerkannt werden und du überall in der EU arbeiten kannst.
- › Die EU ermöglicht jungen Menschen mit dem Programm Erasmus+, im Ausland Erfahrungen zu sammeln.
- › Die gemeinsamen Werte und Grundrechte sichern den Frieden innerhalb der EU.
- › Viele Städte und Gemeinden bauen ihre Infrastruktur mit EU-Geldern aus.
- › Mit dem Euro zahlst du in 20 Ländern der EU ohne Umtauschen und Umrechnen.
- › Durch die europäische Kontrolle von Lebensmitteln, Trinkwasser und der Landwirtschaft kannst du europaweit bedenkenlos konsumieren.

Junge Stimmen machen Hoffnung

Junge Menschen in Deutschland wachsen mit diesen Möglichkeiten auf und erleben die EU nicht als Projekt, sondern als Realität. Die oft bemängelte »Politikverdrossenheit« lässt sich in aktuellen Studien nicht belegen. Viele haben in den letzten Jahren eine Art Erosion der europäischen Idee und Werte erlebt. Mit Großbritannien trat 2020 erstmals ein Mitgliedsstaat wieder aus dem Bündnis aus. Außerdem bereitet das Erstarken nationalistischer, rassistischer und demokratiefeindlicher

Parteien in einigen Ländern der EU vielen Sorge. Vielleicht ist das der Grund, weshalb eine repräsentative Studie aus 2023/24 der Bertelsmann Stiftung zum Ergebnis kam, dass sich immerhin zwei Drittel der unter 30-Jährigen dieses Mal an der EU-Wahl beteiligen wollen. Bei Erscheinen dieses Artikels wissen wir, was daraus geworden ist.

Die Beteiligung junger Menschen bei dieser Wahl ist auf jeden Fall dringend nötig, denn es steht viel auf dem Spiel. Seit Wochen konstatierten nicht nur Kinder- und Jugendverbände, sondern auch Sportbünde, Kirchen sowie zahlreiche Unternehmen und Wirtschaftsverbände, welche verheerenden Folgen ein Erstarken rechter Parteien für unser Wohlergehen und unseren Wohlstand als Bürger*innen der EU hätte. Ein jugendgerechtes, demokratisches und solidarisches Europa hängt maßgeblich davon ab, wie laut die Stimmen der demokratischen Mehrheit sind.

Spannende Lernmaterialien des Europäischen Parlaments, mit denen Jugendliche die EU kennenlernen können, findest du per Scan des QR-Codes.



Noch ein paar (FUN-)FACTS zur EU und zur Wahl

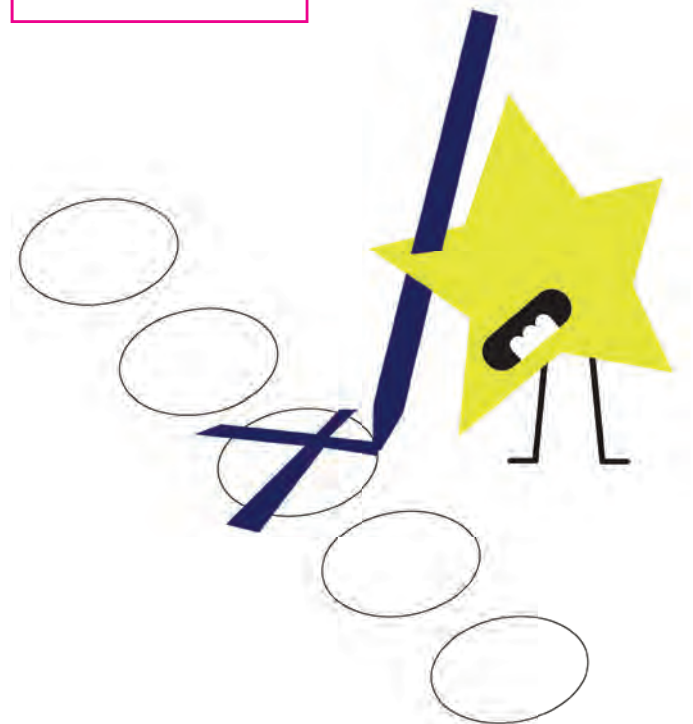


- › In Deutschland gab es (noch) keine Sperrklausel für Parteien bei dieser EU-Wahl, das heißt, keine Stimme geht verloren (anders als bei der Fünf-Prozent-Hürde zur Bundestagswahl).
- › Deutschland stellte zuletzt mit 96 Mandaten die meisten Abgeordneten im EU-Parlament (von insgesamt 705).
- › Jede wahlberechtigte Person hat genau eine Stimme.
- › In der letzten Wahlperiode kam der jüngste Abgeordnete (25 Jahre) aus Dänemark, der Älteste (82 Jahre) aus Polen.
- › Zu Beginn der letzten Wahlperiode lag der Frauenanteil im EU-Parlament bei 40,6 Prozent und damit deutlich über dem Frauenanteil im Deutschen Bundestag.
- › Die Europäische Union gewann 2012 den Friedensnobelpreis. Ihr Motto lautet »In Vielfalt vereint«.
- › Kroatien war nach sechs Jahren Verhandlung 2013 das letzte Beitrittsland.
- › Bereits vor dem »Brexit« gab es den »Gröxit«. Obwohl Grönland zum Königreich Dänemark gehört, trat das Land 1985 aus der Europäischen Wirtschaftsgemeinschaft aus.
- › Die 112 gilt in der gesamten Europäischen Union als Notrufnummer.



Der DBJR bietet eine informative und bunte **Broschüre zur Europawahl 2024**, unter anderem mit knackigen Parteipositionen zu 16 Jugendfragen.

Stefanie Thiele <



Prävention sexualisierter Gewalt in der DLRG

Unter der Leitung von Dr. Christoph Freudenhammer fand vom 22. bis 24. März der erste Grundlagenlehrgang zum Thema Prävention sexualisierter Gewalt (PsG) statt.

Holger Specht und Niklas Jakobi von inmedio (Institut für Mediation, Beratung, Entwicklung) sensibilisierten insgesamt 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem ganzen Bundesgebiet für das Thema und den Umgang mit grenzverletzenden beziehungsweise grenzüberschreitenden Situationen in der DLRG.

Die beiden externen Fachexperten differenzierten zunächst, welches Verhalten

»Ich schaue jetzt viel mehr auf mein eigenes Handeln.«

überhaupt als »grenzverletzend«, »übergreifend« und »nötigend/überwältigend« einzuordnen ist. Darauf aufbauend reflektierte die Gruppe mögliche Konsequenzen des eigenen Handelns und entwickelte Handlungsansätze für Interventionen in entsprechenden Situationen.

Am Sonntag (24.3.) informierte das PsG-Team der Bundesebene über Neuigkeiten aus dem Bundesverband. Michaela Gloger und Cynthia Egerer überreichten den Teilnehmerinnen und



© inmedio (2)

Teilnehmern jeweils die Broschüre »Respektvoller Umgang – Prävention sexualisierter Gewalt«. Sie informierten zudem über Ansprechpersonen und Unterstützungsstrukturen im Verband und besprachen DLRG-bezogene Anliegen wie die PsG-Ordnung oder die verbindliche Aufnahme der Inhalte in die Lehrscheinausbildung und -weiterbildung.

»Wir müssen mehr hinschauen und den Mut zum Ansprechen haben.«

Damit das Thema zukünftig selbstverständlicher in allen Bereichen mitgedacht wird, hat beispielsweise die Bundesakademie das Lehrgangsfeedback erweitert. Dort wird nun konkret nach der Wahrung von Grenzen und professioneller Distanz durch Teilnehmende und Lehrteam gefragt.

Ein weiteres Beispiel für den Wandel in Wahrnehmung und Handeln innerhalb des Verbands ist, dass Prävention sexualisierter Gewalt zunehmend The-

gestaltet Michaela Gloger und Cynthia Egerer daher einen Part in der Fortbildung für Wachführerinnen und Wachführer im Zentralen Wasserrettungsdienst-Küste (Lehrgangsleitung: Dirk Peer). Geplant ist, diesen Part in künftigen Seminaren zu verstetigen. Christoph Freudenhammer und das PsG-Team sind überzeugt: »Mit diesen und folgenden Angeboten tragen wir auf Bundesebene dazu bei, dass sich im Verband Schritt für Schritt eine Kultur des Hinsehens und Handelns entwickelt. Im Sinne (unbekannter) Betroffener wollen wir in der DLRG ein täterfeindliches Umfeld schaffen.«

Das PsG-Team ◀

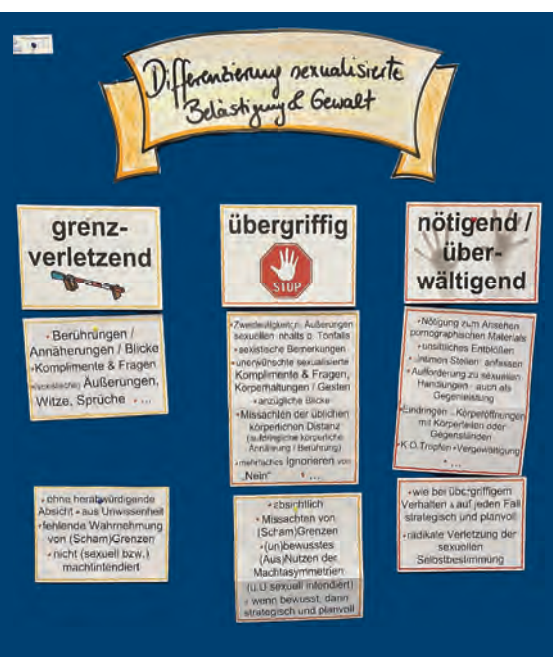
»Wir brauchen im Verband eine Veränderung im Umgang miteinander.«

ma in der Aus- und Fortbildung ist. Grenzverletzendes beziehungsweise grenzüberschreitendes Verhalten sowie Maßnahmen zur Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt sind auch im Wasserrettungsdienst gegenwärtige und relevante Themen. Parallel zum PsG-Seminar



Seit Anfang 2023 verfügbar: Die Broschüre zum Thema Prävention sexualisierter Gewalt.

© Jirapong - stock.adobe.com



Bekanntes Gesicht übernimmt neue Rolle

Seit dem 1. Januar 2024 unterstützt **Thomas Prusko** als Referent den Fachbereich Ausbildung und Prävention. Wem der 58-Jährige bekannt vorkommt, der muss sich nicht wundern: Während seines Studiums zum Diplom-Sportlehrer stieß er im Rahmen eines Praktikums als Strandanimator auf das DLRG/NIVEA Strandfest in Binz, welches er von dort an mehrere Jahre ehrenamtlich begleitete.

Anfang der 2000er erfolgte sein beruflicher Einstieg bei der DLRG in der Bundesgeschäftsstelle als Referent Ausbildung und Breitensport, bevor er 2012 zum niedersächsischen Landesverband wechselte. Dort arbeitete er zuletzt als Referent Ausbildung.

»In den 20 Jahren hat es einen positiven Wechsel in der Unternehmenskultur gegeben und die DLRG hat sich stets weiterentwickelt«, merkt Thomas Prusko mit seiner langjährigen Erfahrung als Beschäftigter bei den Lebensrettern an. In seiner neuen Stelle als Referent im Fachbereich Ausbildung und Prävention liegt sein Schwerpunkt zum einen auf ihm bereits bekannten Aufgaben wie dem Breiten- und Gesundheitssport und zum anderen auf der Prävention sexualisierter Gewalt (PsG). Um das Thema verstärkt im Bundesverband zu integrieren, absolviert Thomas seit Ende Mai die zweijährige Fortbildung »Kein Raum für sexualisierte Gewalt«.



Im Online-Fundraising der Bundesgeschäftsstelle kümmert sich die 33-Jährige unter anderem um die Umsetzung und Planung von Kampagnen, Reportings, die Gestaltung und Formulierung von Spenden-E-Mails und das Community-Management in Social Media.

»Für mich ist es wichtig, einer sinnstiftenden Arbeit nachzugehen. Unsere ehrenamtlich Aktiven retten Leben und diese Arbeit in den Gliederungen zu unterstützen, motiviert mich ungemein«, freut sich Christin.



Zweiter Geschäftsführer in der DSG

Ende 2023 berief die Gesellschafterversammlung der DLRG Service GmbH (DSG) **Henning Bock** vom Prokuristen und Leiter Marketing und Vertrieb zu ihrem zweiten Geschäftsführer neben **Carlo Eggers** (kaufmännischer Geschäftsführer im Bundesverband).



Neben einer Entlastung des bisher alleinigen Geschäftsführers trägt dieser Schritt auch der wachsenden Bedeutung von Kooperationen und Partnerschaften für die DLRG Rechnung, die die DLRG in die DSG ausgelagert hat. So verantwortet der 54-Jährige unter anderem Sponsoring- und Kooperationsverträge mit Wirtschaftspartnern, die Rechtevermarktung der DLRG Marken, aber auch Rettungssportveranstaltungen wie den DLRG Cup oder die dreiteilige Trophy-Serie und den Verlag des Lebensretters.

Ehe er in die DSG beziehungsweise bis 2014 noch »DLRG-Verlag und Vertriebsgesellschaft mbH« (DVV) wechselte, war Henning Bock ab 2000 als PR-Referent für die Bundesgeschäftsstelle tätig. Unter anderem schrieb er für den Lebensretter und den Geschäftsbericht, führte die Öffentlichkeitsarbeit der Kooperationsprojekte sowie Rettungssportveranstaltungen und wirkte mit am Aufbau und der Schulung von ehrenamtlichen Teams der Öffentlichkeitsarbeit auf Bundesebene.

Verstärkung für das Online-Fundraising

Bereits seit September 2023 unterstützt **Christin Gottschalk** das Team Fundraising des Bundesverbandes im Online-Bereich.

Nach ihrer Ausbildung zur Medienkauffrau Digital & Print legte die gebürtige Potsdamerin noch ein Studium in Betriebswirtschaftslehre nach. War Christin zunächst im kaufmännischen Bereich einer Mediengruppe aktiv, führte ihr Weg sie dann in Richtung Marketing und Fundraising, zuletzt beim Erlebnis-Zoo Hannover.

DSM | Wettkampf der Generationen

Die 33. Deutschen Seniorenmeisterschaften im Rettungsschwimmen waren am 10. und 11. Mai bei der Ortsgruppe Rheda-Wiedenbrück (Westfalen) zu Gast. Beim Zusammentreffen von Jung und Alt verteilten sich die rund 800 Teilnehmer auf insgesamt 13 Altersklassen (AK 25 – AK 85). Am ersten Tag der Veranstaltung brachen die Rettungsschwimmer in den Einzelwettkämpfen bereits 20 Rekorde – darunter die älteste Teilnehmerin in der Altersklasse 85, Helga Reich (Gelsenkirchen Mitte): 50 Meter Kombiniertes Schwimmen absolvierte sie in 1:08,59 Minuten und übertraf damit ihren eigenen Bestwert aus dem Vorjahr (1:12,20) deutlich. Am Folgetag ergänzten die Mannschaften die Rekordliste um 16 weitere Bestwerte. Im Wettstreit um den Titel der besten Gliederung setzte sich Bietigheim-Bissingen mit 236 Punkten durch und schnappte sich den Pokal. Weimar folgte mit 199 Punkten auf Platz zwei, Vorjahressieger Gelsenkirchen-Mitte landete mit nur fünf Punkten weniger auf dem dritten Rang. drlg.de/dsm



Helga Reich übertraf in der AK 85 ihren eigenen Bestwert aus dem Vorjahr.

© Niklas Lübke

DLRG Trophy | Freigewässerwettkämpfe in den Startlöchern

Am 15. Juni eröffneten über 200 Rettungsschwimmer die diesjährige DLRG Trophy in Haltern am See (Nordrhein-Westfalen). Bei der dreiteiligen Wettkampfsreihe treten dieses Jahr 25 Ortsgruppen in fünf Einzel- und drei Mannschaftsdisziplinen im Freigewässer an – darunter auch Vorjahressieger Lüneburg. Am 3. August folgt der zweite Wettkampf am Goitzschensee in Bitterfeld-Wolfen (Sachsen-Anhalt). Das Finale findet in Neuenkirchen (Nordrhein-Westfalen) am Offlumer See statt. Die Sieger werden aus allen erzielten Ergebnissen ermittelt, die über die drei Veranstaltungstage gesammelt werden. drlg.de/dlrg-trophy



© Steph Dittschar

DEM | Italiener dominieren in Düsseldorf

Mitte April trafen bei den 5. Internationalen Deutschen Einzelstrecken-Meisterschaften rund 380 DLRG Rettungsschwimmer auf 70 Athleten aus sechs weiteren Nationen. Im Düsseldorfer Rheinbad zeigten sich die Italiener besonders stark: Gleich sechs Sportler schnappten sich die umkämpften Einzelsiege. Mit Lena Oppermann feierte die DLRG eine deutsche Meisterin im Retten mit Flossen und Gurtretter über 100 Meter. Für die Rettungsschwimmer diente die Veranstaltung gleichzeitig als Qualifikationswettkampf für die diesjährigen Weltmeisterschaften, die im August in Australien stattfinden. drlg.de/dem

JEM | Internationale Meisterschaft zurück in Deutschland

Vom 29. Juni bis zum 5. Juli veranstaltet die International Lifesaving Federation Europe (ILSE) die diesjährigen Junioren-Europameisterschaften im Rettungsschwimmen. Mit der 27. Auflage kehren die Wettkämpfe nach drei Jahrzehnten erstmals wieder nach Deutschland zurück: Zuletzt war Luckenwalde im Jahr 1996 Austragungsort. Damals sicherte sich der DLRG Nachwuchs den Titel der Junioren-Europameister. Diesen Sommer finden die Pool-Wettkämpfe in Riesa (Sachsen) und die Freigewässer-Wettkämpfe im Strandbad Stöbnitz am Geiseltalsee (Sachsen-Anhalt) statt. Dort kämpfen die Nationalteams in Mannschafts- und Einzeldisziplinen um Edelmetall. Nachdem die DLRG Junioren im vergangenen Jahr in Polen mit dem vierten Platz knapp das Podest verpassten, wollen sie das nun vor heimischer Kulisse nachholen. Neben der Nationenwertung kämpfen die Rettungsschwimmer um die Europameistertitel in den Einzel- und Teamdisziplinen. drlg.de/jem

Niklas Lübke

Frauenforum im Bundeszentrum

286.309 weibliche Mitglieder weist die DLRG Statistik zum Jahresende 2023 aus. Damit stellen die Frauen und Mädchen fast die Hälfte der Mitglieder (47,2 Prozent). In vielen Bereichen sind sie deshalb auch in Führungspositionen sichtbar. Allerdings gibt es durchaus Tätigkeitsfelder, bei denen Nachholbedarf besteht. Wenn zum Beispiel beim Zugführer-Lehrgang im Bundeszentrum in Bad Nenndorf mehr als eine Frau vertreten ist, ist das (noch) die Ausnahme. Ins Bundeszentrum haben sich daher Anfang Mai über 60 Teilnehmerinnen zum 1. DLRG Frauenforum zusammengetroffen.

Ein Wochenende lang schauten sie unter anderem darauf, wo Frauen im Verband stark präsent sind – und warum es in einigen Bereichen gut läuft und in anderen leider noch nicht. »Wo sind all' die Frauen hin?« hieß etwa der vielsagende Titel des Workshops über Frauen in den Einsatzdiensten, den die Bundesbeauftragte Wasserrettungsdienst, Juliane Otto, mit Truppführerin Maren Collatz-Fritz vom THW Lüneburg bestritt. Die Teilnehmerinnen erörterten Gründe dafür, warum Frauen im Einsatz weniger vertreten sind als ihre männlichen Kameraden, und diskutierten darüber, wie sich das ändern lässt. Mit einer wesentlichen Hürde für das ehrenamtliche Engagement beschäftigten sich die Teilnehmerinnen im Workshop von Vizepräsidentin Anika Flöte und der stellvertretenden Vorsitzenden der Gewerkschaft der Polizei-Bundespolizei, Erika Krause Schöne: der Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Ehrenamt. Ihren Erfahrungsschatz für die Gestaltung einer erfolgreichen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit teilten Generalsekretärin Tanja Larsson und die Pressesprecherin des ASB Kreisverbandes Nienburg, Anke Diekmann.



© Daniel-André Reinelt (6)

Präsidentin Ute Vogt widmete sich einem Thema, das sie seit ihrem Einstieg im Verband vor fast 20 Jahren erlebt: In den Vorständen der Landesverbände (40 von 176) und im Präsidium (vier von 15) finden sich zumeist nur wenig Frauen. Zwar sind Funktionsträgerinnen auf allen Gliederungsebenen noch unterrepräsentiert, doch ihr Anteil auf örtlicher Ebene ist deutlich größer und wächst kontinuierlich. Diese Entwicklung wünscht sich Ute Vogt auf allen Ebenen. »Warum so bescheiden?«, fragten sie und Michaela Röhrbein aus dem DOSB Vorstand in ihrem Workshop durchaus auch die anwesenden Frauen. Ihre grundsätzliche Einstellung: Für die Vorstandsarbeit auf Landes- und Bundesebene sind Frauen genauso gut oder schlecht geeignet wie die Männer. Tagungsteilnehmerinnen wie die Ehrenpräsidentin der DLRG Westfalen, Anne Feldmann, haben das längst unter Beweis gestellt. Das vierte weibliche Mitglied im Präsidium, Bundesjugendvorsitzende Johanna Blecker, erläuterte in ihrem Workshop »Das Geheimnis der Jugend« und erläuterte, warum es dort mit dem Engagement von Frauen und Männern schon besser funktioniert.

Martin Holzhaue <

»Man kann sich an vielen Stellen in unserer DLRG verwirklichen.«
Anne Feldmann



»In den letzten 50 Jahren hat sich vieles verändert. Die Frauen sind viel sichtbarer geworden.«
Marlies Krell-Moder



»Mein Wunsch ist, dass die Frauen über 60, aber auch die jüngeren Frauen mehr Akzeptanz im Verein erfahren.«
Rita Stadter-Bönig



»Ich bin auf einige Hürden gestoßen, die ich überwinden musste, um Unterstützung zu erfahren und das machen zu können, worauf ich Lust habe.«
Melissa Rieger



»Ich finde es in der DLRG super. Ich habe meine Ziele verfolgen und mich durchboxen können.«
Klaudia Bours



AIDA und DLRG stechen gemeinsam in See

Ende Februar starteten die beiden größten Schiffe der AIDA-Flotte, die AIDAcosma Richtung Kanaren und die AIDAnova mit Kurs auf Norwegen. An Bord: jeweils über 6.000 Gäste und mehr als 1.200 Mitarbeitende. Mit dabei waren außerdem je zwei Schwimmausbilderinnen und -ausbilder der DLRG mit dem Ziel, Kindern unterwegs das Schwimmen beizubringen.

Für die Duos gingen die Tage bereits früh los, denn schon um 7:30 Uhr traf sich der AIDA Kids Club. Also: Material zum Pool im Beachclub bringen und alles vorbereiten, ehe sie von 8 bis 10 Uhr das Schwimmen lehrten. War danach alles wieder aufgeräumt, hatten die Ehrenamtlichen auch etwas Zeit, die Annehmlichkeiten der AIDA zu genießen. Mitunter konnten sie wunderbare Destinationen wie Barcelona erkunden. An den Tagen auf See tankten sie Sonne an Deck oder sprangen in den Pool. Die AIDA ist ein unvergleichlicher Einsatzort, so ganz außerhalb der alltäglichen Schwimmbildung am heimischen Beckenrand. Um 16:30 Uhr bereiteten die Schwimmausbilderinnen und -ausbilder jeweils die von 17 bis 19 Uhr stattfindenden Kurse vor. Danach blieb noch genug Zeit für atemberaubende Sonnenuntergänge.

Beim Sundowner am Abend traf man trotz riesiger Dimensionen, die diese Schiffe mit sich bringen, tatsächlich die Eltern und Kinder aus den Schwimmkursen wieder. Gerne luden diese die Ausbilderinnen und Ausbilder dann auf ein Getränk ein. Ein Bestechungsversuch? Nein, eine schöne Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen über die Arbeit der DLRG an Bord, die Bedeutung des Schwimmerns an sich und die damit verbundenen Herausforderungen.

Wenn der Pool zum Wellenbecken wird

Eine der größten Challenges erfuhren die Ausbilderinnen und Ausbilder an Tagen auf dem Meer mit ordentlich Seegang. Dann verwandelte sich der Indoor-Pool in ein Wellenbecken. Nun war in erster Linie die Sicherheit aller Beteiligten zu gewährleisten. Die Kurse verschoben sich, mehr Aufsichts-



personal war im Einsatz, um die Kinder im Wasser zu sichern. So stellte auch diese abenteuerliche Situation kein Problem dar.

Insgesamt führten die Ausbilderinnen und Ausbilder täglich vier Stunden Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse durch. In der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung erfahren und erleben Kinder spielerisch das Element Wasser. Sie erlernen die schwimmerischen Grundfertigkeiten wie das Atmen, Schweben, Tauchen, Gleiten und Springen. Ziel ist es, den Kindern die Angst vor dem Wasser zu nehmen und den Grundstein für ein selbstständiges, sicheres Fortbewegen im Wasser zu legen.

Seepferdchen auf hoher See

In den Anfängerschwimmkursen steht das Erlernen des Brustschwimmens im Vordergrund. Die Grundfertigkeiten bleiben aber auch in diesem Kurs Bestandteil und werden weiter geübt und gefestigt. Die Baderegeln kommen natürlich nicht zu kurz. Die Kinder können am Ende des Kurses die Prüfung zum Seepferdchen ablegen. Viele von ihnen schaffen das tatsächlich auch. Eine großartige Unterstützung waren hier die Eltern und Großeltern, die außerhalb der Kurszeiten unermüdlich mit den Kleinen übten. Wer kann schon von sich behaupten, dass auf seiner Seepferdchen-Urkunde als Ort »AIDA« eingetragen ist? Das ist schon etwas ganz Besonderes.

Die AIDA Cruises und die DLRG befinden sich mit ihrer Kooperation in der Testphase. In diesem Jahr begleiten bis zu zwei Ausbilderinnen und Ausbilder jeweils sieben Wochen lang die AIDAcosma sowie die AIDAnova. So erhalten über 400 Kinder ein Schwimmernangebot. Ein toller Erfolg und hoffentlich eine gute Voraussetzung, um die Kooperation auch im nächsten Jahr fortzusetzen.

Anne Stolze <



© privat (2)

Sollten Eltern ihren Kindern das Schwimmen beibringen oder es doch den Profis überlassen?

© Michael Siepmann

Eltern als Schwimmlehrer?

Statement der Leitung Ausbildung

Wartezeiten für Schwimmkurse von mehr als einem Jahr sind nicht erst seit Pandemie und Energiekrise keine Seltenheit mehr. Hinzu kommt, dass das nächste Schwimmbad möglicherweise viel zu weit entfernt liegt und nicht jeder kann sich Anfahrt sowie Kursgebühr leisten. Immer wieder erreichen die DLRG Anfragen, ob und wie Eltern ihren Kindern das Schwimmen beibringen sollen. Ein Statement der Leitung Ausbildung:

Den ersten Umgang mit dem Wasser, die Vorstufe der Wassergewöhnung, können Eltern zu Hause bereits selbst vorbereiten, indem sie ihrem Kind zum Beispiel Wasser über das Gesicht laufen lassen. Dafür stellt die DLRG gerne Material und Infos (beispielsweise auf [dlrg.de/wassergewoehnung](https://www.dlrg.de/wassergewoehnung)) zur Verfügung.

Auch Übungen zur Wassergewöhnung, wie sie in der Schwimmbildung zum Einsatz kommen, können Eltern zu Hause begleiten. Dazu zählen beispielsweise ins Wasser blubbern oder das Gesicht ins Wasser legen. Entscheidend bei diesen Übungen ist, dass das Kind sie mit Spaß und Freude am Spielen und Plantschen ausübt. Besonders sinnvoll sind Wassergewöhnungsübungen jedoch in einem Schwimmkurs in der Gruppe gemeinsam mit anderen Kindern und unter Anleitung einer fachkundigen Schwimmlehrkraft. Zudem lernen Kinder sehr viel voneinander in der Sozialisation mit Gleichaltrigen.

Grundfertigkeiten

Ist dieser erste Schritt der Wassergewöhnung gelungen, dann stehen in der Schwimmbildung die Grundfertigkeiten, wie etwa Tauchen, Gleiten, Springen, Atmen, Schweben und Körperlagewechsel auf der Agenda. Sie bereiten das Erlernen einer Schwimmart vor. Diese sechs Grundfertigkeiten spielen eine zentrale Rolle in der Lehre des Schwimmens. Für deren Ausbildung ist eine größere Wasserfläche und -tiefe nötig, als sie zu Hause in der Badewanne verfügbar ist.

Oft werden auch Grundfertigkeiten in der Lehre miteinander kombiniert – manchmal sogar mit den ersten Schwebübungen. Dieser Lehrprozess ist komplex und zeitintensiv. Er steht entsprechend lange im Fokus einer Schwimmbildung. Aus diesem Grund empfiehlt die DLRG, ihn durch eine fachkundige Schwimmlehrkraft auszubilden. Eltern können diesen Lernprozess durch Besuche im Schwimmbad begleiten und so die (parallel stattfindende oder möglicherweise nachfolgende) Schwimmbildung unterstützen. Wenn ein Kind ohne Scheu ins Wasser springt und beim Auftauchen »Ich will noch einmal!« ruft, dann ist ein gewaltiger Schritt in Richtung Schwimmen erfolgt.

Empfehlung

Die DLRG empfiehlt zudem, dass das Schwimmenlernen mit seinen Bewegungsabläufen von Armen, Beinen und regelmäßigem Atmen auf den Grundfertigkeiten aufbauend unter Anleitung einer Schwimmlehrkraft erfolgt. Natürlich können auch Eltern im Selbstversuch das Lehren üben, doch der Ausgang ist nicht immer erfolgreich. Das Betrachten eines Videos kann zwar die Bewegungsvorstellung, was das Kind üben soll, darstellen, doch der fachliche Hintergrund und das Warum bleiben oftmals unklar.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Kinder ihren Eltern nicht immer den nötigen Respekt als »Lehrperson« entgegenbringen, um eine angesagte Übung auch korrekt auszuführen und zu wiederholen. Mit der einen Übung ist es oft nicht getan. Übungsvarianten, um Anforderungen zu reduzieren oder zu erhöhen, bringen oft erst den Übungserfolg und mit diesem dann auch das Erfolgserlebnis. Das ist eine wichtige Voraussetzung für den Spaß am Aufenthalt im Wasser und am Schwimmen.

Gibt es keine Möglichkeit, das eigene Kind zu einem Schwimmkurs anzumelden, dann ist es immer noch besser für Eltern, den Selbstversuch zu wagen und zum Beispiel Videos zu nutzen, als die Hände in den Schoß zu legen und abzuwarten, bis wieder ein Jahr vorbei ist.

Leitung Ausbildung ◀



Hochwasser im Saarland

Katastrophale Stunden für die Region

© Sandra Engel

Am Freitag, den 17. Mai, suchte anhaltender Starkregen das Saarland heim. Dieser führte in weiten Teilen des Bundeslandes zu schwerwiegenden Überschwemmungen. Bereits am Abend und in den folgenden Tagen trat das Hochwasser mit voller Wucht ein.

Die ersten Einheiten der DLRG wurden bereits um 11 Uhr alarmiert, im weiteren Verlauf zusätzliche Kräfte mobilisiert. Insgesamt waren am ersten Tag fast 130 Helfer des Landesverbandes Saar im Einsatz gegen die Fluten. Schwerpunktartig waren die Landkreise Saarlouis und Neunkirchen betroffen. Die Kräfte waren maßgeblich an der Evakuierung von Personen und Tieren beteiligt, retteten Menschen aus eingeschlossenen Fahrzeugen und setzten Drohnen zur Lageerkundung ein. Zusätzlich stellte die DLRG Fachberater für die Wasserrettung in zahlreichen Katastrophenschutzstäben der Landkreise und im Stab des Innenministeriums.

In der Nacht zum 18. Mai erhielten die saarländischen DLRG Helfer dankenswerterweise Unterstützung von 150 Helfern der Wasserrettungszüge Rhein-Hunsrück, Westerwald-Taunus, Vorderpfalz sowie des DRK Wasserrettungszuges Schwaben. Im weiteren Verlauf half das Fixed-Wing-Team des Bundesverbandes bei der Lageerkundung in Saarbrücken.

Auch Bundeskanzler Olaf Scholz besuchte das Saarland am 18. Mai, um sich ein Bild von der Lage zu machen. Zusammen mit Ministerpräsidentin Anke Rehlinger und Innenminister Reinhold Jost sprach er den DLRG Helfern seinen Dank aus.

Der für den darauffolgenden Dienstag (21. Mai) angekündigte Dauerregen blieb glücklicherweise aus, sodass sich die Einsatzkräfte auf Absicherungsarbeiten für Feuerwehr und THW bei der Beseitigung großer Baumstämme vor einer Brücke konzentrierten. Die enormen Schäden, die das Hochwasser verursachte, werden die Menschen im Saarland noch lange beschäftigen.

Sophie Holderbaum <

Drohnenspezialisten im Einsatz

Während des Hochwassers im Saarland entsandte die DLRG umfangreiche Hilfe in das betroffene Gebiet. Zur Unterstützung der örtlichen Kräfte war auf Anforderung der Landeshauptstadt Saarbrücken auch eine hochspezialisierte Drohneneinheit des Bundesverbandes im Einsatz, um Bilder im Schadensgebiet zu erstellen.

Die Spezialisten hatten zwei sogenannte Fixed-Wing-Drohnen im Gepäck, die mit ihren Tragflächen einem klassischen Flugzeug ähneln. Dadurch können die Geräte in kurzer Zeit sehr große Gebiete abfliegen und zugleich lange in der Luft bleiben.

Die Geräte verfügen über eine Multispektralkamera. Anders als bei herkömmlichen Kameras nehmen dabei sechs verschiedene Kameras Bilder auf, die sich später zu einem Bild zusammenfügen. »Durch die unterschiedliche Kombination einzelner Farbkanäle werden beispielsweise die Reflexionseigenschaften von Oberflächen besonders gut dargestellt. So können etwa mit Wasser überflutete Flächen deutlich hervorgehoben werden«, erklärt Tim Reddehase, Vermessungstechniker und Mitarbeiter im Fachbereich Drohnen der DLRG. »Nach unserer Vorstellung kann dies zukünftig auch automatisiert erfolgen.«

Das Vermessungsamt Saarbrücken bereitete die Aufnahmen im Anschluss auf und spielte sie in das Geo-Informationssystem des Führungsstabes ein. Das sollte die Planung notwendiger Maßnahmen bei einer befürchteten zweiten Flutwelle anhand aktueller Kartendaten ermöglichen. Da weitere Regenfälle ausblieben, wurden die Daten dann nicht benötigt. Der stellvertretende Leiter Einsatz der DLRG, Alexander Kille, zog dennoch ein positives Fazit: »Die DLRG zeigte, wie der Einsatz von moderner Technik bei Unwettereinsätzen helfen kann. Diese Technik können wir schnell in den Einsatz bringen und werden damit unserem eigenen Anspruch als größte Wasserrettungsorganisation gerecht.«

Alexander Kille/red <



© Tobias van Bonn

Spenden-Enten und Defibrillatoren rund um den Bodensee

Stiftung Wasserrettung Bodensee macht's möglich

Seit Mitte April 2024 heißt es auf dem Bodensee wieder »Leinen los«. Die Schifffahrtsaison 2024 ist in vollem Gange. Die Stiftung Wasserrettung Bodensee unterstützt die Jugendgruppen der DLRG seit dem Jahr 2010 bei diversen ehrenamtlichen Vorhaben und rief das Projekt »DLRG Spenden-Ente« ins Leben, um vor Ort am Bodensee in puncto Fundraising etwas zu tun.

Die gelbe Spenden-Ente ist auf den Schiffen rund um den Bodensee zu finden. Sie soll die Millionen von Menschen, die die Schiffsverbindungen rund um den See nutzen, zu einer kleinen Spende für die Sicherheit auf und rund ums Wasser durch den Einsatz der DLRG animieren. Dabei ist die Spenden-Ente kaum zu übersehen: Sie hat eine stolze Höhe von 20 Zentimetern, ist ausgestattet mit Sonnenbrille, Pfeife und Rettungsring und bedruckt mit dem Claim »Wasser lieben – Leben retten« sowie der DLRG Wortmarke.

Darüber hinaus gibt es auf den Schiffen zum Thema Sicherheit weitere lebensrettende Neuigkeiten: In Zusammenarbeit mit der Björn Steiger Stiftung werden die Schiffe mit Defibrillatoren ausgestattet und somit »herzsicher« gemacht. In Deutschland erleiden durchschnittlich etwa 65.000 Menschen pro Jahr einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Betroffene sterben häufig vor allem deshalb, weil ihnen nicht rechtzeitig geholfen wird, bevor

Notarzt oder Rettungsdienst eintreffen. Die Defibrillatoren sorgen somit für mehr Sicherheit auf den Schiffen.

Tina Feil,
Stiftung Wasserrettung
Bodensee <



© Tina Feil

Anzeige

Otodolor®

Stoppt den Schmerz, schon das Ohr.

Für Taucher und Schwimmer



Ohrenschmerzen nach dem Baden oder Tauchen?

Otodolor direkt hilft:

- Schützt die Haut im Gehörgang vor dem Eindringen von Wasser und Keimen
- Lindert Ohrenschmerzen, Reizungen oder Juckreiz im Ohr
- Beugt sanft vor: Einfach kurz vor dem Baden oder Tauchen anwenden



Weitere Informationen finden Sie unter www.otodolor.de

Otodolor® direkt, Medizinprodukt. Zur unterstützenden Behandlung von Entzündungen des äußeren Gehörganges (Otitis externa). Zur Linderung von Ohrenschmerzen und Beschwerden wie Reizungen und Juckreiz, wie sie häufig durch chlorhaltiges Wasser, Tauchen oder Wind verursacht werden. Auch zur vorbeugenden Anwendung vor und nach dem Baden oder Tauchen. Lesen Sie die Packungsbeilage, bevor Sie dieses Medizinprodukt anwenden. Bei Fragen zu Risiken und Nebenwirkungen wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder an Ihre Apotheke.

A8001641-03 – 103x297

INFECTOPHARM
Wissen wirkt.

Im Meer ist sie zu Hause

Im Meer kämpft sie sich bis zu 15 Stunden am Stück durch Marathonstrecken – gegen starke Strömungen und hohe Wellen, in Haigewässern oder nachts in völliger Dunkelheit. Nathalie Pohl gehört zu den besten Freiwasserschwimmerinnen der Welt. Ihr Traum: die Ocean's Seven, die gefährlichsten Meerengen der Welt, als erste Deutsche zu durchschwimmen. Ihre Liebe für das Schwimmen möchte die 29-Jährige teilen. Dabei liegen ihr die Kleinsten besonders am Herzen, erzählt die Hessin im Interview mit dem Lebensretter.

Nathalie, wie wird man zur Extremschwimmerin, die allein durch die Ozeane der Welt schwimmt?

Ich schwimme, seit ich fünf bin, und war seitdem fast immer in der Schwimmhalle. Ich bin früher Wettkämpfe im Becken bis zu den Deutschen Meisterschaften geschwommen. Vor mehr als zehn Jahren folgte der Wechsel ins Freiwasser. Ich wollte mir neue Ziele setzen, etwas ganz anderes versuchen, und bereitete mich darauf vor, den Ärmelkanal zu durchschwimmen. Diesen ersten Versuch bezahlte ich fast mit dem Leben. Aber statt aufzugeben, habe ich mein Training komplett umgestellt und wollte es erst recht schaffen. Durch meine Vorbereitung habe ich erfahren, dass der Ärmelkanal eine Etappe der Ocean's Seven ist. So entstand die Idee, diese als erste deutsche Frau zu durchschwimmen.

Sechs der sieben Etappen hast du bereits gemeistert. Im September soll der Nordkanal zwischen Irland und Schottland folgen. Wie bereitest du dich auf diese Herausforderungen vor?

Ich dusche sowieso kalt. Auch Eisbäder helfen. Ich bin so viel wie möglich in kalten Gewässern unterwegs, um meinem Körper gar keine Chance zu geben, sich wieder an wärmeres Wasser zu gewöhnen. Dafür war ich im Frühjahr viel auf Mallorca. Da hatte das Wasser eine Temperatur von 13 Grad – so wird es im September im Nordkanal auch in etwa sein. Selbst wenn ich das eigentlich gar nicht mag, aber da muss ich jetzt durch. Außerdem ist es wichtig, ausreichend zu essen – einerseits, um dem Körper die nötige Energie zu geben, aber auch, um eine gewisse Schutzschicht aufzubauen.



Du hast während deiner Reise um die Welt viel erlebt. Was hast du dabei über dich gelernt?

Ich habe mich sehr verändert. Meine Erfahrungen haben mich demütig gemacht. Ich habe verstanden, dass wir Menschen nur Gäste auf der Erde sind. Gerade wenn man zwischen Plastikmüll und Europaletten herumschwimmt, wird einem bewusst, wie fahrlässig wir mit der Natur umgehen. Und ich habe gelernt, dass man viele Dinge im Leben nicht planen kann. Man muss alles so nehmen, wie es kommt, darf nicht aufgeben und muss das Beste daraus machen.

Du schwimmst von klein auf. Wie denkst du darüber, dass viele Kinder am Ende der Grundschule noch unsicher im Wasser sind?

Es macht mich traurig, dass viele Kinder gar nicht oder nicht richtig schwimmen können. Denn Schwimmen ist überlebenswichtig. Nur wer das kann, der kann sich im Wasser ohne Angst bewegen und Spaß haben.

Wie eine Umfrage von forsa im Jahr 2022 zeigte, können Kinder aus ärmeren Verhältnissen viel öfter nicht schwimmen. Daran möchtest du etwas ändern.

Genau. In erster Linie spielen hier die finanziellen Mittel eine große Rolle. Schwimmkurse sind rar und oft nicht wirklich günstig. Zum anderen sind sie meist schon monatelang vorher ausgebucht und nicht jeder hat das auf dem Schirm. Daher möchten wir gerade benachteiligte Kinder hier besonders fördern. Ich bin Gründungsmitglied im Verein »Menschen brauchen Menschen«. Wir setzen uns unter anderem für die kostenlose Teilnahme von Kindern an Schwimmkursen in Nürnberg und auch in Marburg, wo wir mit der DLRG Ortsgruppe kooperieren, ein. <



Gewinnspiel: Im März veröffentlichte Nathalie Pohl ihr Buch »Im Meer bin ich zu Hause«. Darin beschreibt sie ihre Liebe zum Schwimmen und nimmt die Leserschaft mit in die Welt des Leistungssports. Auf 256 Seiten gibt die Extremschwimmerin Einblicke in ihr tägliches Training, beschreibt besondere und kritische Situationen im Wasser und lässt außergewöhnliche Momente lebendig werden. Leserinnen und Leser des Lebensretters haben die Chance auf ein persönliches Exemplar. Die DLRG verlost insgesamt fünf Stück. Alle Infos auf: dlrg.de/gewinnspiel



Nordsee – wahlweise mit und ohne Gezeiten

Berichteten wir in der letzten Ausgabe von der Nordseelagune Burhave als einzigem tidenunabhängigem Nordseewasser-Badese, lagen wir da vielleicht nicht ganz richtig. Denn es gibt da auch noch die Familienlagune Perlebucht in Büsum mit dem angrenzenden Grünstrand, der sich zur Nordsee öffnet.

Beide Strände sind als »ILSE Lifeguarded Beach« ausgezeichnet und überdurchschnittlich ausgestattet. In der Hauptsaison wachen bis zu vierzehn Rettungsschwimmer über die Sicherheit der Badegäste. Die Mitarbeiter der Tourismus Marketing Service Büsum GmbH sind den Rettungsschwimmern gegenüber sehr hilfsbereit und unterstützen gern. Das zeigt sich nicht zuletzt in der Werbung für einen Einsatz in Büsum (buesum.de/dlrg).

Der Ort bietet einen hohen Freizeitwert. So führt nach Dienstende der Weg aus der Wachstation Perlebucht direkt zu verschiedenen Restaurants und Cocktailbars auf der künstlichen, die Lagune umschließenden Halbinsel. Auch von der Hauptstation am Grünstrand ist der Weg nicht weit ins Büsumer Zentrum mit zahlreichen Freizeitmöglichkeiten.

Die gemütliche Unterkunft mit Doppel- und Dreibettzimmern liegt in fußläufiger Entfernung (circa zwei Kilometer vom Strand beziehungsweise einen Kilometer von der Lagune) direkt am Sportplatz. Dort sind die Rettungsschwimmer unter sich und

haben viel Platz für sportliche Betätigung oder Grillabende. Wer es lieber romantisch mag, findet sich abends bei einem Drink auf der Halbinsel wieder ein und genießt den Sonnenuntergang über dem Meer.

Büsum bietet also für jeden Geschmack etwas: Nordsee mit und ohne Ebbe, Watt und Wasser, Freizeit und Natur. Also worauf warten? Bewirb dich direkt auf dlrg.de/zwrdk.

Peter Sieman <

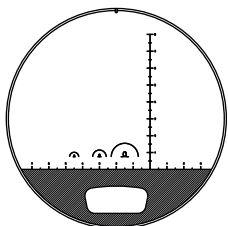


© Bernd Edler

Anzeige

DLRG Monokular – NM 7x42 C

- Extrem leicht und handlich, nur 350g
- Strichplatte (DLRG-Design) zur besseren Entfernungsbestimmung
- Hohe Dämmerungsleistung
- 7-fache Vergrößerung
- Druckwasserdicht
- Peilkompass



Integrierter Kompass und Strichplatte – optimal zur Entfernungsbestimmung



Kompakt und leicht in einer Hand



Preis bei Eurer DLRG Materialstelle

€ 149,-

Standard Händlerpreis: € 249,-

10 Jahre Garantie

German Engineering

Zu beziehen bei der DLRG Materialstelle: Tel: 05723 955-600 | verkauf@bgst.dlrg.de | shop.dlrg.de



NOBLEX
E-OPTICS

Vom Sanitätsdienst zu den Seepferdchen und aufs Schlauchboot

Jedes Jahr entscheiden sich viele junge Menschen für einen Bundesfreiwilligendienst (BFD), um neue Berufsfelder zu entdecken, eigene Fähigkeiten auszutesten und einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten – auch in der DLRG.

Hanna Walter begann ihren Dienst im Juni 2023 in der Ortsgruppe Wernigerode in Sachsen-Anhalt. Die 19-Jährige hatte bereits Erfahrungen in der DLRG, engagierte sich bei Rettungsschwimmkursen und als Sanitäterin. Mit dem BFD erhielt sie die Gelegenheit, ihr Engagement für einen längeren Zeitraum zu intensivieren. Zu Beginn frischte sie ihre Rettungsschwimmqualifikation auf und stieg als Betreuerin bei Seepferdchen-Kursen ein. Auch der Sanitätsdienst rückte in ihren Fokus: »Parallel zum Bundesfreiwilligendienst habe ich noch eine Ausbildung zur Rettungssanitäterin gemacht. Das ist ein bisschen besonders, denn das hat mir die Ortsgruppe ermöglicht.«

Im Einsatz für die Feiernden

Dass Hanna für den Sanitätsdienst brennt, hat einen Grund: Nach ihrem BFD strebt sie ein Medizinstudium an und möchte ihre Leidenschaft zum Beruf machen. Expertise sammelte sie dafür bereits auf Großveranstaltungen. Eine Feier bei den Sandsteinhöhlen im Harz blieb ihr besonders im Gedächtnis: »Zwischen vier und fünf Uhr morgens bekamen wir fünf Patienten und es gab nur noch drei Rettungswagen, die von der Regelrettung zur Verfügung standen. Da mussten wir koordinieren, wie wir Patienten auf die Rettungswagen verteilen können«, erinnert sich Hanna Walter. Doch als Rettungssanitäterin weiß die junge Frau mit Situationen wie diesen umzugehen. »An solche Einsätze geht man anders heran, da die Kategorisierung anders ist. Bei einem kleinen Schnitt im Finger muss man nicht eine Viertelstunde im Rettungswagen sitzen. Da muss dann alles ein bisschen schneller gehen, weil es oftmals Härtefälle gibt«, erklärt sie.

»Dann kann es sein, dass wir die Woche darauf im Kindergarten sind und mit den Kleinen Erste Hilfe üben. Das macht auch total Spaß, ist dann aber ein ganz anderes Setting.« Dieses Kontrastprogramm gestaltet ihre Zeit bei der DLRG besonders abwechslungsreich. Neben dem medizinischen Aspekt findet Hanna vor allem das Rettungsschwimmen spannend. In der Freibadsaison unterstützte sie gleich sechs Bäder aus ihrer Re-

gion. Hier traf sie auf ein Mädchen mit einer traumatischen Erfahrung. »Ihr Vater hat sie als Baby einmal fast ertrinken lassen. Dadurch hatte sie extreme Angst vor dem Wasser. Sie stand mit Schwimmgürtel und -ärmeln, einem Schwimmring, einer Schwimmweste und Schwimmnudel vor mir«, so die 19-Jährige. »Vor Ort habe ich erst mal mit ihr ein bisschen geübt und sie an das Wasser gewöhnt.« Anfang dieses Jahres kam es zu einem Wiedersehen: Das einst ängstliche Mädchen nahm an ihrem Seepferdchen-Kurs teil. »Das sind die besonderen Momente, in denen es riesig Spaß macht, diese Entwicklungen zu erleben.«



Hanna Walter.

© privat

Mit Schnellboot auf dem Mittelmeer

Ein weiterer Höhepunkt während ihres Freiwilligendienstes war der Ausflug als Betreuerin zum International Lifesaving Event »Copa de Roses 2024 Trainingscamp & Surf Competition« an der Costa Brava in Spanien. Die DLRG nutzt die Woche, um mit Rettungssportgeräten zu trainieren. Die Ortsgruppe Wernigerode nahm im Vorjahr zum ersten Mal teil. Hanna begleitete ihr Team und nahm die 16-stündige Fahrt auf sich. »Unsere Ortsgruppe möchte mehr im Bereich Rettungssport machen und da wir das in Wernigerode sonst nicht in dem Ausmaß trainieren, war das Event eine schöne Möglichkeit, in den Austausch mit den anderen Ortsgruppen zu gehen.« Als Betreuerin gestaltete Hanna Walter ihre Zeit vor Ort flexibel. »Ich bin immer zwischen den Gruppen hin- und hergesprungen, habe mich darum gekümmert, dass es allen gut geht, und war für die Trainingswoche die Fotografin.«

Ihr persönliches Highlight auf der Reise: Das Bootsteam auf dem Inflatable Rescue Boat (IRB) begleiten. Die Besatzung sicherte die Rettungsschwimmer im offenen Meer ab. Das gefiel ihr so gut, dass sie nun selbst das Steuer übernehmen möchte. »Ich habe tatsächlich den Wunsch, bei der DLRG den Bootsführer zu machen. Das wird wahrscheinlich nach meinem Bundesfreiwilligendienst funktionieren.« Fest steht, dass Hanna der DLRG auch nach ihrem BFD erhalten bleibt.

Niklas Lübke/med 



Ein Highlight aus Hannas BFD: die Absicherung von Rettungssportlern in Spanien per IRB.

© privat

DLRG

Materialstelle

Zentrale Beschaffungsstelle für die Ausstattung in allen DLRG-Bereichen

Für den
Wachgang

Diese und viele
weitere neue
Artikel findet ihr
online in unserem
Webshop und vor
Ort in unserem
Showroom.

Gerne stehen wir euch persönlich für
Auskünfte, Produktberatungen oder
individuelle Anfragen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf euren Besuch!

Webshop: shop.dlrg.de

E-Mail: verkauf@bgst.dlrg.de

Bestellhotline: 05723 955-600

Direktverkauf: DLRG Materialstelle,
Im Niedernfeld 1-3 // Gebäude West,
31542 Bad Nenndorf

5) DLRG Wachgänger- Bekleidungspaket

Art.-Nr: 1850 8400

**Das Paket wird von
NIVEA gefördert!**



1) Wetterjacke III leicht **Art.-Nr:** 1850 4119

2) Einsatzhose **Art.-Nr:** 2951 0021

3) ID-Band **Art.-Nr:** 5740 6969

4) Einsatzshorts 2.0 **Art.-Nr:** 2950 9760



shop.dlrg.de

DLRG



Lecker für »Retter«

Keunecke – feiner Genuss, schnell serviert.



www.keunecke-feinkost.de