

# Jahresprogramm 2017

**DLRG**  
*Jugend*  
**Waiblingen**



Bild von Jannik Pfaue

## **Programm 2017 Übersicht**

### **Termine Jugendgruppe OG Waiblingen**

11.2.2017	Flugsimulator - Remshalden
19.-20.5.2017	Europapark - Rust
08.07.2017	Hunderettungsstaffel - Leutenbach
2./22.07.2017	24-h Schwimmen - FB Waiblingen
20.-21.10.17	Übernachtung - Vereinsheim
02.12.2017	Schwarzlichtminigolf - Asperg

### **Termine JET Bezirk Rems Murr – 1. Halbjahr 2017**

Mi. 11.01.2017	Erste-Hilfe, wie war das nochmal? (EH Training) Ort: Fellbach
Mi.08.02.2017	JET Knotet Ort: Remshalden Weinstadt VH im Stiftsbad
Mi. 08.03.2017	JET taucht ab Part two Ort: Schorndorf Ansprechpartner: Timo
Mi. 26.04.2017	Catch the Flag Ort: Fellbach Ansprechpartner: Franzi und Vanessa
Sa. 13.05.2017	JET goes MRB Ort: Wird noch bekannt gegeben Ansprechpartner: Katrin
Fr. 30.06. – So. 02.07.2017	Actionwochenende Ort: Aichstrutsee Ansprechpartner: Alex

# Inhalt

Grußwort vom Vorstand	2
Gruß vom Jugendvorstand	3
Der Jugendvorstand – das sind wir	4+5
Unser Vereinsheim	6
Freibadwache in Waiblingen	7
Seewache	8
Wasserrettungsdienst an der Nord- und Ostseeküste	10+11
Wettkämpfe	12+13
JET	14
Vereinskleidung	15
Abzeichen	16-20
Baderegeln	22+23
Berichte der Veranstaltungen im Jahr 2016	24-26
Veranstaltungen im Jahr 2017	27-30
Dankeschön !!!	32

# Grußwort vom Vorstand

Liebe DLRG Jugend, liebe Eltern,

die selbstverwalteten Jugendgruppen sind in der DLRG auf allen Ebenen ein wichtiges Standbein der Organisation. Diese erhalten die DLRG jung und bieten der Jugend ein Forum sich zu entfalten und die eigenen Vorstellungen in die Organisation einzubringen. Dabei erlernen sie wichtige soziale Kompetenzen, Ziele zu setzen und umzusetzen, Verantwortung zu übernehmen, Arbeit im Team und vieles mehr. Auch die DLRG Waiblingen unterstützt die Jugendgruppe wo immer dies möglich ist. Die DLRG möchte junge Menschen schon frühzeitig in Diskussions- und Entscheidungsprozesse einbeziehen und sie so langfristig für die DLRG begeistern. Eine aktive Jugendgruppe kann durch zusätzliche Angebote zum Schwimmtraining dieses Ziel besonders gut unterstützen. Die Teilnehmerzahlen und die Rückmeldung der Teilnehmer bei den Angeboten im vergangenen Jahr zeigen, dass sie mit Ihrem Konzept Erfolg haben und sich die Anstrengungen lohnen. Im Namen des Gesamtvorstandes danke ich allen in der Jugendgruppe aktiven Jugendlichen für die geleistete Arbeit und wünsche Ihnen viel Erfolg in 2017. Die Verantwortlichen freuen sich über Jugendliche, die zusätzlich zum Ausbildungs- und Trainingsbetrieb an den Aktivitäten der Jugendgruppe teilnehmen. Von der Teilnahme bis zum eigenen Engagement in einer Gruppe und der Begeisterung für die Ziele der DLRG ist der Weg dann nicht mehr weit. Ich freue mich auf ein aktives Jahr 2017 und die Zusammenarbeit mit der Jugendgruppe!

Im Namen der Vorstandsmitglieder,

Carsten Otto (Vorsitzender)

# Gruß vom Jugendvorstand

Hallo liebe Schwimffreunde,

erst einmal möchten wir uns bei euch allen für das vergangene Jahr bedanken. Wir hatten viele tolle gemeinsame Erlebnisse mit euch und freuen uns schon auf das nächste Jahr mit euch!

Damit das Jahr 2017 auch wieder so toll wird, haben wir dieses Jahr wieder viele tolle Highlights im Angebot. Wir möchten gerne mit euch einen Filmeabend mit Übernachtung in unserem Vereinsheim verbringen. Auch unsere Jugendlichen werden dieses Jahr bestimmt auf ihre Kosten kommen, wenn wir in den Europapark fahren. Weitere Veranstaltungen sowie Berichte und Fotos von vergangenen Veranstaltungen findet ihr auf den folgenden Seiten.

Wir freuen uns schon alle sehr auf das kommende Jahr und hoffen auf viele Teilnehmer. Um uns die Planung zu erleichtern, bitten wir euch eure Anmeldungen wie immer rechtzeitig abzugeben.

Gerne dürft ihr euch auch mit Ideen und Kritik an uns wenden, denn genau davon lebt unsere Jugendarbeit. Auf den folgenden Seiten stellen wir euch euren neuen Jugendvorstand vor.

Bis bald – wir freuen uns auf euch!

Euer Jugendvorstand

# Der Jugendvorstand

## Jugendleiter

Katja Rapp



## Stv. Jugendleiter

Athanasios Siames

Jessica Spengler



## Leiter Wirtschaft und Finanzen

Isabel Troff



## Stv. WuF

Dirk Kuhn



## Öffentlichkeitsarbeit

Aurelia Triolo

## Stv. ÖKA

Anne Stoppel

**Kindergruppenarbeit (Kiga)**

Sandra Staiber



**Stv. Kiga**

Jana Spahn



**Schriftführer**

Julia Bürkle

**Kassenprüfer**

Kai Otto

**Beisitzer**

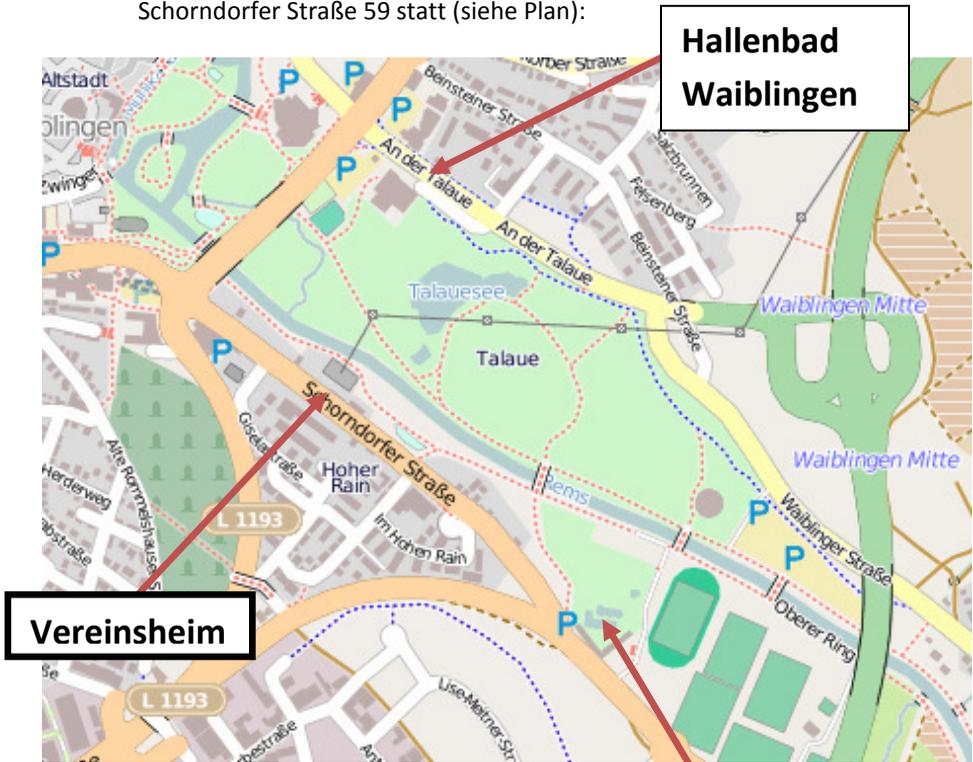
Lukas Kammerer

Lukas Moos



Katharina Berner

Die Events finden in unserem Vereinsraum im Jugendraum in der Schorndorfer Straße 59 statt (siehe Plan):



**Hallenbad  
Waiblingen**

**Vereinsheim**

**Freibad  
Waiblingen**

© OpenStreetMap-Mitwirkende

# Freibadwache in Waiblingen

Die DLRG unterstützt die Sicherheit im Waiblinger Freibad durch Freibadwachen an den Wochenenden. Mitmachen kann jeder ab dem Rettungsschwimmabzeichen Bronze.

Die Rettungsschwimmkurse sind für Mitglieder umsonst. Im Gegenzug erwarten wir, dass die Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer mindestens einmal im Jahr an der Wache teilnehmen. Während einer Wachschicht bekommt eine kleine „Entschädigung“ von 5 € und wer 4 oder mehr Schichten macht, bekommt einen **Saisonfreikarte** für das Freibad!



Am Ende der Wachsaison wird der Wachpokal an denjenigen verliehen, der die meisten Wachstunden geleistet hat.

Der Wachplan, in den ihr euch eintragen könnt, hängt voraussichtlich ab März zu den Trainingszeiten in den jeweiligen Hallenbädern aus. Am Anfang der Saison findet ein Treffen im Freibad statt, bei dem euch alles Wichtige erklärt wird. Wir würden uns freuen, einige von euch als Wachgänger oder Wachleiter (ab 18 Jahre) diesen Sommer im Freibad anzutreffen. Die DLRG Waiblingen beteiligt sich unter anderem auch an einer Wache am Waldsee. Man fährt gemeinsam für ein Wochenende dorthin, zeltet am nahe gelegenen Campingplatz und hat viel Spaß zusammen. Falls ihr noch Fragen haben solltet oder euch per Mail für eine Wachschicht anmelden möchtet, könnt ihr gerne eine E-Mail an unseren technischen Leiter Andreas Fritsch schreiben: [tl@waiblingen.dlrg.de](mailto:tl@waiblingen.dlrg.de)

# Seewache

Wasserrettungsdienst im Bezirk Rems-Murr:

Im Sommer leistet die DLRG am Wochenende nicht nur Wache im Freibad, sondern auch an den Badeseen im Bezirk. Eine super Abwechslung! Die Wahl der Termine richtet sich nach dem Interesse der Rettungsschwimmer. Wenn du also Zeit und Lust hast, melde dich einfach! Wir fahren gemeinsam Samstagfrüh an den See, übernachten dort und fahren Sonntagnachmittag nach dem Wachdienst wieder gemeinsam nach Waiblingen. Bei schlechtem Wetter fällt die Wache aus oder findet nur für einen Tag statt. Die Wache ist normalerweise sehr ruhig und entspannt, es ist genug Zeit zum Baden, Schwimmen, mit Rettungsgeräten üben oder ein paar Knoten lernen. Mitkommen kann auf jeden Fall jeder mit Rettungsschwimmabzeichen Silber, wenn noch Platz im Auto ist dürfen gern auch Praktikanten mit. Die maximale Anzahl der Wachgänger ist auf etwa acht beschränkt. Die Ortsgruppe kümmert sich komplett um die Anreise, Verpflegung und Unterkunft, sodass man als Rettungsschwimmer eigentlich nur noch an die Wachkleidung denken muss.

Kontakt: [kai\\_otto@duckster.net](mailto:kai_otto@duckster.net) oder [tl@waiblingen.dlrg.de](mailto:tl@waiblingen.dlrg.de)



# Wir sagen: Weiter so!

*„Mein großer Bruder in der Küche? Da musste ich erst einmal lachen. Aber für seinen Verein tut er alles. Da backt mein Bruder sogar Kuchen für die Vereinsfeier. Und das Beste: Vorher übt er mit mir.“*

Menschen, die sich für andere engagieren, liegen uns am Herzen. Deshalb versorgen wir nicht nur fleißige Kuchenbäcker mit Energie, sondern unterstützen als zuverlässiger Partner Vereine und Organisationen in unserer Region.

**Infos unter 07151 131-0**



**ALLES AUS EINER HAND.**



**Stadtwerke  
Waiblingen**

[www.stadtwerke-waiblingen.de](http://www.stadtwerke-waiblingen.de)

# Wasserrettungsdienst an der Nord- und Ostseeküste

In den Sommerferien ans Meer, neue Leute kennenlernen, Spaß haben und gleichzeitig Gutes tun? Das geht! Als DLRG'ler kannst du nicht nur im Freibad Wasserrettungsdienst leisten, sondern den ganzen Sommer über an mittlerweile 85 Stränden der deutschen Nord- und Ostseeküste. Im Gegensatz zur meist doch recht eintönigen Freibadwache hast du an der Küste deutlich mehr zu tun, sodass es eigentlich nie langweilig wird. Du lernst viel Neues kennen, zum Beispiel: Funkgeräte bedienen, als Besatzung auf dem Rettungsboot mitfahren oder in der Brandung auf dem Rettungsbrett paddeln. Als Wachgänger bist du wochenweise mit einer festen Mannschaft zusammen. Dienst ist jeden Tag von 9 bis 18 Uhr. Anschließend gibt es meist eine Abschlussbesprechung, ab dann kannst du den Abend frei gestalten. Beliebt ist gemeinsames Volleyballspielen am Strand, Sonnenuntergang gucken, oder einfach nur in der Unterkunft chillen. Während der gesamten Einsatzzeit wohnst du mit deiner Mannschaft zusammen in einer Gemeinschaftsunterkunft, wo gekocht, gespielt und auch mal Party



gemacht wird. Der gesamte Wachdienst wird vom Wachleiter organisiert. Er teilt die Rettungsschwimmer entsprechend ihrer Fähigkeiten und Erfahrung ein, zeigt Neuankömmlingen alles Wichtige und hält ein besonderes Auge auf minderjährige Wachgänger. Bei größeren Einsätzen übernimmt er vor Ort die Einsatzleitung, sodass du auch als Neuling im Wasserrettungsdienst nie Überfordert sein wirst. Wenn du mindestens 16 Jahre alt bist und ein aktuelles Rettungsschwimmabzeichen Silber hast, kannst du dich im Internet auf <http://zwrk-dlrg.de> anmelden. Du kannst dir dort deinen Wunschzeitraum und -wache aussuchen und dich allein oder als kleine Gruppe zur Wache bewerben. Erst wenn du eine Zusage auf einen Zeitraum und Einsatzort hast, musst du dich fest entscheiden. Die Einsatzleitung versucht wirklich, jeden Wunsch möglich zu machen. Wenn das mal nicht geht, machen sie dir einen anderen Vorschlag.

Drei persönliche Tipps für Neulinge  
- Suche dir Freunde mit denen du gemeinsam Wachdienst leisten möchtest und melde dich als Gruppe an.



-Bewerbe dich auf größere Wachstationen, mit mindestens etwa acht Wachgängern, so findest du auf jeden Fall jemanden mit dem du dich schnell anfreundest.

-Schicke deine Bewerbung so früh wie möglich ab, auch wenn du noch nicht sicher bist ob du überhaupt kannst. Du musst dich ja erst entscheiden, wenn du eine Zusage hast.

Wenn du Fragen hast wende dich einfach an Kai, oder direkt an die Einsatzleitung. Deren E-Mailadresse und Telefonnummer findest du auf der genannten Website.

# Wettkämpfe

Regelmäßig im Jahr finden verschiedene Rettungsschwimmwettkämpfe statt. Disziplinen sind – je nach Altersklasse – Flossenschwimmen, Rücken ohne Arme, Puppe schleppen, oder technisch anspruchsvoll: Superlifesaver für die älteren Schwimmer, bei dem man im Wasser Flossen anzieht und die Puppe mit einem Gurtretter abschleppt.

Wir haben immer sehr viel Spaß bei Wettkämpfen.

Grundsätzlich darf jeder mit schwimmen, der 50 m alleine schwimmen kann.

Im November findet traditionell der Albert-Thaler-Pokal statt und kurz vor Weihnachten das Weihnachtsschwimmen, bei dem ihr natürlich alle gerne mitschwimmen dürft. Kurz vor den Sommerferien gibt es immer den Fido-Pokal in Kern-Rommelshausen für alle Schwimmer bis 14 Jahre. Das Datum wird noch bekannt gegeben. Wir werden euch darüber noch genauer informieren.



Besonders viel Spaß haben wir auch bei den Freigewässer-Wettkämpfen der DLRG. Egal ob es regnet oder die Sonne scheint, schwimmen wir im See und paddeln auf dem Rettungsbrett. Hier dürfen alle ab 15 Jahren mitmachen.

Wenn du Lust hast, bei einem Wettkampf mitzuschwimmen, dann melde dich doch einfach an! Wir geben dir vorher im Training rechtzeitig vorher einen Zettel.

Interessenten für Freigewässer-Wettkämpfe melden sich bitte direkt bei uns. Du wirst dann über die Termine informiert und kannst sagen, wann du Zeit hast.

#### Die nächsten Termine:

- 4.2 BZM Mannschaft im Römerbad in Kernen-Rommelshausen
- 5.2 BZM Einzel in Kernen-Rommelshausen
- 13.-14.5 Landesmeisterschaften in Biberach



Wir freuen uns über zahlreiche Mitschwimmer im Jahr 2017.

Viele Grüße

**Sandra Rambow** und **Verena Magg**

Mail: [SRuS.OG@Waiblingen.DLRG.de](mailto:SRuS.OG@Waiblingen.DLRG.de)

# Jugend-Einsatz-Team



## Terminplan 2017 (1. HJ)

<b>Mi. 11. Januar 2017</b>	Erste-Hilfe, wie war das nochmal? (EH Training) Ort: Fellbach Ansprechpartner: Jasmin und Falk
<b>Mi.08. Februar 2017</b>	JET Knotet Ort: Remshalden Weinstadt VH im Stiftsbad Ansprechpartner: Vanessa und Carina
<b>Mi. 08. März 2017</b>	JET taucht ab Part two EXTRA Ausschreibung beachten Ort: Schorndorf? Ansprechpartner: Timo
<b>Mi. 26 April 2017</b>	Catch the Flag Ort: Fellbach Ansprechpartner: Franzi und Vanessa
<b>Sa. 13 Mai 2017</b>	JET goes MRB Ort: Wird noch bekannt gegeben Ansprechpartner: Katrin
<b>Fr. 30. Juni – So. 02 Juli 2017</b>	Actionwochenende EXTRA Ausschreibung beachten Ort: Aichstrutsee Ansprechpartner: Alex

Alle Termine auch auf der Homepage [www. bez-rems-murr.dlrg-jugend.de](http://www.bez-rems-murr.dlrg-jugend.de)

Euer Jet Team Leiter in Waiblingen – Kai Otto – Mail: [jet@waiblingen.dlrg.de](mailto:jet@waiblingen.dlrg.de)

# Vereinskleidung

Am Infotisch im Hallenbad gibt es auch weiterhin Badekappen und T - Shirts in Schwarz-Gelb mit der „DLRG Waiblingen“ Aufschrift und unserem Maskottchen, der Quietscheente, darauf zu kaufen. Außerdem könnt ihr bei uns auch unsere Sweatjacken kaufen.

**Badekappe: 5 € (für Mitglieder 2,50 €)**

**T-Shirt: 8 €**

**Polo-Shirt: 14 €**

**Sweatjacke: 15 €**



# Schwimmabzeichen

## Frühschwimmer (Seepferdchen)

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser



## Jugendschwimmabzeichen Bronze

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln



## Jugendschwimmabzeichen Silber

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung

## Jugendschwimmabzeichen Gold (ab 9 Jahre)

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis der Baderegeln Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)



# Rettungsschwimmabzeichen

## Junior-Retter (ab 10 Jahre)

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon
- 25 m Kraulschwimmen
- 25 m Rückenraulschwimmen
- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
- Kombinierte Übung in leichter Kleidung zur Selbstrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist
- Fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
- 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
- 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitlage); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Kombinierte Übung zur Fremdrettung, die ohne Pause in angegebener Reihenfolge zu erfüllen ist
- 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
- Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselgriff
- sichern des Geretteten durch festhalten am Ufer/ Beckenrand
- Kenntnisse über
  - Maßnahmen der Selbstrettung
  - Grundverhalten für die Fremdrettung
  - elementare "Erste-Hilfe"



# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen (DRSA)

## Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

Mindestalter 12 Jahre

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 3 verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung)
- 15 m Streckentauchen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Herausholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen in 2-3 m Tiefe und Herausholen eines 5-kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen,
  - 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- Vorführung von Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Theoretische Prüfung
  - Atmung und Blutkreislauf
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden
- Aufgaben der DLRG



# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber

Mindestalter 15 Jahre

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 min, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 min, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Herausholen eines 5 kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen inhöchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
  - Abtauchen auf 3-5 m Tiefe, Herausholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Theoretische Prüfung
- Atmung und Blutkreislauf
- Gefahren am und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrerettung)
- Vermeidung von Umklammerungen
- Erste Hilfe
- Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
- Rettungsgeräte



# Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold

Mindestalter 16 Jahre, DRSA Silber, ärztliche Tauglichkeitsbescheinigung gemäß DLRG-Formblatt (Best.-Nr. 15401353)



- 300 m Flossschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, Partner in Kleidung (Kopf- und Achselgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- 30 m Streckentauchen, dabei von 10 kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20 m in einer höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind, mindestens 8 Stück aufsammeln
- dreimal Tieftauchen in Kleidung in höchstens 3 Minuten; das erste Mal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5-kg-Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
  - Abtauchen auf 3-5 m Tiefe und Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
  - Handhabung folgender Rettungsgeräte:
    - Retten mit Rettungsball mit Leine: Zielwerfen in einen Sektor mit 3-m-Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon vier Treffer
    - Retten mit Rettungsgurt Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
  - Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung
- Theoretische Prüfung:
  - Wiederbelebungsmethoden
  - Vermeidung von Umklammerungen
  - Erste Hilfe
  - Die DLRG: Organisation, Aufgaben unter besonderer Berücksichtigung des Wasserrettungsdienstes



# Baderegeln



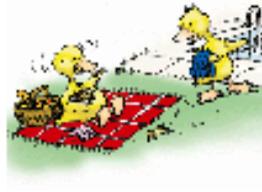
Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.



Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.



Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.



Gehe nicht mit vollem oder ganz leerem Magen baden.



Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst



Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.



Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.



Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug ist.

# Berichte der Veranstaltungen im Jahr 2016

## Fasching

Am 05. Februar 2016 war es soweit, die Faschingsparty des DLRG Waiblingen stand an. Es trafen sich die bunt und aufwendig verkleideten Kinder im Vereinsheim der DLRG.



Neben vielseitigem Spielprogramm, vom Tanzwettbewerb zum Salzbrezel essen und vielen weiteren kleinen Überraschungen, gab es auch noch einen Wettbewerb mit Auszeichnung zum schönsten Kostüm. Doch es kann nur einen Gewinner geben, sie war der Star unserer kleinen Gruppe, strahlend nahm sie den Preis entgegen. Doch auch unsere restlichen Teilnehmer gingen natürlich nicht mit leeren Händen nach Hause. Mit vielen kleinen Naschereien haben sich unsere kostümierten Helden auf den Heimweg gemacht. Zurück blieben nur Konfetti, Luftballons, jede Menge Luftschlangen und viele schöne Erinnerungen.

## **Palm Beach am 24.Juni 2016**

Nach einer zweistündigen Busfahrt kamen wir alle voller Vorfreude im Palm Beach bei Nürnberg an. Dort erwarteten uns ein gigantisches Rutschenparadies, ein Spielplatz, ein Wellenbecken, eine Mitmachshow und viele weitere tolle Attraktionen. Den Morgen verbrachten wir mit rutschen und nach einer kurzen Mittagspause erkundeten wir den Rest vom Bad. Am Ende tobten wir uns weiter beim Rutschen aus. Für jeden gab es etwas Passendes im Angebot und wir hatten alle viel Spaß zusammen. Viel zu schnell ging es schon wieder los nach Hause.



## **Legoland**

Nach einer spaßigen Fahrt in einem Minibus kamen wir endlich im Legoland an. Alle waren aufgeregt und freuten sich schon auf einen abenteuerreichen Mittag. Wir teilten uns in zwei Gruppen auf und zogen los ins Abenteuer. Von wilden Drachenfahrten bis zu entspannten Safarirundfahrten war für jeden was dabei. Einige Souvenirs aus der Legofabrik zogen wir müde wieder Richtung Waiblingen. Es war für alle ein sehr spannender Tag.



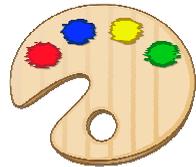
## Weihnachtsfeier

Die DLRG Weihnacht 2016 feierten wir ganz sportlich auf der Kunsteisbahn in Ludwigsburg. Einige Schlittschuhläufer lieferten sich rasante Wettrennen, andere übten sich in kunstvollen Pirouetten, aber alle hatten Spaß. Nach einer kleinen Stärkung mit Lebkuchen und Tee machten wir uns wieder auf den Heimweg. Jetzt kann Weihnachten kommen.



## Malwettbewerb

Auch dieses Jahr fand wieder ein Malwettbewerb für den Kampf um das Titelblatt statt. Viele kreative Künstler gaben ihr Bestes. Doch nach einer langen, schwierigen Entscheidung ist die Wahl auf Jannik Pfaues Bild gefallen.



# Veranstaltungen im Jahr 2017

## Flugsimulator am 11.2.2017

Für viele ist es ein Traum, einmal Pilot zu sein. Wer uns am 11. Februar ins Flightodrom in Remshalden begleitet, für den kann dieser Traum ein Stück weit wahr werden. Im Simulator eines echten Airbus A320 kann jeder selbst einmal ans Steuer und erleben, wie man ein Flugzeug fliegt. Ein Flightodrom-Instruktor erklärt uns alles und beantwortet sämtliche Fragen. Anschließend gibt es noch ein Vesper und ein kleines Mitbringsel für jeden. Wir freuen uns, gemeinsam mit euch abzuheben

## Europapark am 19.-20.5.2017

Wir fahren dieses Jahr wieder in den Europa-Park! Im größten Freizeitpark in Deutschland werden wir eine Menge Spaß haben und viele Abenteuer erleben. Wir freuen uns schon auf dich!



## Hunderettungsstaffel am 8.7.2017

Wir fahren zusammen nach Leutenbach um die spannende Arbeit der Hunderettungsstaffel zu erkunden. Wir bekommen einen Einblick in die Arbeitsgeräte und begeben uns zusammen mit Karte, Kompass und Funk in den Wald um die Rettungshunde bei ihrer Arbeit live mitzerleben. Abschließend genießen wir ein Beieinander bei roter Wurst vom Grill.



Wir freuen uns auf einen spannenden Vormittag!

## 24-h Schwimmen

Bereits zum 10. Mal findet das 24 h Schwimmen im Waiblinger Freibad statt. Auch diesmal freuen wir uns auf viele aktive Schwimmer, die mit einer langen Ausdauer viele Kilometer schwimmen. Wie jedes Jahr könnt ihr als Einzelschwimmer oder als Mannschaft mit euren Freunden oder Familienmitgliedern antreten. Jede Bahn zählt und es gibt in verschiedenen Zusatzrunden tolle Preise zu gewinnen. Am Ende bekommt jeder eine Urkunde und die Besten auch eine Medaille überreicht.



Anmelden könnt ihr euch entweder vorher im Internet oder direkt vor Ort.

## **Übernachtung im Vereinsheim am 20.-21.10.17**

Dieses Jahr planen wir eine Übernachtungsparty im Vereinsheim der DLRG Waiblingen. Wir werden gemeinsam Pizza backen, Filme schauen und am nächsten Tag gemeinsam Frühstücken.

Wir hoffen auf eine schöne Übernachtung miteinander.



## **Schwarzlichtminigolf am 2.12**



Wir fahren zusammen nach Asperg und werden dort auf der ersten 3D-Schwarzlicht- Minigolf-Anlage in Baden Württemberg ein tolles Abenteuer erleben! Es warten fantastische Welten voller Magie und Lichtern.

Wir freuen uns auf einen spannenden Tag mit dir!

# Weihnachtsschwimmen

Traditionell findet dieses Jahr wieder unser Weihnachtsschwimmen innerhalb der DLRG Waiblingen statt. Die Kurs-/Trainingsteilnehmer versuchen während des Kurses/ Trainings ihre Bestzeit, in den je nach Altersgruppe verschiedene Disziplinen, zu erschwimmen. Die Siegerehrung wird am letzten Trainingsabend stattfinden. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß und Erfolg!



Frohe Weihnachten und einen guten  
Rutsch in das neue Jahr wünscht euch  
die DLRG Waiblingen und natürlich  
weiterhin viel Spaß beim Schwimmen  
im Jahr 2018!!!



# Dankeschön !!!

An erster Stelle möchten wir uns bei den Besuchern unserer Veranstaltungen bedanken. Wir hatten viele tolle Erlebnisse mit euch und freuen uns schon auf viele weitere Höhepunkte im nächsten Jahr. Jeder ist bei unseren Events immer willkommen, sowohl neue als auch altbekannte Gesichter. Außerdem möchten wir an dieser Stelle auch euren Eltern danken, die euch die Teilnahme an unseren Veranstaltungen ermöglichen.

Ein weiteres Dankeschön geht an unseren Vorstand, und ganz besonders an den Vorstandsvorsitzenden Carsten Otto, der immer für uns da ist.

Ein ganz großes Dankeschön auch an unsere Schwimmtrainer, die sich um die Kernaufgabe der DLRG kümmern und jede Woche Schwimmkurse und Training geben.

Außerdem möchten wir uns bei den fleißigen Helfern bedanken, die uns immer wieder bei unseren Veranstaltungen begleiten. Dazu zählen natürlich die Mitglieder unseres Jugendvorstands und auch weitere Helfer, die uns unterstützen. Vielen Dank für euren Einsatz!

Zum Schluss möchten wir einen besonderen Dank an Anne Stoppel und Aurelia Triolo richten, die dieses bezaubernde Jugendheft erstellt haben. Unser letzter Dank geht an die Sponsoren, die dieses Jugendheft mit ihren Spenden unterstützen.



SWN TopGiro.  
Das Konto für junge Leute.

Beim TopClub  
ist dabei sein alles.



Kreissparkasse  
Waiblingen

Der TopClub ist der Freizeitclub der Kreissparkasse Waiblingen für alle Leute zwischen 16 und 18. Regelmäßig informiert die kostenlose Clubzeitung, die TopInfo, Ihre Mitglieder, wo was los ist: Plattenfeste, Parties und Ausfahrten. Zudem gibt es beim TopClub das kostenlose TopGiro, das weit mehr bietet als ein „normales“ Girokonto. Also mitmachen und dabei sein. Nähere Infos in allen Geschäftsstellen der Kreissparkasse Waiblingen, unter Service-Telefon 07151 5050 oder unter [www.kbsw.de](http://www.kbsw.de). Wenn's um Geld geht – Sparkasse.