

**DLRG**

Vereinsblatt der DLRG OG Hagen - Ausgabe 1/2023

# Newsletter



EINSATZ  
Start in die neue  
Wachseason am See



Liebe Mitglieder,  
liebe Leserinnen und Leser,



hier ist sie nun, die neue Ausgabe unseres Ortsgruppen-Newsletters. Auch hier gibt es wieder eine Zusammenfassung der Geschehnisse in unserem Verein, strukturiert nach den einzelnen Bereichen, sodass ihr immer auf dem Laufenden seid.

Nun sind die Corona-Beschränkungen schon seit einer längeren Zeit wieder aufgehoben und das Leben hat sich wieder einigermaßen normalisiert – wenn man in der heutigen Zeit überhaupt noch von Normalisierung reden kann. Doch vieles ist in unser Vereinsleben wieder zurückgekehrt, was lange Zeit nicht möglich war. Neben den schon seit längerer Zeit laufenden Kursen ist dieses Jahr der Wachdienst an Ostern auch wieder mit vielen Wachgängern eingeläutet worden. Für Groß und Klein wurden Gemeinschaftstage veranstaltet, Jugendveranstaltungen konnten wieder stattfinden und auch die Wettkämpfe laufen wie vor der langen Pause.

Neuigkeiten gibt es auch von unserem Gelände am Hengsteysee. Die Behinderten-Sport-Gemeinschaft, mit der wir uns das Grundstück sowie das Gebäude geteilt haben, hat sich am Ende des vergangenen Jahres aufgelöst. Seit Beginn des Jahres sind wir nun allein auf dem Gelände, nach und nach werden die letzten Materialien der BSG abgeholt. Aktuell sind wir an der Planung der Finanzierung für unser Neubauprojekt und immer auf der Suche nach Fördermöglichkeiten durch verschiedenste Stellen.

Alles, was ihr hier lesen könnt, haben unsere Mitglieder in ihrer Freizeit geleistet. Wir arbeiten ehrenamtlich und finanzieren uns ausschließlich über eure Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren sowie Spenden. Die kompletten Aus- und Fortbildungen der Mitglieder, von denen wir in diesem Newsletter berichten, werden durch euren Beitrag finanziert, ebenso wie die Anschaffung neuer Materialien. Allein durch diese Gelder wird unsere Arbeit möglich. Für die zahlreichen Aufgaben brauchen wir jedoch eine noch stärkere Unterstützung aus Politik, Wirtschaft und allen Teilen der Bevölkerung. Das Hochwasser aus dem vergangenen Jahr hat allen vor Augen geführt, wie wichtig unsere Arbeit ist und wie schnell es jeden von uns treffen kann.

Bei uns wird es jedenfalls nicht langweilig – überzeugt euch selbst auf den nächsten Seiten. Ganz aktuelle Nachrichten findet ihr immer auf unserer Internetseite.

Jetzt wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen. Bleibt gesund, haltet euch fit und wie wir sagen – gut Nass!

Eure Arianna Schmidt  
2. Vorsitzende und Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

DLRG Ortsgruppe Hagen e.V.

## ALLGEMEINE NEUIGKEITEN

### DLRG Statistik 2022: mindestens 355 Menschen in Deutschland ertrunken

*Bad Nenndorf/Hannover.* Im vergangenen Jahr sind in Deutschland mindestens 355 Menschen ertrunken. Das sind 56 Todesfälle mehr als im Jahr 2021, wie die DLRG bekanntgab. „Damit verzeichneten wir erstmals seit vier Jahren wieder einen Anstieg an tödlichen Unfällen im Wasser“, sagte die Präsidentin der DLRG, Ute Vogt. Die Zahl an Todesfällen durch Ertrinken ist somit um knapp 19 Prozent im Vergleich zum Vorjahr gestiegen. Gegenüber dem Durchschnitt der vergangenen zehn Jahre sind es jedoch 16 Prozent weniger Opfer. „Während des langen warmen Sommers ohne nennenswerte coronabedingte Einschränkungen sind die Menschen wieder mehr in zumeist unbewachten Seen und Flüssen schwimmen gegangen. Damit stieg auch das Risiko für Unfälle“, so Vogt. Meiste Menschen in Seen und Flüssen ertrunken Insgesamt 308 der erfassten tödlichen Unglücke – das entspricht rund 87 Prozent – ereigneten sich vergangenes Jahr in Binnengewässern. Allein 147 Personen (2021: 120) ertranken in Seen, 105 (95) in Flüssen, 15 (acht) in Bächen, 22 (elf) in Teichen und 19 (16) in Kanälen. Auch in Schwimmbädern stieg die Zahl der tödlichen Unglücksfälle (von sieben auf 13). „Mit Blick auf die kommende Badesaison appellieren wir, nicht in unbewachten Gewässern baden zu gehen und nicht leichtfertig zu handeln“, mahnte die DLRG Chefin. In Meer verloren weit weniger Menschen ihr Leben (18 gegenüber 26 im Vorjahr). „Unsere Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer haben im vergangenen Jahr wieder fantastische Arbeit geleistet. Von Anfang Mai bis Ende September sorgten tausende Freiwillige an 80 Stationen der DLRG für Sicherheit an den Stränden der Nord- und Ostsee. Dabei retteten sie an der Küste 65 Menschenleben“, erklärte Ute Vogt. Weit mehr sind es wohl noch an den über 2.000 Badestellen im Binnenland gewesen. Hierzu liegen der DLRG jedoch noch keine Zahlen vor. Knapp zwei Drittel der Todesfälle im Wasser (65 %) verzeichnete die DLRG in der Badesaison von Mai bis Ende August. Verglichen mit dem Vorjahr ertranken im Mai (+19) und August (+33) deutlich mehr Menschen. Risikogruppe Nichtschwimmer Gegenüber 2021 ist die Anzahl der Opfer, die älter als 50 Jahre waren, von 57 auf 46 Prozent gesunken. Mehr als verdoppelt hat sich hingegen die Opferzahl unter den 41- bis 50-Jährigen (von 18 auf 40). Unter den Todesfällen waren auch 20 Kinder im Alter von null bis zehn Jahren (2021: 17). „Gerade die Kinder und Jugendlichen bereiten uns Sorgen, wenn wir an den kommenden Sommer denken“, sagte Ute Vogt. Eine von der DLRG in Auftrag gegebene Befragung durch forsa zeigte kürzlich, dass sich die Zahl der Grundschul Kinder, die nicht schwimmen können, seit 2017 von zehn auf 20 Prozent verdoppelt hat. Die DLRG Präsidentin forderte deshalb erneut: „Wie Jungen und Mädchen lesen, schreiben und rechnen lernen, so müssen sie auch schwimmen lernen. Wir müssen dahin kommen, dass jedes Kind am Ende der Grundschule sicher schwimmen kann.“ Die Befragung zeigte weiter, dass Menschen über 60 Jahren ebenso wie Personen mit niedriger formaler Bildung und Menschen mit Migrationshintergrund durchschnittlich weniger sicher schwimmen können. „Auch sie sind im Sommer an den Gewässern gefährdeter“, so Vogt. Deutlich mehr Ertrunkene in Berlin, Niedersachsen und NRW Absolut betrachtet ertranken 2022 die meisten Menschen in Bayern (69 gegenüber 60 im Jahr davor). In Nordrhein-Westfalen hat sich die Zahl der Todesfälle im Wasser mehr als verdoppelt (von 24 auf 56). Auch in Berlin gab es einen deutlichen Anstieg von acht auf 18. In Niedersachsen ereigneten sich 42 Fälle; im Jahr davor waren es 26. Hingegen wurden in Mecklenburg-Vorpommern (-12), Hessen (-5), Sachsen (-5) und Baden-Württemberg (-7) weniger Fälle gezählt. Weiterhin sind 80 Prozent der Ertrunkenen männlich. In absoluten Zahlen bedeutet das einen Anstieg um 43 auf 284 Fälle im Jahr 2022.

## Neubau



Wie eingangs schon angesprochen gibt es auch in diesem Bereich einige neue Informationen. Die Planungen schreiten immer weiter voran. Um die Kosten genauer kalkulieren zu können und einen Finanzierungsplan aufzustellen sind neben dem Architekten auch erste Fachplaner mit unserem Projekt beschäftigt. Da wir einen nachhaltigen Bau anstreben, steht uns seit kurzer Zeit auch ein Energieberater zur Seite.

Aktuell sind wir mit der Arbeitsgemeinschaft Neubau mit der Finanzierung des Großprojektes beschäftigt. Hierbei wenden wir uns zunächst an das Land NRW, den Regierungsbezirk, sowie die Stadt und den Landes- bzw. Bundesverband der DLRG. Das Portfolio ist aktuell in der Erstellung, ebenso weiteres Informationsmaterial.

In den nächsten Newslettern und auf unserer Internetseite halten wir euch auch zu diesem Thema auf dem Laufenden. Bei Fragen oder Anregungen könnt ihr uns unter [neubau@hagen.dlrg.de](mailto:neubau@hagen.dlrg.de) eine E-Mail schreiben.

## Gemeinschaftstag



Während das Wettkampfteam im Sprungwerk aktiv war, haben sich einige der Wachgänger zusammengefunden und waren gemeinsam Lasertag spielen. Im Anschluss haben sie sich zum gemeinsamen Pizzaessen an der Wachstation eingefunden. Das Gemeinschaftliche - auch abseits des Schwimmbads und der anstehenden Wachdienste schweißt die Gruppe zusammen.

## Ehrungen bei Jahreshauptversammlung



Am 15.04. fand die diesjährige Jahreshauptversammlung unserer Ortsgruppe an unserer Wachstation statt. Neben dem Berichten aus den verschiedenen Resorts und einem kurzen Bericht über die Planungen eines Neubaus im Rahmen der Umgestaltung des Sees standen dieses Jahr einige Ehrungen an.

Für langjährige Mitgliedschaft wurden geehrt:

Name	Anzahl der Mitgliedsjahre
Petra Grossmann	25
Marion Schmidt	40
Frank Grossmann	50
Marlene Scherf	50
Oswald Klein	60
Erika Klein	70

Wir danken euch für die langjährige Treue!

## Ehrung Fluthelfer durch NRW Innenministerium



Bei der Flut im Sommer 2021 in Hagen waren unsere Helfer als Strömungsretter mit der Feuerwehr im Stadtgebiet im Einsatz. Menschen wurden aus ihren Häusern evakuiert und aus lebensbedrohlichen Lagen gerettet. Auch dank des Einsatzes der Rettungskräfte gab es in Hagen keine Todesopfer zu beklagen. Es hat ein wenig gedauert, aber nun wurden die Helfer unserer Ortsgruppe durch das Innenministerium geehrt und erhielten Ihre Fluthelfer-Medaille des Landes NRW als Dank für den Einsatz.

Hier zeigt sich die Wichtigkeit unserer Arbeit für die Allgemeinheit. Nur durch die Einnahmen der Schwimmausbildung und der Spenden sowie der Mitgliedsbeiträge ist es uns möglich unsere Helfer auszubilden und mit dem notwendigen Material für den Einsatz auszustatten.

Das Ereignis liegt schon länger zurück, doch viele Betroffene haben bis heute noch mit den Auswirkungen der Flut zu kämpfen. Noch immer ist nicht alles wieder aufgebaut und mit der psychischen Belastung werden viele auch noch länger zu tun haben.

## SCHWIMMEN UND RETTUNGSSCHWIMMEN

### Schwimmkurse

Der erste Kurs für die Frühschwimmer und die Jugendschwimmabzeichen des Jahres ist im März abgeschlossen worden. In den drei Monaten haben 6 Kinder erfolgreich für das Abzeichen trainiert. Im gleichen Zeitraum sind 5 Silberabzeichen, 7 Goldabzeichen und 8 Seepferdchen absolviert worden.

Die neuen Kurse sind am 31.03 gestartet und laufen noch bis zum 16.06.

### Wartelisten

Die aktuelle Warteliste für den Frühschwimmer ist mit über 140 Plätzen gut gefüllt. Die Warteliste für einen Bronzekurs ist mit knapp 70 Plätzen auch sehr gefragt. Kursteilnehmende, die bereits am vorhergehenden Kurs teilgenommen haben und das Schwimmabzeichen noch nicht erfolgreich abgelegt haben, erhalten automatisch einen Platz im darauffolgenden Schwimmkurs. Bei erfolgreichem Abschluss des Abzeichens ist ein Platz in den nachfolgend höheren Kurs garantiert, hierzu bedarf es keiner zusätzlichen Eintragung auf einer Warteliste. Hierzu gehen rechtzeitig Einladungen zu den Kursen raus.

Bei dem Aufrücken aus der Warteliste werden Mitglieder bevorzugt, daher ist es ratsam eine Mitgliedschaft abzuschließen, um schneller in den Kurs aufgenommen zu werden. Sollte die Mitgliedschaft nach Eintragung auf der Warteliste abgeschlossen werden, so ist es notwendig, dass uns dies per Mail an [schwimmen@hagen.dlrg.de](mailto:schwimmen@hagen.dlrg.de) mitgeteilt wird. Eine nachträglich abgeschlossene Mitgliedschaft kann in der Warteliste nicht nachgetragen werden.

### Rettungsschwimmer Kurse

In den letzten zwei Monaten wurden 8 Bronze Rettungsschwimmer und 5 Rettungsschwimmer

Gold abgelegt, ein Silberkurs hat nicht stattgefunden. Die neuen Rettungsschwimmkurse für Bronze und Silber starten nun Anfang Mai und sind schon ausgebucht. Die nächsten Kurse werden Anfang Juli beginnen. Die Anmeldungen sind ab demnächst wie gewohnt online über die Internetseite möglich.

Neben den Kursen der Rettungsschwimmabzeichen gibt es nun auch Kurse für Juniorretter, die regelmäßig durchgeführt werden. Der aktuelle Kurs läuft noch bis zum 16.06. Eine Anmeldung für den nächsten Kurs, der nach den Sommerferien startet, ist ebenfalls in Kürze über unsere Internetseite möglich. Der Juniorretter, richtet sich an Kinder bis zum 12 Lebensjahr, um sich auf den Rettungsschwimmer vorzubereiten und schon die Grundfertigkeiten der Rettung zu erlernen.

## WASSERRETTUNGSDIENST / EINSATZ

### Auf dem Weg zum Ausbilder für Wasserrettungsdienst



Ende Oktober ist Markus dem Ausbilder für Wasserrettungsdienst einen weiteren Schritt nähergekommen. Der Lehrgang zum Prüfer WRD fand in Bad Sassendorf statt. Der Freitag wurde dazu genutzt den Prüfungsbogen für Wasserretter und die Handhabung der verschiedenen Rettungsgeräte selbst noch einmal durchzugehen.

Am Samstag und Sonntag stand erst einmal viel Theorie auf dem Programm wie die Ausbildungsvorschriften, Recht, Datenschutz und Dokumentation. Im Anschluss wurden verschiedene Spiele zum Umgang mit Funkgeräten wie Mister X und Schnitzeljagd durchgeführt sowie Planspiele zur Einsatztaktik für Teilnehmer erarbeitet. Des Weiteren standen Fachdidaktik, Einblick in die Psychosoziale Notfallversorgung und die Arbeit mit dem Internetservice-Center an.

Insgesamt wurden viele abwechslungsreiche Methoden zur Einteilung von Gruppen und zur Vermittlung von Wissen kennengelernt. Das Seminar hat eine gute Möglichkeit geboten verschiedene Präsentationsformen auszuprobieren.

Bei der bevorstehenden Prüfung muss noch eine Hausarbeit mit Lehrprobe erfolgreich abgelegt werden. Nach der Übertragung eines Lehrauftrages für den Fachbereich WRD durch den LV kann die Arbeit als Ausbilder beginnen.

Wie bei jedem Seminar in Bad Sassendorf gab es einen guten Austausch mit Teilnehmern anderer Gliederungen.

### Materialprüfer-Lehrgang



Unser komplettes Material für den Einsatz (Seile, Gurte, Westen etc.) muss jährlich auf Eignung überprüft werden. Lange Zeit mussten wir dies extern machen lassen, da wir selbst keinen Prüfer für das Material hatten. Dies ist nun Geschichte und nach erfolgreicher Kursteilnahme von Sören ist es ihm nun möglich diese Aufgabe zu übernehmen. Aufgrund des vermehrten Seiltechnik- und Strömungsretter-Materials ist dies eine wichtige, allerdings auch langwierige Aufgabe, die volle Konzentration abverlangt.

## Wachführer



Schon im Juni wurde der Lehrgang zum Wachführer in Bad Sassendorf von drei Mitgliedern unserer Ortsgruppe absolviert. Doch aufgrund von Corona-Erkrankungen konnten nicht alle am Prüfungslehrgang im Juni teilnehmen.

Ari hat nun die Möglichkeit der Prüfung im Dezember in Lünen nutzen können und die Prüfung zum Wachführer erfolgreich absolviert. Neben zwei Einsatz-Szenarien zum Thema Binnengewässer und Fluss standen eine Verwaltungsaufgabe, eine Theorieprüfung und ein Konfliktgespräch auf dem Programm.

## Blaulichtbelehrung



Wie jedes Jahr fand Anfang Februar die Blaulichtbelehrung der Einsatzkräfte statt, die den Einsatzwagen fahren. Hier geht es um die Rechte und Pflichten, die man im Einsatzfall zu beachten hat. Im Nachgang wird ein Praxisteil folgen, bei dem jeder einmal eine Blaulichtfahrt macht, der dies noch nicht hatte, um in Einsatzfall besser vorbereitet zu sein.

## SAN-B- Fortbildung



Wer einmal seinen Sanitäter oder Sanitätshelfer erfolgreich absolviert hat, muss spätestens alle zwei Jahre zu einem Seminar zur Auffrischung seiner Kenntnisse. Drei unserer Sanitäter haben an einer Veranstaltung zur Auffrischung des Sanitäters in Dortmund teilgenommen. Unter anderem stand folgendes auf dem Programm:

Diagnostik wie Blutdruck messen, HLW mit AED, Sauerstoff und Guedeltubus, Spineboard zur achsengerechten Lagerung, Wundarten und Druckverbände sowie die Handhabung von Israelibandage und Tourniquet.

## Gruppenführer



Seit dem ersten Aprilwochenende hat die Ortsgruppe eine Gruppenführerin mehr - nach einem langen und spannendem Wochenende wurde die Prüfung erfolgreich bestanden. Auch wenn die Themen insgesamt doch recht trocken sind, wurden die Inhalte durch viele Erfahrungsberichte bereichert. Wie in allen Ausbildungen im Bereich der Führungskräfte stand der Führungsvorgang auf dem Programm, wurde nach einer kleinen Wiederholung jedoch als bekannt vorausgesetzt. Da nun als Gruppenführer noch einmal mehr

Verantwortung auf einen zu kommt, wurde das Thema Recht dafür etwas tiefergehend behandelt.

Ein Vorteil der großen Ausbildungswochenenden, die zweimal jährlich in Bad Sassendorf stattfinden ist, dass die Gruppenführer mit den angehenden Truppführern auch praktisch üben können.

Außerdem bieten die Wochenenden eine super Möglichkeit auch über die Bezirks- und teilweise Landesebene hinaus Kontakte zu knüpfen.

#### 4.-Klässler zu Besuch bei Wasserrettern



Zum ersten Mal nach der langen Corona Pause haben wir Besuch durch eine Projektgruppe des offenen Ganztags der Hermann-Löns-Grundschule gehabt. Zu Beginn des Besuchs wurde kurz die Vielfältigkeit unserer Aufgaben und des Angebots vorgestellt. Im Anschluss ging es in kleinen Gruppen zu den unterschiedlichen Stationen, an denen die Kinder eine Runde mit dem Rettungsboot mitgefahren sind, einen kleinen Erste-Hilfe-Kurs bekamen und unserer Ausrüstung kennenlernen konnten.

Bei einem gemeinsamen Mittagessen bestand auch die Möglichkeit für einen Austausch der Kinder mit den Wachgängern. Den Kindern hat es, ebenso wie unseren Leuten, viel Spaß gemacht - und auch der Wettergott war mit uns.

#### Wacheröffnung mit Personensuche an Ostern



Traditionell haben wir unsere Saison im Wasserrettungsdienst am Hengsteysee am Osterwochenende begonnen. Neben dem normalen Wachbetrieb wurde von Karfreitag bis Ostermontag die Station fit für die Saison gemacht, Material geprüft und das Einsatzgebiet auf Neuigkeiten erkundet.



Am Karfreitag, dem ersten Tag in der neuen Wachsaison, wurde direkt eine Übung zur Rettung und Suche von Personen durchgeführt. In diesem Szenario ist ein Kanu gekentert und eine Person musste von einer Kiesbank im Bereich der Lenne-Mündung gerettet werden. Bei der ersten Befragung gab diese an, mit einem Freund auf der Lenne unterwegs gewesen zu sein, woraufhin die Suche ausgeweitet wurde. Das Kanu konnte von der Bootsbesatzung geborgen werden, die Absuche des Ufers in der Lenne übernahmen die Strömungsretter. Nach zwanzig Minuten konnte eine weitere Person im Uferbereich aufgefunden werden, bei der es sich um den vermissten Freund handelte. Leider konnte dieser nur noch geborgen werden, da er von der Strömung unter Astwerk gedrückt wurde. – Zum Glück nur eine Übung!



Nach Übungsende sind alle Einsatzkräfte wieder in die Wachstation zurückgekehrt und konnten sich stärken, die Strömungsretter haben sich unter der Dusche wieder aufgewärmt. Von allen Beteiligten wurde die Übung als eine gute Vorbereitung für die bevorstehende Saison gesehen.

Am Oster-Samstag stand unser erster Dienstabend für dieses Jahr unter dem Thema der Reanimation an. Nach getaner Arbeit haben wir bei einem gemeinsamen Abendessen den Tag gemütlich ausklingen lassen. Auch der Osterhase kam bei uns wohl an der Station vorbei - Sonntag früh haben sich die großen „Kinder“ erfolgreich auf die Suche nach Schokoladen-Osterhasen begeben.

Wir freuen uns, dass wir auch für diese Saison neue Mitglieder für den Wachdienst begeistern konnten.

## RETTUNGSSPORT

### Teamtag des Wettkampfteams

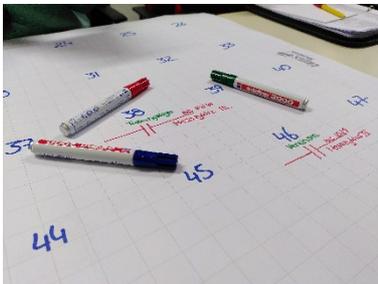


Ende Oktober gab es den ersten Teamtag nach Corona für die Wettkampfgruppe. Corona hat auch hier für einige personelle Änderungen gesorgt. Viele Schwimmer aus der Zeit vor Corona haben uns leider verlassen, doch nun sind viele neue Mitglieder am Start. Das Team wächst aktuell immer weiter. Während des Trainings gibt es nicht viel Zeit, um sich besser kennenzulernen. Genau aus diesem Grund wurde ein Teamtag veranstaltet.

Im Laufe des Tages mussten verschiedene Aufgaben gelöst, Fragen richtig beantwortet und taktisch gehandelt werden, um am Ende des Tages das Schloss zu knacken. Bei den Spielen ging es hauptsächlich um Teamarbeit, bei denen die Stärken und Potentiale der einzelnen Teammitglieder genutzt werden mussten. Die Altersspanne des Teams ist aktuell von 7 bis 18 Jahre. Die Teamarbeit hat super geklappt und allen hat es Spaß gemacht. Daher ist eines ganz sicher: Einen Teamtag müssen wir bald wieder machen!

### Der lange Weg zum Trainer-C im Leistungssport

#### Modul 1 und 2



Die ersten beiden Module zum Erwerb der Trainer-C-Lizenz im Rettungssport waren Thema des dreitägigen Lehrgangs Ende Oktober in Ennigerloh. Die ersten beiden Module sind durch viel Theorie geprägt, auf dem Programm standen neben Versicherungsschutz, Grundlagen der Kommunikation und Selbstmanagement aber auch Grundlagen der Trainingsplanung und -gestaltung.

An zwei der drei Tagen wurde im Laufe des Tages in Gruppenarbeit ein Trainingsplan erarbeitet, der am Abend in die Praxis umgesetzt werden musste. Dies ist Teil der Vorbereitung auf die Lehrprobe, die im Prüfungsmodul zum Trainer C ansteht. An den beiden Praxistagen gab es für die Teilnehmer unterschiedliche Herausforderungen. Während an dem ersten Praxistag Kinder trainiert werden mussten, die auf die Bezirksmeisterschaften hinarbeiten, was die meisten Trainer von zuhause kennen, standen die Teilnehmer am zweiten Praxistag Kaderathleten gegenüber, die teilweise schon bei den World Games waren. So gab es die Möglichkeit sich auf zwei sehr unterschiedlichen Niveaus zu testen und Training zu geben.

#### Modul 3 und 4

An zwei Februar-Wochenenden standen für Ari die Module 3 und 4 des Trainer C im Leistungssport an. An dem ersten Wochenende war es nur der Sonntag, an dem in Ennigerloh noch Theorie zum Thema Trainingslehre auf dem Programm stand. Das zweite Wochenende fand von Freitag bis

Sonntag in Hardenberg statt. Hier ging es am Freitag mit dem Thema der biologischen Prozesse und Umwandlung von Stoffen im Körper eines Spielers los. Anschließend wurden Grundlagen zum Erstellen eines Jahrestrainingsplans erlernt und die neuen Erkenntnisse direkt bis tief in die Nacht umgesetzt. Am Samstag gab es neben weiterer Theorie auch Zeit für Praxis, bei der verschiedene Übungen für das Training selbst getestet und Fehleranalyse betrieben wurde. Das Lehrgangswochenende wurde durch einen weiteren Theorieblock abgeschlossen. Das Wochenende war sehr aufschlussreich und super, um Kontakte zu anderen Ortsgruppen im Bereich Rettungssport zu schließen.

Jetzt stehen noch Hospitationen, eine Hausarbeit und Prüfung an, bevor der Trainer C komplett abgeschlossen ist. Im Lehrgang gab es viele neue Übungen und Trainingsansätze für die Trainer in ihren Ortsgruppen.

### Kampfrichter-Ausbildung



Nach langer Wartezeit war es nun endlich soweit und zwei unserer Mitglieder haben an dem Kampfrichter-Lehrgang an der Landesgeschäftsstelle in Lünen teilgenommen. Ursprünglich war dies schon für Anfang 2020 geplant, der Platz war sicher, doch dann kam Corona und die Lehrgänge wurden abgesagt.

Der Lehrgangstag am Samstag war mit viel Gruppen- und Partnerarbeit verbunden, wobei die Themen selbst erarbeitet wurden. Welche Positionen der verschiedenen Kampfrichter gibt es und was haben diese für Aufgaben? Dies wurde erst erarbeitet, den anderen vorgestellt und im Anschluss auf dem Hof mittels Planspiel durchgespielt. Weitere Themen waren die unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen und die korrekte Ausführung sowie die dortigen Fehlerquellen.

Abschließend musste eine schriftliche Prüfung abgelegt werden. Somit ist der erste Teil geschafft, der zweite Teil ist ein Einsatz als Kampfrichter beim Wettkampf. Erst dann ist die Prüfung komplett abgeschlossen.

### Fit-for-future



Am 10.12. haben wir uns mit drei Schwimmerinnen und Schwimmern auf den Weg nach Ennigerloh zu einem ganz besonderen Wettkampf gemacht. Der "Wettkampf" unter dem Namen "Fit for Future" war kein gewöhnlicher Wettkampf, sondern eine Möglichkeit für die jungen Schwimmerinnen und Schwimmer, die zum Teil das erste Mal gegen andere schwimmen, Erfahrungen zu sammeln. Die Disziplinen waren ebenfalls anders als in den üblichen Wettkämpfen und nicht nach dem aktuellen Regelwerk. Die Disziplinen

waren so aufgebaut, dass auch die jüngeren Altersklassen vereinfacht die Disziplinen der "Großen" schwimmen. Dies hat die Veranstaltung zu etwas Besonderem gemacht. Gleichzeitig war auch die Wertung nicht von großer Bedeutung, Plätze gab es offiziell nicht. Am Ende bekam jede/r Teilnehmer/in eine Medaille.

Aus unserer Ortsgruppe sind von den fünf gemeldeten krankheitsbedingt nur drei an den Start gegangen. Für Fiona Bühl, Johannes Lehmann und Emilio Akondé war es der erste "Wettkampf". Alle haben sich super geschlagen und freuen sich schon auf die nächsten Wettkämpfe.

## Ruhr-Cup



Am 28.01 war es dieses Jahr soweit und der Ruhr-Cup in Schwerte stand als erster Wettkampf des Jahres für die Sportler ins Haus. Ortsgruppen aus ganz Deutschland nutzen den Wettkampf als Vorbereitung auf die bevorstehende Saison. Die weiteste Anreise hatte die OG Schortens-Jever.

Dieses Jahr sind wir krankheitsbedingt nur mit fünf Schwimmern am Start gewesen. Greta Schwemin musste leider ihren ersten Wettkampf schon nach den ersten 100 m krankheitsbedingt abbrechen. Für alle Schwimmer, bis auf Paul Block, war es der erste rettungssportliche Wettkampf. Alle haben sich super geschlagen und waren mit Spaß und viel Ehrgeiz dabei. Die Ergebnisse können sich sehen lassen und die Zeiten zeigen, dass die jungen Schwimmer sich nicht verstecken müssen.

Fiona Bühl sicherte sich in ihrer Altersklasse (AK 10 w) Rang 19. und war damit im guten Mittelfeld platziert. Im Flossenschwimmen schwamm sie eine neue eigene Bestzeit. Paul Lehmann sicherte sich in der AK 8 m den vierten Rang, Johannes Lehmann und Emilio Akonde Rang (beide AK 12 m) sicherten sich den 28. und 27. Platz. Paul Block in der AK 17/18 m war über 200 m Hindernis gut dabei, musste die Konkurrenz jedoch beim Retten über 50 m und Lifesaver etwas ziehen lassen. Den 6. Platz sicherte er sich noch durch eine gute Zeit beim Superlifesaver.

Im Anschluss sind einige der Schwimmer noch essen gegangen, um den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen.

## Bezirksmeisterschaften Hagen /EN



Am 26.02 war in unserem Bezirk die Einzelmeisterschaft. Leider wurden nur vier der sechs Disziplinen angeboten. Aus diesem Grund sind unsere älteren Schwimmer hier nicht an den Start gegangen, sondern versuchen sich in den nächsten Wochen in anderen Bezirken zu den LV Meisterschaften zu qualifizieren. Es war geplant mit vier Schwimmern in den Altersklassen 8 bis 12 an den Start zu gehen, krankheitsbedingt blieb nur Fiona Bühl für die AK 10. Leider wurde jedoch auch diese Altersklasse nicht angeboten,

wodurch sie bei der AK 12 mit an den Start ging und sich hier den dritten Platz sicherte. Ihr gelang es eine neue persönliche Bestzeit in der Disziplin 50 m Flossen zu schwimmen und hier ordentlich Punkte zu sammeln. In ihrer Altersklasse belegte sie den ersten Platz und ist somit (inoffizielle) Bezirksmeisterin. Herzlichen Glückwunsch und weiter so!

## Bezirksmeisterschaften Schwerte

Am 05.03. fanden die Einzelmeisterschaften des Bezirks Hellweg statt. Sechs unserer Schwimmer waren hier mit am Start, um Punkte für die mögliche Qualifikation zu den Landesmeisterschaften im Mai zu sammeln. Da es sich um einen anderen Bezirk handelt, sind unsere Schwimmer außer Konkurrenz an den Start gegangen.

In der AK 8 m ist Paul Lehmann an den Start gegangen und konnte in allen seinen Disziplinen neue persönliche Bestzeiten schwimmen und am Ende des Tages seine Gesamtpunkte zum letzten Wettkampf fast verdoppeln. In der AK 10 w ging Fiona Bühl an den Start und erreichte mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 0:40,98 über 50 m Flossen ebenfalls mehr Punkte als bei den eigenen Bezirksmeisterschaften. Johannes Lehmann (AK 12 m) und Paul Block (AK 17/18 m) konnten ihre Leistung zum RuhrCup ebenfalls verbessern. Für Lisbeth Wrede (AK offen w) war es der erste Start in diesem Jahr. Greta Schwemin musste krankheitsbedingt den Wettkampf vorzeitig beenden.



Die Schwimmer hatten viel Spaß und sind schon motiviert auf den nächsten Wettkampf. Ende März nutzen wir noch einmal die Möglichkeit auf den Bezirksmeisterschaften in Recklinghausen die Leistungen zu verbessern.

Nun steht es fest und Paul Block wird an den Landesmeisterschaften am 13.05 im Westfalenbad antreten. Für die anderen hat es dieses Jahr leider noch nicht geklappt, doch die Motivation ist ungebremsst und das Ziel für die kommende Saison steht schon fest. Alle jüngeren Schwimmer haben erst im vergangenen Sommer mit dem Training begonnen, da bleibt auch angesichts des Alters noch viel Zeit, um seine Träume zu verwirklichen!

## Teamtag 2



Ende März war es wieder soweit und es gab nach langem Warten einen neuen Gemeinschaftstag unseres Wettkampfteams. Die Tage, bei denen man auch abseits des Wassers gemeinsam etwas unternimmt, ist bei den Sportlern sehr beliebt. Dieses Mal ging es ins Sprungwerk, leider konnten nicht alle an dem Termin teilnehmen. Doch diejenigen die da waren haben die gemeinsame Zeit beim Springen und anschließend beim Pizza essen und Spielen an der Wachstation mit viel Spaß verbracht. Die Pläne für einen nächsten Gemeinschaftstag werden zurzeit geschmiedet, voraussichtlich geht es auf eine Kanutour.

## Bezirksmeisterschaft RE



Am 26.03. waren wir auf den Bezirksmeisterschaften in Recklinghausen zu Gast. Hier war für unsere Schwimmer die letzte Möglichkeit die Punkte für die Qualifizierung zu den LV-Meisterschaften zu verbessern. Dies gelang Emilio Akondé, der über 50 m Flossen und 50 m Kombi persönliche Bestzeit schwamm. Über 50 m Kombi-Schwimmen gelang Fiona Bühl mit 1:02,93 eine persönliche Bestzeit. Für Paul Lehmann der AK 8 war es der erste Wettkampf, bei dem er über die 50 m-Distanz an den Start ging. Lisbeth Wrede und Johannes Lehmann konnten sich zu den Meisterschaften in Schwerte punktemäßig nicht verbessern und gehen daher mit den dort erlangten Punkten in die Wertung.

## Trockentraining ab Mitte Mai online



Um die Zeit im Schwimmbad effektiv für das Wassertraining nutzen zu können, gibt es ab dem 18.05 immer donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr online Trockentraining. Eine stabile Körpermitte und eine starke Muskulatur sind für ein schnelles effizientes Schwimmen unabdingbar. Das Training ist für alle Wettkampfschwimmer vorgesehen und dient als dritte Einheit der Woche. Neben Kraft werden auch die Beweglichkeit sowie die Koordination und das Gleichgewicht trainiert.

## JUGEND

### Gespenster und Hexen am Hengsteysee



Nach der Osterveranstaltung im April war dies nun die zweite Jugend-Veranstaltung nach der Coronapause.

Am Wochenende fanden sich an der Wachstation einige Gespenster, Hexen und Zauberer ein. Neben verschiedenen Spielen gab es auch eine Geisterbahn, durch die die mutigen Gestalten laufen konnten. In Spielen wie Geisterrennen und Würmer fangen konnten sich die Kinder messen. Am Ende wurde eine Runde "Werwölfe von Dürerwald" gespielt. Endlich war es mal wieder möglich auch

neben dem Kontakt im Schwimmbad eine Veranstaltung für die Jugend durchzuführen. Wir freuen uns auf das nächste Jahr mit neuen spannenden Veranstaltungen mit euch.

### Bezirksskinderschwimmen



Eine Traditionsveranstaltung, die dieses Jahr wieder möglich war - das alljährliche Bezirksskinderschwimmen Ende Oktober im Schwimmbad in Herdecke. Hier können Kinder zwischen 6 und 11 Jahren teilnehmen und sich in unterschiedlichen Spaß-Disziplinen messen. Passend zum bevorstehenden Halloween gab es Disziplinen wie das Hexenbesenrennen (Schwimmen auf einer Poolnudel) und Geistertransport (Mannschaftsdisziplin mit Luftmatratze). Leider haben wir erst sehr kurzfristig mitbekommen, dass es dieses

Jahr die Veranstaltung wieder gibt. Daher haben wir nur drei Anmeldungen gehabt, wovon zwei Kinder kurzfristig ausgefallen sind. Doch Fiona (AK 9) hat sich gut behauptet und bei ihrem ersten Wettkampf einen 1. Platz im Team geholt, sowie einen guten 5. Platz in der Einzelwertung. Hier konnte sie sich mit ihren gerade 9 Jahren gut gegen die älteren durchsetzen.

### Weihnachtsfeier

Zwei Jahre war es uns nicht möglich, doch nun haben wir unsere Weihnachtsfeier für alles Schwimmer/innen und Mitglieder durchzuführen. Aufgrund der Krankheitszeit konnten leider viele



kurzfristig doch nicht teilnehmen. Alle anderen haben sich bei Plätzchen und Kaffee gut unterhalten und die Möglichkeit genutzt sich kennenzulernen.

Die Kinder sind beim Plätzchen backen voll auf ihre Kosten gekommen- nicht aller Teig ist im Ofen gelandet, aber das Ergebnis konnte sich sehen lassen. Auch das "Schrottwichteln" war dieses Jahr wieder ein Highlight für Groß und Klein. Noch zwei Wochen bis zur

Weihnachtspause und dann starten wir gemeinsam im neuen Jahr wieder durch.

Die Weihnachtsfeier ist neben dem Sommerfest immer eine gute Möglichkeit für die Eltern untereinander, aber auch mit den Trainern ins Gespräch zu kommen.

### Auf den Spuren des Osterhasen



Am Samstag vor Ostern (01.04.23) begaben sich neun mutige Kinder auf die Suche nach dem Osterhasen. Mithilfe von Osterspielen kamen die Kinder dem Osterhasen immer näher auf die Spur. Nach einer kurzen Bastelaktion und einem leckeren Mittagessen startete die Suche auf dem Wachgelände. Der Osterhase konnte in diesem Jahr leider nicht gefunden werden, jedoch hatte der Osterhase für jedes Kind eine kleine Überraschungstüte versteckt. Wir freuen uns bereits auf die

kommende Osterveranstaltung und diesmal schnappen wir den Osterhasen.

### JET-Einführung



Am 22.04. fand der erste Termin für neue Mitglieder im Jugend-Einsatz-Team statt. Durch Corona sind uns leider auch in diesem Bereich Teilnehmer abgewandert oder über die Zeit älter geworden, sodass sie nun Teil der Wachmannschaft sind.

Jetzt sind neue Kinder in das Abenteuer Jugend-Einsatz-Team eingestiegen und haben den ersten Tag an der Wachstation verbracht. An diesem Termin gab es eine Übersicht über die Bereiche im Was-

serrettungsdienst und einen Ausblick über die weiteren Termine.

Wir freuen uns, dass es nun wieder richtig losgehen kann und wir mit euch die Zeit verbringen können. Du hast auch Interesse am JET? - Dann informiere dich unter [www.hagen.dlrg.de/mitmachen/jugend-einsatz-team/](http://www.hagen.dlrg.de/mitmachen/jugend-einsatz-team/) und sei schon beim nächsten Termin dabei. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir freuen uns auf dich!

## **TERMINE / AUSSICHT**

### **KURSE**

- Neue Rettungsschwimmkurse ab dem 05.05. (ausgebucht)
- nächste RS-Kurse ab Juli
- Juniorretter Neustart nach den Sommerferien
- Jugend-Schwimmkurse Neustart nach den Sommerferien
- Schwimmkurse für Erwachsene auf Anfrage

### **VERANSTALTUNGEN**

- 19.08. Sommerfest
- 27.08. Blaulichttag auf dem Otto-Ackermann-Platz
- 09.09. Tag des Sports – Veranstaltung im Westfalenbad
- 09.09. Ruhr-Clean-Up am Hengsteysee

### **RETTUNGSSPORT**

- 13./14.05. Landesmeisterschaften im Westfalenbad
- 11.06. Kinder-Freundschaftswettkampf in Kamen
- 17./ 18.06. 24-h-Schwimmen in Schwerte-Ergste
- 22. – 24.09. voraus. Trainingslager mit OG Bergkamen

### **JUGEND**

- 27.05 – 29.05. Pfingstlager zum Thema Mittelalter
- 22.07. voraus. Kanufahrt mit Jugend der OG Bergkamen

### **JUGEND-EINSATZ-TEAM (JET)**

- 20.05. Funk und Revierkunde
- 10.06. Erste-Hilfe
- 15.07. Rettungsmittel
- 12.08. Bootsdienst und Seemannschaft
- 23.09. Übung