

DLRG-Ortsgruppe Wetzlar e.V. - 2020/2021



www.dlrg-wetzlar.de



Inhalt

Vorwort	Seite 2
Adressen	Seite 2
Mitarbeiter	Seite 3
Trainingsangebot	Seite 13
Aktuelle Kurzinformationen	Seite 19
Veranstaltungen	Seite 22
Weitere Termine	Seite 32
Rettungswachdienst	Seite 32
Schwimmprüfungen	Seite 33
Materialbestellung	Seite 39
Erläuterungen zum Titelbild	Seite 39
Baderegeln	Seite 40

Vorwort

Liebe Mitglieder,
 liebe Eltern unserer jugendlichen Mitglieder,
 diese Broschüre erscheint nun seit 28 Jahren. Wir möchten damit alle Leser über die umfangreichen Aktivitäten der DLRG-Wetzlar informieren, sowie die einzelnen Ansprechpartner für die Angebote vorstellen.
 Unser vollständiges Angebot mit allen Ausschreibungen im Detail finden Sie auf der Homepage. Falls Sie weitergehende Fragen haben, stehen wir gerne in einem Gespräch zur Verfügung.
 Natürlich wollen wir mit der Vereinszeitung ebenfalls für unsere Vereinsarbeit werben, um weitere Teilnehmer, aber auch ehrenamtliche Mitarbeiter zu gewinnen. Wenn Sie nach dem Studium dieser Broschüre Lust haben, uns aktiv zu unterstützen, dann sprechen Sie uns an! Voraussetzungen sind Engagement und Spaß an der Vereinsarbeit. Für kompetente Helfer, eine entsprechende Ausbildung und Einarbeitungszeit sorgen wir.
 Schließlich möchte ich noch unseren Werbepartnern für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung unserer Vereinszeitung danken.
 Mit freundlichen Grüßen

Dr. Andreas Viertelhausen

Redaktionsschluss: 22.03.2020

Adressen

Anschrift: DLRG-Ortsgruppe Wetzlar e.V., Postfach 1466 in 35524 Wetzlar
 Bitte **keine Post** an die DLRG-Geschäftsstelle, Spinnereistraße in 35576 Wetzlar, senden. Dort gibt es **keinen Briefkasten!**

Telefon: 06441/921621 mit Anrufbeantworter

E-Mail: mail'at'dlrg-wetzlar.de

Homepage: www.dlrg-wetzlar.de

Hallenbad: Hallenbad "Europa", Frankfurter Straße 86 in 35578 Wetzlar
 Telefon 06441/99-5700

Freibad: Freibad "Domblick", Karl-Kellner-Ring in 35576 Wetzlar
 Telefon: 06441/99-5711

Bankverbindung: Sparkasse Wetzlar, BLZ 51550035, Konto 10006328
 BIC HELADEF1WET, IBAN DE88515500350010006328





Montag von 11.30 Uhr bis 22:00 Uhr, Dienstag bis Freitag von 09:00 bis 22:00 Uhr, Samstag von 10:00 bis 18:00 Uhr sowie Sonntag von 10:00 bis 18:00 Uhr (nur in den Wintermonaten) im Europabad (mit Liefer-Service). Die "neue alte" Adresse für gute Pizza!
 Inh. Familie Minervini, Telefon 06441/77250

Mitarbeiter

Name: Jens Arnold
 Telefon: 06441/921760
 E-Mail: jens.arnold'at'vodafone.de
 Aufgabe: ➤ Helfer Kraulschwimmen für Erwachsene – Fortgeschrittene/Freitag



Name: Viktor Baitinger
 Telefon: 06441/8706512
 E-Mail: viktor.baitinger'at'online.de
 Aufgabe: ➤ Helfer Freigewässertraining



Name: Sabine Beer
 Telefon: 0178/9368779 (ab 18:00)
 E-Mail: binebeer'at'outlook.de
 Aufgabe: ➤ Leiterin Kleinkinderschwimmen Gruppe 1
 ➤ Leiterin Wassergymnastikgruppe 1



Name: Stephanie Behrendt
 Telefon: 06443/589383
 E-Mail: stephanie.behrendt'at'googlemail.com
 Aufgabe:

- 2. Vorsitzende
- Erste-Hilfe-Lehrgänge
- Rettungsschwimmen



Name: Eric Bels
 Telefon: 01590/1618951
 E-Mail: ericbels12'at'gmail.com
 Aufgabe:

- Helfer Seepferdchengruppe/Montag



Name: Georg W. Berger
 Telefon: 06441/2049260
 E-Mail: georg963'at'yahoo.de
 Aufgabe:

- Leiter Radfahren für Triathleten



Name: Tuana Nur Eroglu
 Telefon: 06441/951751, 0157/35335248
 E-Mail: murat-eroglu'at'live.de
 Aufgabe:

- Helferin Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 1



Name: Maria Manuela Frank Guevara
 Telefon: 0160/91255741
 E-Mail: mm.frankguevara'at'icloud.com
 Aufgabe:

- Helferin Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 2



Name: Tuana Göktepe
 Telefon: 06441/4484657, 0157/53334505
 E-Mail: cigdemgoktepe1980'at'gmail.com
 Aufgabe:

- Helferin Seepferdchengruppe/Montag



Name: Angelina Gumbel
 Telefon: 06441/679929
 E-Mail: stern.angelina'at'web.de
 Aufgabe:

- Vertreterin der Jugendvorsitzenden
- Leiterin Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 3
- Leiterin Seepferdchengruppe/Montag
- Helferin Seepferdchengruppe/Donnerstag 18:00
- Helferin Schwimmen für Migrantinnen - Anfänger



Name: Franziska Gumbel
 Telefon: 06441/679929
 E-Mail: stern.franzi'at'gmx.de
 Aufgabe:

- Jugendvorsitzende
- Leiterin Jugendgruppe 1/Montag und Donnerstag
- Leiterin Jugendgruppe 3



Name: Petra Gumbel
 Telefon: 0172/6678497
 E-Mail: petra.dlrg'at'gmx.de
 Aufgabe:

- Leiterin Training/Samstag
- Leiterin Schwimmen für Migrantinnen - Anfänger
- Helferin Aquajogginggruppe 1 und 2
- Helferin Brustschwimmen für Erwachsene/Montag



Name: Lotte Heintz
 E-Mail: lotte.heintz'at'dlrg-wetzlr.de
 Aufgabe:

- Helferin Seepferdchengruppe/Montag 17:00
- Helferin Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 3/Donnerstag



Name: Eric Heye
 Telefon: 06445/600595, 0176/30559022
 E-Mail: eric.heyne'at'icloud.com
 Aufgabe:

- Helfer Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 4
- Helfer Seepferdchengruppe/Donnerstag 17:00 Uhr



Name: Nicole Heye
 Telefon: 06445/600595, 0176/3229081
 E-Mail: baby.justin'at'freenet.de
 Aufgabe:

- Beurkundung Seepferdchen und Jugendschwimmabzeichen
- Koordination Spielenachmittage
- Leiterin Training/Donnerstag
- Leiterin Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 4
- Leiterin Seepferdchengruppe/Donnerstag 17:00 Uhr
- Helferin Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 2
- Helferin Jugendgruppe 1/Montag



Name: Marion Hofmann
 Telefon: 06441/71020
 E-Mail: mahofm19'at'gmail.com
 Aufgabe:

- Helferin Inklusives Schwimmen - Fortgeschrittene
- Helferin Schwimmen für Migrantinnen - Fortgeschrittene
- Helferin Brustschwimmen für Erwachsene/Montag



Name: Jochen Horz
 Telefon: 06441/3816847
 E-Mail: jochendorz'at'aol.com
 Aufgabe:

- Rettungsfähigkeit (Hessisches Kultusministerium)
- Helfer Jugendgruppe 2/Donnerstag
- Leiter Seepferdchengruppe/ Freitag
- Leiter Jugendgruppe 1/Freitag



Name: Christoph Hubert
 Telefon: 06471/6290031
 E-Mail: christoph.hubert'at'dlrg-wetzlar.de
 Aufgabe:

- Geschäftsführer
- Schriftverkehr Mitglieder
- Jugendschutzbeauftragter
- Leiter Kraulschwimmen für Erwachsene - Fortgeschrittene/Montag
- Helfer Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 2



Name: Daniel Jeglosch
 Telefon: 01578/4181826
 E-Mail: danieldj1999'at'icloud.com
 Aufgabe:

- Vertreter der Jugendvorsitzenden



Name: Tina Jung
 Telefon: 06444/9288500
 E-Mail: truecker'at'gmx.net
 Aufgabe:

- Leiterin Freigewässertraining



Name: Benjamim Kimpel
 Telefon: 0152/02895512
 E-Mail: post'at'benjamin-kimpel.de
 Aufgabe:

- Helfer Seepferdchengruppe/Mittwoch
- Helfer Jugendgruppe 1/Donnerstag



Name: Lea Köstler
 Telefon: 06473/799300
 E-Mail: Imkoestler'at'gmail.com
 Aufgabe:

- Helferin Seepferdchengruppe/Mittwoch



Name: Ralf Köstler
Telefon: 06473/799300, 0177/3191919
E-Mail: rako'at@gmx.net
Aufgabe:
➤ Materialvergabe
➤ Reservierung Bus und Boote
➤ Technischer Leiter - Einsatz
➤ Helfer Jugendgruppe 1/Mittwoch



Name: Vanessa Kolassa
Telefon: 06441/5693695
E-Mail: nvkm809'at'web.de
Aufgabe:
➤ Helferin Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 4
➤ Helferin Seepferdchengruppe/Donnerstag 17:00



Name: Martin Krohn
Telefon: 06441/63441
E-Mail: krohn-lahnau'at@gmx.de
Aufgabe:
➤ Leiter Anfängerschwimmen für Erwachsene



Name: Nils Krus
Telefon: 06441/26599
E-Mail: nils-krus'at@gmx.de
Aufgabe:
➤ Vertreter der Jugendvorsitzenden
➤ Helfer Seepferdchengruppe/Montag



Name: Elnathan Kunstmann
Telefon: 0176/39941347
E-Mail: eckunstmann'at@gmail.com
Aufgabe:
➤ Vertreter der Jugendvorsitzenden
➤ Betreuung der Homepage
➤ Helfer Jugendgruppe 2/Montag
➤ Helfer Jugendgruppe 3/Montag



Name: Justin Kunz
Telefon: 06445/600595, 0176/72652755
E-Mail: justinkunz8177'AT'gmail.com
Aufgabe:
➤ Leiter Jugendgruppe 2
➤ Leiter Jugendgruppe 3



Name: Marco Kunz
Telefon: 01577/1471895
E-Mail: m.kunz'at'dlrg-wetzlar.de
Aufgabe:
➤ Wachleiter
➤ Leiter Jugendgruppe 5
➤ Leiter Jugendgruppe 4/Donnerstag
➤ Helfer Jugendgruppe 4/Montag



Name: Wanja Menger
Telefon: 0641/32075428
E-Mail: wanja.menger'at'wetzlar.dlrg.de
Aufgabe:
➤ Leiter Training/Montag
➤ Leiter Jugendgruppe 4/Montag
➤ Helfer Jugendgruppe 1/Montag



Name: Siri Metzger
Telefon: 06473/410426
E-Mail: sirimetzger'at't-online.de
Aufgabe:
➤ Leiterin Wassergymnastikgruppe 3



Name: Alexandra Miernik
Telefon: 0163/8604943
E-Mail: alexandramiernik'at'yahoo.de
Aufgabe:
➤ Leiterin Seepferdchengruppe/Donnerstag 18:00
➤ Helferin Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 1
➤ Helferin Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 3



Name: Giuliano Miernik
Telefon: 0163/0151179
E-Mail: giulianodesiderio'at'gmail.com
Aufgabe:
➤ Vertreter der Jugendvorsitzenden
➤ Helfer Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 3
➤ Helfer Seepferdchengruppe/Donnerstag 18:00



Name: Andrea Möbus
Telefon: 06552/9623696, 0176/57660068
E-Mail: andrea.moebus'at'gmx.de
Aufgabe:
➤ Leiterin Inklusives Schwimmen - Fortgeschrittene



Name: Gerda Muer
Telefon: 06441/3099694, 0160/3505063
E-Mail: gerda.muer'at't-online.de
Aufgabe:
➤ Leiterin Wassergymnastikgruppe 2



Name: Simone Niebisch
Telefon: 06443/589472, 0178/1561034
E-Mail: simone.niebisch'at'dlrg-wetzlar.de
Aufgabe:

- Vertreterin des Geschäftsführers
- Mitgliederverwaltung
- Vertreterin Jugendschutzbeauftragter



Name: Marcel Pabst
Telefon: 0174/3240495
E-Mail: marcelsnph'at'aol.com
Aufgabe:

- Helfer Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 1



Name: Jürgen Reitz
Telefon: 06445/9261-0, 0172/6778056
E-Mail: familie.reitz'at'dlrg-wetzlar.de
Aufgabe:

- Ansprechpartner Tauchgruppe
- Reservierung Tauchgeräte



Name: Dieter Rösel
Telefon: 06441/73662
E-Mail: dieter_roesel'at'web.de
Aufgabe:

- Leiter Kleinkinderschwimmen Gruppe 2
- Leiter Jugendgruppe 1/Mittwoch



Name: Merle Russ
E-Mail: merle.russ'at'dlrg-wetzlar.de
Aufgabe:

- Helferin Jugendgruppe 2/Montag



Name: Oliver Schneider
Telefon: 06441/2040017, 0178/4724401
E-Mail: schneo'at'gmx.net
Aufgabe:

- Rettungsschwimmen
- Rettungsfähigkeit (Hessisches Kultusministerium)



Name: Harald Stamer
Telefon: 06441/25300
E-Mail: dlrg'at'stapat.de
Aufgabe:

- Leiter Seniorenschwimmen



Name: Jan Stamer
 Telefon: 06441/25385
 E-Mail: dlrg'at'stamer-wz.de
 Aufgabe: ➤ Leiter Wettkampfgruppe



Name: Heike Tossi
 Telefon: 06441/71433, 0160/99573878
 E-Mail: HeikeTossi'at'aol.com
 Aufgabe: ➤ Technische Leiterin - Ausbildung
 ➤ Statistik
 ➤ Beurkundungen
 ➤ Erste-Hilfe-Lehrgänge
 ➤ Erste-Hilfe bei Kindernotfällen
 ➤ Sanitätsausbildung
 ➤ Rettungsschwimmen



Name: Philipp Trümper
 Telefon: 06441/53365, 0151/12363679
 E-Mail: p.truemper'at'hessen.dlrg-jugend.de
 Aufgabe: ➤ Vertreter der technischen Leiterin - Ausbildung
 ➤ Wasserrettungsdienst
 ➤ Statistik
 ➤ Rettungsschwimmen



Name: Jonas Vasa
 Telefon: 06441/3844871, 0160/92616636
 E-Mail: j.vasa'at'gmx.de
 Aufgabe: ➤ Helfer Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 4
 ➤ Helfer Seepferdchengruppe/Freitag
 ➤ Helfer Jugendgruppe 1/Freitag



Name: Andreas Viertelhausen
 Telefon: 06441/921621
 E-Mail: dr.viertelhausen'at'dlrg-wetzlar.de
 Aufgabe: ➤ 1. Vorsitzender
 ➤ Erste-Hilfe-Lehrgänge
 ➤ Rettungsschwimmen
 ➤ Wasserrettungsdienst
 ➤ Betreuung der Homepage
 ➤ Helfer Kraulschwimmen für Erwachsene - Anfänger



Name: Claudia Viertelhausen
 Telefon: 06441/921621
 E-Mail: claudia.viertelhausen'at'dlrg-wetzlar.de
 Aufgabe: ➤ Erste-Hilfe-Lehrgänge
 ➤ Rettungsschwimmen
 ➤ Leiterin Training/Mittwoch
 ➤ Leiterin Inklusives Schwimmen - Anfänger
 ➤ Leiterin Kraulschwimmen für Erwachsene - Anfänger



Name: Peter von der Osten
 Telefon: 06445/1358
 E-Mail: aquajogger1358'at'yahoo.de
 Aufgabe: ➤ Leiter Aquajogginggruppe 1
 ➤ Leiter Aquajogginggruppe 2



Name: Anna-Lena Wagner
 Telefon: 06441/5641236, 0178/6352348
 E-Mail: wagner.dlrg'at'gmx.de
 Aufgabe: ➤ Vertreterin der Schatzmeisterin
 ➤ Geldverkehr
 ➤ Koordination Anfängerschwimmen für Kinder
 ➤ Leiterin Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 1
 ➤ Leiterin Anfängerschwimmen für Kinder Gruppe 2



Name: Herwig Wagner
 Telefon: 06441/25510, 0177/5424458
 E-Mail: herwig.wagner'at'imail.de
 Aufgabe: ➤ Helfer Kleinkinderschwimmen Gruppe 2
 ➤ Helfer Kraulschwimmen für Erwachsene - Fortgeschrittene/Montag
 ➤ Helfer Laufen für Triathleten



Name: Jan Wagner
 Telefon: 0151/27232792
 E-Mail: jsw391'at'googlemail.com
 Aufgabe: ➤ Vertreter des Technischen Leiters - Einsatz



Name: Katja Wiedemann
 Telefon: 0170/8106071
 E-Mail: katja.r.wiedemann'at'web.de
 Aufgabe: ➤ Leiterin Seepferdchengruppe/Mittwoch
 ➤ Helferin Schwimmen für Migrantinnen - Anfänger



Name: Kristina Wilke
 Telefon: 0152/34729967
 E-Mail: wilke.krissi'at'gmail.com
 Aufgabe: ➤ Helferin Seepferdchengruppe/Donnerstag 17:00



Name: Andrea Wopp
 Telefon: 06441/32817, 0151/70824759
 E-Mail: a.wopp@t-online.de
 Aufgabe: ➤ Leiterin Gymnastik



Name: Norbert Wopp
 Telefon: 06441/32817, 0151/70824611
 E-Mail: n.wopp@t-online.de
 Aufgabe: ➤ Triathlontrainer
 ➤ Leiter Kraulschwimmen für Erwachsene - Fortgeschrittene/Freitag
 ➤ Leiter Laufen für Triathleten
 ➤ Leiter Gymnastik



Name: Lutz Zimmermann
 Telefon: 06441/3816115, 0162/1894819
 E-Mail: lutz-z@gmx.de
 Aufgabe: ➤ Helfer Wassergymnastikgruppe 1
 ➤ Helfer Aquajogginggruppe 1 und 2



Name: Renate Zimmermann
 Telefon: 06441/3816115
 E-Mail: rena-te-zi@gmx.de
 Aufgabe: ➤ Leiterin Schwimmen für Migrantinnen - Fortgeschrittene
 ➤ Leiterin Brustschwimmen für Erwachsene
 ➤ Helferin Inklusives Schwimmen - Anfänger
 ➤ Helferin Wassergymnastikgruppe 2



Trainingsangebot

Soweit bei den einzelnen Trainingsangeboten nichts Anderes vermerkt ist, gilt für alle:

- Die Dauer ist nicht auf eine bestimmte Anzahl von Übungsstunden begrenzt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie werden nur für Mitglieder angeboten; keine zusätzlichen Kosten. Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.
- Ein Handzettel mit Informationen zum Jugendtraining kann auf der Homepage abgerufen werden. Der Wechsel von einer Jugendgruppe in die nächste erfolgt nach den Winter- und den Sommerferien. Die Jugendschwimmabzeichen und der Junior-Retter werden mindestens zweimal pro Jahr angeboten, spätestens vor den Sommer- und Winterferien. Für die Rettungsschwimmabzeichen gibt es besondere Lehrgänge.

Kleinkinderschwimmen

Gruppe 1 Freitag von 15:15 bis 16:00 Uhr
 Altersgruppe: bis vier Jahre
 Leiterin: Sabine Beer
Gruppe 2 Freitag von 19:00 bis 20:00 Uhr
 Altersgruppe: ab vier Jahre



Leiter:	Dieter Rösel
Helfer:	Herwig Wagner
Ort:	Lehrschwimmbecken
Teilnahme:	Es besteht eine Warteliste. Ein Handzettel mit Informationen für die Teilnehmer und ihre Eltern kann auf der Homepage abgerufen werden.
Inhalte:	Wassergewöhnung, erste Erfahrungen, Sicherheit und Spaß am, um, im und mit Wasser; am Freitagabend auch Flossenschwimmen und -tauchen sowie Schwimmabzeichen.
Hinweis:	Jeder Teilnehmer muss von einer Begleitperson betreut werden.

Anfängerschwimmen für Kinder

Gruppe 1	Montag von 17:00 bis 18:00 Uhr
Leiterin:	Anna-Lena Wagner
Helfer/in:	Tuana Nur Eroglu, Alexandra Miernik, Marcel Pabst
Gruppe 2	Montag von 18:00 bis 19:00 Uhr
Leiterin:	Anna-Lena Wagner
Helfer/in:	Nicole Heye, Christoph Hubert, Maria Manuela Frank Guevara
Gruppe 3	Donnerstag von 17:00 bis 18:00 Uhr
Leiterin:	Angelina Gumbel
Helferin:	Alexandra Miernik, Lotte Heintz
Gruppe 4	Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr
Leiterin:	Nicole Heye
Helfer/in	Eric Heye, Vanessa Kolassa, Jonas Vasa
Ort:	Lehrschwimmbecken
Altersgruppe:	ab fünf Jahre
Dauer	Es sollten bei regelmäßiger Teilnahme etwa drei Monate eingeplant werden.
Teilnahme:	Es besteht eine Warteliste. Die Warteliste und ein Handzettel mit Informationen für die Teilnehmer und ihre Eltern können auf der Homepage abgerufen werden. Weitere Informationen gibt es bei Anna-Lena Wagner.
Inhalte:	Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung und Tauchen.
Ziel:	Seepferdchen

Inklusives Schwimmen

Anfänger	
Leiterin:	Claudia Viertelhausen
Helferin:	Renate Zimmermann
Ort:	Lehrschwimmbecken
Altersgruppe:	ab 5 Jahre
Übungszeit:	Mittwoch von 16:00 bis 17:00 Uhr
Teilnahme:	Es besteht eine Warteliste. Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei Claudia Viertelhausen möglich.



- Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung und Tauchen für körperlich und geistig behinderte Kinder. Soweit keine Nachfrage besteht, werden Kinder von der Warteliste für das Anfängerschwimmen für Kinder in die Gruppe übernommen.
- Ziel: Seepferdchen
- Fortgeschr.**
- Leiterin: Andrea Möbus
 Helferin: Marion Hofmann
- Ort: Bahn 7
- Übungszeit: Mittwoch von 16:00 bis 17:00 Uhr
- Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung, Tieftauchen und Baderegeln für körperlich und/oder geistig behinderte Kinder.
- Ziel: Schwimmbabzeichen Bronze, Silber und Gold
- Hinweis: Jeder Teilnehmer muss von einer Begleitperson betreut werden.

Seepferdchengruppe

- Leiter/in: Angelina Gumbel (montags)
 Katja Wiedemann (mittwochs)
 Nicole Heye (donnerstags 17:00 Uhr)
 Alexandra Miernik (donnerstags 18:00 Uhr)
 Jochen Horz (freitags)
- Helfer/in: Eric Bels, Lotte Heintz, Angelina Gumbel, Tuana Göktepe,
 Nils Krus (montags)
 Benjamin Kimpel, Lea Köstler (mittwochs)
 Vanessa Kolassa, Eric Heye, Kristina Wilke (donnerstags 17:00 Uhr)
 Angelina Gumbel, Giuliano Miernik (donnerstags 18:00 Uhr)
 Jonas Vasa (freitags)
- Ort: montags und mittwochs Bahn 8, untere Hälfte
 donnerstags 17:00 Bahn 8
 freitags Bahn 7 und 8, untere Hälfte
- Übungszeit: Montag von 17:00 bis 18:00
 Mittwoch von 16:00 bis 17:00
 Donnerstag von 17:00 bis 18:00 und 18:00 bis 19:00
 Freitag von 16:00 bis 16:45
- Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen, Grundlagen Kraulbeinschlag, Kopfsprung, Sprung vom Startblock Tieftauchen und Baderegeln.
- Ziel: Jugendschwimmbabzeichen in Bronze
- Hinweis: Die Seepferdchengruppe nimmt die Teilnehmer der verschiedenen Gruppen für Anfängerschwimmen nach dem Erwerb des Seepferdchens auf.
 freitags gibt es parallel Trainingsangebote für Eltern.

Jugendgruppe 1

- Leiter/in: Franziska Gumbel (montags und donnerstags)
 Dieter Rösel (mittwochs)
 Jochen Horz (freitags)
- Helfer/in: Nicole Heye, Wanja Menger (montags)



- Ralf Köstler (mittwochs)
Benjamin Kimpel (donnerstags)
Jonas Vasa (freitags)
- Ort: montags und mittwochs Bahn 8 obere Hälfte
donnerstags Bahn 7
freitags Bahn 7 und 8 untere Hälfte.
- Übungszeit: Montag von 17:00 bis 18:00 Uhr
Mittwoch von 16:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag von 17:00 bis 18:00 Uhr
Freitag von 16:45 Uhr bis 17:30 Uhr
- Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen, Grundlagen
Kraularmzug, Kopfsprung vom Startblock, Tief- und Streckentauchen und
Baderegeln.
- Ziel: Jugendschwimmabzeichen in Silber. Keine Schere beim Brustbeinschlag
vorhanden. Training auf einer 50m Bahn.
- Hinweis: jeden Freitag gibt es parallel Trainingsangebote für Eltern.

Jugendgruppe 2

- Leiter: Justin Kunz
Helfer/in: Merle Russ, Elnathan Kunstmann (montags), Jochen Horz (donnerstags)
- Ort: montags Bahn 7, donnerstags Bahn 8 obere Hälfte
- Übungszeit: Montag und Donnerstag von 17:00 bis 18:00 Uhr
- Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen, Startsprung vom
Startblock, Tief- und Streckentauchen, Transportieren, Abschleppen, Hinder-
nisschwimmen.
- Ziel: Jugendschwimmabzeichen in Gold

Jugendgruppe 3

- Leiterin: Franziska Gumbel
Helfer: Elnathan Kunstmann (montags), Justin Kunz (donnerstags)
- Ort: Bahn 8
- Übungszeit: Montag und Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr
- Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen, Kleiderschwim-
men, Grundlagen im Rettungsschwimmen und Wendetechnik.
- Ziel: Junior-Retter

Jugendgruppe 4

- Leiter: Wanja Menger (montags), Marco Kunz (donnerstags)
Helfer: Marco Kunz (montags)
- Ort: Bahn 7
- Übungszeit: Montag und Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr
- Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust-, Rücken- und Rettungsschwimmen,
Wendetechnik.
- Ziel: Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Teilnahme am Rettungswachdienst.



Jugendgruppe 5

Leiter: Marco Kunz
 Ort: Bahn 7
 Übungszeit: Montag 19:00 bis 20:00 Uhr
 Inhalte: Verbesserungen im Kraul-, Brust-, Rücken- und Rettungsschwimmen, Wendetechnik.
 Ziel: Rettungsschwimmabzeichen Silber und Gold, Teilnahme am Rettungswachdienst. Die Schwimmabzeichen werden in separaten Lehrgängen angeboten.

Anfängerschwimmen für Erwachsene

Leiter: Martin Krohn
 Ort: Lehrschwimmbecken
 Übungszeit: Montag von 20:00 bis 21:00 Uhr
 Teilnahme: Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei Martin Krohn möglich.
 Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Springen und Tauchen.
 Ziel: Schwimmerzeugnis für Erwachsene

Schwimmen für Migrantinnen**Anfänger**

Leiterin: Petra Gumbel
 Helferin: Angelina Gumbel, Katja Wiedemann
 Ort: Lehrschwimmbecken
 Altersgruppe: Erwachsene
 Übungszeit: Samstag von 08:00 bis 09:00 Uhr während des Frauenschwimmens
 Teilnahme: Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei Petra Gumbel möglich.
 Inhalte: Wassergewöhnung, Grundlagen im Brust- und Rückenschwimmen, Springen und Tauchen.
 Ziel: Schwimmerzeugnis für Erwachsene
 Hinweis: Ganzkörperbadeanzüge sind erlaubt.

Fortgeschr.

Leiterin: Renate Zimmermann
 Helferin: Marion Hofmann
 Ort: Bahn 8
 Altersgruppe: Erwachsene
 Übungszeit: Samstag von 08:00 bis 09:00 Uhr während des Frauenschwimmens
 Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen, Kopfsprung, Tieftauchen und Baderegeln.
 Ziel: Schwimmabzeichen Bronze
 Hinweis: Ganzkörperbadeanzüge sind erlaubt.



Brustschwimmen für Erwachsene

Leiterin: Renate Zimmermann
 Helferin: Petra Gumbel, Marion Hofmann
 Ort: Bahn 8
 Übungszeit: Montag von 20:00 bis 21.30 Uhr
 Inhalte: Verbesserungen im Brust- und Rückenschwimmen für ungeübte Schwimmer.

Kraulschwimmen für Erwachsene**Anfänger**

Leiterin: Claudia Viertelhausen
 Helfer: Andreas Viertelhausen
 Ort: Bahn 8
 Übungszeit: Freitag von 20:00 bis 21.30 Uhr
 Teilnahme: Auf Grund der Trainingsplanung ist ein Einstieg nach den Oster- und Herbstferien sinnvoll, also am 12.04.2019 oder am 18.10.2019. Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei Andreas Viertelhausen möglich.
 Inhalte: Grundlagen im Kraulschwimmen für Anfänger

Fortgeschr.

Leiter: Christoph Hubert (montags), Norbert Wopp (freitags)
 Helfer: Herwig Wagner (montags), Jens Arnold (freitags)
 Ort: Bahn 8
 Übungszeit: Montag und Freitag von 19:00 bis 20:00 Uhr
 Teilnahme: Kraulschwimmen für Fortgeschrittene; montags verschiedene Schwimmstile mit Bezug zum Rettungsschwimmen; freitags triathlonorientiertes Training.
 Inhalte: Grundlagen verschiedener Schwimmstile für Fortgeschrittene.
 Altersgruppe: Erwachsene
 Hinweis: Die Gruppen werden häufig von Triathleten besucht, die ihre schwimmerischen Leistungen im Wettkampf aufbessern möchten.

Wettkampfgruppe

Leiter: Jan Stamer
 Ort: Bahn 7
 Übungszeit: Montag und Freitag von 20:00 bis 21.30 Uhr
 Altersgruppe: Erwachsene

Seniorenttraining

Leiter: Harald Stamer
 Ort: Bahn 7
 Übungszeit: Montag und Freitag von 19:00 bis 20:00 Uhr
 Inhalte: Altersgemäßes Training für Senioren



Wassergymnastik

Gruppe 1

Leiterin: Sabine Beer
Helfer: Lutz Zimmermann

Übungszeit: Freitag von 16:00 bis 16:45 Uhr

Gruppe 2

Leiterin: Gerda Muer
Helferin: Renate Zimmermann

Übungszeit: Freitag von 20:00 bis 21:00 Uh

Gruppe 3

Leiterin: Siri Metzger

Übungszeit: Montag von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken

Teilnahme: Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei der Gruppenleitung möglich.

Hinweis: Auch spezielle Anforderungen z.B. Übungen für Schwangere, Hüft- und Wirbelsäulenerkrankungen können berücksichtigt werden.

Kosten: 25 € pro Kalenderhalbjahr (Bankeinzug)

Aquajogging

Gruppe 1

Leiter: Peter von der Osten
Helfer/in: Petra Gumbel, Lutz Zimmermann

Übungszeit: Freitag von 16:00 bis 16:45 Uhr

Gruppe 2

Leiter: Peter von der Osten
Helfer/in: Petra Gumbel, Lutz Zimmermann

Übungszeit: Freitag von 16:45 bis 17:30 Uhr

Ort: Bahn 7 und 8 obere Hälfte

Teilnahme: Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung bei Peter von der Osten möglich.

Kosten: 25 € pro Kalenderhalbjahr (Bankeinzug)

Freigewässertraining

Leiterin: Tina Jung
Helfer: Viktor Baitinger

Ort: Dutenhofener See, 35582 Wetzlar

Übungszeit: Montag ab 18:00
Erstes Training am 04.05.2020



Triathlon

Schwimmen: siehe Kraulschwimmen für Erwachsene – Fortgeschrittene am Freitag und Freigewässertraining.

Radfahren:

Leiter: Georg W. Berger

Übungszeit: Samstag und Sonntag - nach Vereinbarung

Ort: Abfahrt am Hallenbad

Kosten: Für Mitglieder, außer evtl. anfallender Fremd-Startgebühren keine zusätzlichen Kosten.

Hinweis: Außerhalb der Rennradsaison je nach Wetterlage auch Ausfahrten mit dem Mountainbike.

Laufen:

Leiter: Norbert Wopp

Helfer: Herwig Wagner

Übungszeit: Mittwoch ab 18:00 Uhr

Erstes Training am 22.04.2020

Ort: Sportplatz am Hallenbad

Gymnastik

Leiter/in: Andrea Wopp, Norbert Wopp

Ort: Turnhalle Dutenhofen, Gymnastikraum

Übungszeit: Dienstag von 17:30 bis 18:45 Uhr

Inhalte: Rumpfgymnastik, Athletik- und Zirkeltraining, Outdoortraining nach Absprache.

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Aktuelle Kurzinformationen

Wegen der Corona-Pandemie ist das Schwimmbad geschlossen. Somit entfallen bis auf weiteres alle aufgeführten Kurse. Wir werden Sie auf unserer Webseite informieren, sobald das Schwimmbad wieder geöffnet ist und die Kurse wieder stattfinden.

Anwesenheit

- Das Trainingsprogramm wird langfristig ausgearbeitet und ist auf die Übungszeiten abgestimmt. Nur bei einer regelmäßigen Teilnahme können Fortschritte erzielt werden. Um im Anfängerschwimmen vorausplanen zu können, bitten wir die Eltern, den Gruppenleiter rechtzeitig über das Fehlen ihres Kindes zu informieren. Fehlt ein Teilnehmer mehrmals unentschuldigt, so verliert er den Gruppenplatz.
- Vor dem Einlass zum Training muss sich jeder Teilnehmer in die ausliegende Anwesenheitsliste eintragen. Erwachsene vermerken bitte hinter ihrem Namen ein "E".

Bankeinzug

- Der Mitgliedsbeitrag und die Aufnahmegebühr können nur mittels Bankeinzug bezahlt werden. Daneben ist auch für bestimmte Veranstaltungen, Prüfungen u.ä. eine Bezahlung nur per Bankeinzug möglich.



- Kommt es zu einer Rückbuchung, weil z.B. die falsche Bankverbindung angegeben wurde oder keine Deckung vorhanden ist, muss das Mitglied auch die Bankrücklastkosten tragen. Die Kostenpauschale beträgt 10 € pro Rückbuchung.
- Im Rahmen des SEPA-Einzugsverfahrens werden die Mitglieder jährlich per Post über die Details informiert.

Behinderungen und Krankheiten

Die Mitglieder bzw. bei minderjährigen Mitgliedern die Erziehungsberechtigten sind verpflichtet, den Verein über Behinderungen und Krankheiten zu informieren, wenn diese Auswirkungen auf die Teilnahme am Training und an Veranstaltungen haben können. Nur durch eine vorherige und rechtzeitige Information können sich die Mitarbeiter auf diese Situation einstellen und z.B. bei Notfällen angemessen reagieren.

Eltern im Schwimmbad

- Kinder unter sieben Jahren bedürfen laut der Haus- und Badeordnung des Hallenbades einer geeigneten Begleitperson. Wenn minderjährige Trainingsteilnehmer Unterstützung beim Umkleiden und Duschen benötigen, so ist dies allein Aufgabe der Erziehungsberechtigten. Eltern können deshalb ihre Kinder bei Bedarf zum Umziehen und Duschen begleiten. Das Schwimmbad ist umgehend danach zu verlassen, wenn kein Eintritt bezahlt wurde.
- Besuche der Eltern bei ihrem Kind am Beckenrand sollten im Interesse eines ungestörten Trainingsbetriebes unterbleiben.
- Übergabepunkt in Hinblick auf die Aufsichtspflicht ist die Tür der Dusche zur Schwimmhalle.

Feiertage und Ferien

An Feiertagen fällt das gesamte Training aus. An sog. „Brückentagen“ vor oder nach Feiertagen (z.B. Tag der Arbeit, Christi Himmelfahrt, Fronleichnam, Tag der Deutschen Einheit) findet das Training wie gewohnt statt; ebenso an Pfingsten. Das Trainingsangebot in den Schulferien wird vorher angekündigt.

Osterferien	06.04. bis 18.04.2020
Sommerferien	06.07. bis 14.08.2020
Herbstferien	05.10. bis 17.10.2020
Weihnachtsferien	21.12.2020 bis 09.01.2021
Osterferien 2021	06.04. bis 16.04.2021

Zudem ist das Hallenbad an folgenden Tagen geschlossen:

Betriebsbedingte Schließungen	ab 15.06.2020. Dauer ist noch offen. Es gibt ein Ersatzangebot im Freibad
Schließung wegen Veranstaltung	15.05. bis 17.05.2020, südhessische Meisterschaften 11.12. (ab 13:00) bis 13.12.2020 Winterschwimmfest

Gemeinnützigkeit

Der Verein ist im Vereinsregister Nr. 1445 beim Amtsgericht Wetzlar eingetragen und vom Finanzamt Wetzlar als gemeinnützig anerkannt. Geld- und Sachzuwendungen können als Spenden für steuerbegünstigte Zwecke bei der Einkommensteuer in Ansatz gebracht werden. Hierzu gehört auch der Mitgliedsbeitrag. Für die Berücksichtigung der Spende ist grundsätzlich ein Zuwendungsnachweis in Form einer Spendenbescheinigung erforderlich. Für Kleinbeträge, die 200 € nicht übersteigen, genügt die Buchungsbestätigung.

Krankenkasse

Sofern eine Krankenversicherung einen Rabatt, eine Beitragsrückerstattung oder ein anderes Bonussystem für die Mitgliedschaft in einem Sportverein vorsieht, bestätigen wir gerne auf dem Formular der Krankenkasse die Mitgliedschaft im Verein.



Kündigung der Mitgliedschaft

Die Kündigung eines Mitgliedes wird zum Ende eines Kalenderjahres wirksam, wenn sie bis zum 01.12. des gleichen Jahres bei der Ortsgruppe schriftlich eingegangen ist. Die Austrittserklärung ist an das Postfach 1466 in 35524 Wetzlar zu richten. Jede Kündigung wird schriftlich bestätigt. Bitte diese Kündigungsbestätigung für eventuelle Rückfragen aufheben!

Mitgliedsbeiträge

<u>Kinder & Jugendliche:</u>	30 €/2020 pro Kalenderjahr.
<u>Erwachsene:</u>	35 €/2020 pro Kalenderjahr.
<u>Familien & juristische Personen:</u>	75 €/2020 pro Kalenderjahr.
<u>Aufnahmegebühr:</u>	3 € pro Mitglied.

Der Familienbeitrag soll Familien mit Kindern unterstützen. Dazu ist erforderlich, dass mindestens drei Familienmitglieder Vereinsmitglieder sind. Weiterhin ist ein gemeinsamer Wohnsitz der Familienmitglieder notwendig. Als Familie werden Eltern mit ihren Kindern definiert. Dies gilt unabhängig davon, ob die Eltern z.B. alleinerziehend sind, oder in Ehe, nichtehelicher Lebensgemeinschaft bzw. Lebenspartnerschaft leben. Für Kinder muss ein Anspruch auf Kindergeld bestehen. Sie verbleiben längstens bis zum 25. Lebensjahr im Familienbeitrag.

Schwimmkleidung

- Für das Training werden Schwimmhosen bzw. -anzüge empfohlen. Bei langen Haaren ist eine Badekappe oder ein Zopf erforderlich. Für Wettkämpfe ist nur bestimmte Schwimmkleidung zugelassen!
- Bitte keinen Schmuck im Training tragen. Zum einen besteht ein Verlustrisiko. Zum anderen können durch versehentliches Herausreißen Verletzungen entstehen.
- Bitte keine Kontaktlinsen im Training tragen. Stattdessen werden Schwimmbrillen mit optischen Gläsern empfohlen.
- Im Kleinkinder- und Anfängerschwimmen sind Schwimmbrillen unerwünscht. Bei Tauchübungen für Schwimmabzeichen sind Schwimmbrillen als Hilfsmittel nicht zugelassen. Zudem weist das DLRG-Präsidium darauf hin, dass Schwimmbrillen für Tauchübungen ungeeignet sind, da es dort bereits ab einer geringen Wassertiefe zu Schädigungen durch das Druckgefälle kommen kann.
- Straßenkleidung ist grundsätzlich in der Schwimmhalle nicht zugelassen. Dies gilt für die gesamte Schwimmhalle, also nicht nur am Beckenumlauf, sondern auch für die Tribüne. Dies gilt auch dann, wenn die Besucher Eintritt bezahlt haben. Die Schwimmhalle darf auch nicht über das Schwimmbadrestaurant betreten werden.

Selbsterklärung zum Gesundheitszustand

Für die Bereiche Rettungsschwimmabzeichen, Fachausbildung Wasserrettungsdienst, Deutsches Schnorcheltauchabzeichen, Wachdienst und Wettkämpfe gibt es ein Formular zur Selbsterklärung des Gesundheitszustandes. Es ist zwingend vor der Teilnahme auszufüllen und abzugeben.

Übungszeiten

- DLRG-Mitglieder dürfen nur während der Trainingszeiten kostenlos ins Schwimmbad. Um über aktuelle Ereignisse informieren zu können, bitten wir alle Teilnehmer, sich 15 Minuten vor Trainingsbeginn an der grauen Theke im Eingangsbereich des Hallenbades einzufinden.
- Einlass zum Training ist frühestens 15 Minuten vor Trainingsbeginn. Ab Trainingsbeginn ist die Seitentür geschlossen. Wer zu spät kommt, muss Eintritt bezahlen!



- Im Jugendtraining gehen die Gruppen geschlossen 5 Minuten vor Trainingsbeginn zum Umziehen in die Sammelumkleiden, damit pünktlich am Beckenrand begonnen werden kann. Im Einzelfall kann der Gruppenleiter die Teilnehmer früher zum Umziehen lassen, wenn z.B. noch Schwimmflossen ausgegeben werden müssen.
- Während der Trainingszeiten dürfen DLRG-Mitglieder nur die zugewiesenen Trainingsbahnen sowie den abgeteilten Bereich des Lehrschwimmbeckens kostenlos nutzen. Alle anderen Bereiche, insbesondere die Bahn 6 und der Rest des Lehrschwimmbeckens, sind den zahlenden Badegästen vorbehalten.
- *Am Ende der Trainingszeit ist das Schwimmbad umgehend zu verlassen. Andernfalls ist Eintritt zu bezahlen.* Sollte ein Kind einmal vorzeitig gehen müssen, so bitten wir die Eltern, den Gruppenleiter persönlich vor dem Training oder durch eine schriftliche Mitteilung davon zu informieren, damit dieser der Aufsichtspflicht genügen kann.
- Das Jugendtraining ist jugendlichen Teilnehmern und das Erwachsenentraining den erwachsenen Teilnehmern vorbehalten. Ausnahmen gibt es z.B. bei der Rettungsschwimmerausbildung.

Veranstaltungen

- Für alle Aktivitäten gilt, dass der Teilnehmerbeitrag auch dann bezahlt werden muss, wenn der Teilnehmer kurzfristig absagt oder unentschuldigt fehlt. Der Grund für die Absage bzw. das Fehlen (z.B. Krankheit, Vergessen, wichtigerer anderer Termin u.ä.) ist dabei unbeachtlich. Bei Absagen nach Anmeldeschluss muss der Teilnehmerbeitrag immer bezahlt werden. Soweit keine besonderen Regelungen vermerkt sind, ist der Anmeldeschluss bei Veranstaltungen der DLRG-Ortsgruppe Wetzlar e.V. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn, bei anderen Veranstaltungen sobald die Meldung an den Anbieter erfolgt ist. Der Teilnehmerbeitrag ist bei der Anmeldung bar zu entrichten.
- Lehrgänge sind für Wachgänger und Mitarbeiter im Training nur bei vollständiger und erfolgreicher Teilnahme kostenlos.
- Es besteht Selbstverpflegung, soweit für die Aktivitäten nichts Abweichendes vermerkt ist.
- Die Anmeldung erfolgt beim Veranstaltungsleiter.

Osterferien

06.04. bis 18.04.2020 Während der Ferien findet im Hallenbad nur das Training montags von 17:00 bis 21:30 Uhr, donnerstags von 17:00 bis 19:00 Uhr und freitags von 19:00 bis 21:30 Uhr und samstags von 08:00 bis 09:00 Uhr statt.

Kraulschwimmen für Erwachsene

Leiterin: Claudia Viertelhausen

Beginn: Freitag, den 17.04.2020
Treffpunkt um 19:45 Uhr am Eingang des Hallenbades

Übungszeit: freitags von 20:00 bis 21:30 Uhr

Hinweis: Die Gruppe ist nur für geübte Schwimmer geeignet.
Zum Erlernen der Grundzüge im Kraulschwimmen müssen mindestens drei Monate bei regelmäßiger Teilnahme eingeplant werden.
Die Gruppe wird häufig von Triathleten besucht, die ihre schwimmerischen Leistungen im Wettkampf aufbessern wollen.
An Übungsmaterial werden Schwimmbrett, Schwimmflossen, Pullbouy und Paddles benötigt.



Bootfahren auf der Lahn

Leiter: Philipp Trümper
 Termin: Samstag, den 18.04.2020
 Dauer: 9:30 bis 17:30 Uhr
 Treffpunkt: DLRG-Geschäftsstelle
 Hinweis: Für Bootsführer-Anwärter besteht die Möglichkeit, Bootsstunden zu sammeln. Auf Wunsch und nach Absprache gerne als Bootstour (z.B. lahnabwärts)

Fahrt in's Miramar

Leiterin: Claudia Viertelhausen
 Termin: Samstag, den 25.04.2020 (Fahrt im Vereinsbus)
 Abfahrt: 11:00 Uhr am Hallenbad
 Rückkehr: Rückkehr ca. 22:00 Uhr
 Bedingungen: Jugendschwimmabzeichen in Bronze
 Kosten: Erlebnisbad 12 € bis 15 Jahre für 4 Stunden, ansonsten 16 €, Saunazuschlag 9 €, Nichtmitglieder zuzüglich 5 €
 Der Teilnehmerbeitrag muss auch dann bezahlt werden, wenn der Teilnehmer nach dem 18.04.20 absagt oder fehlt.
 Hinweis: Attraktionen des Miramar (www.miramar-bad.de) in Weinheim an der Bergstraße sind u.a. Außenbecken, Badesee, Dampfbad, FKK-Bereich, Massagedüsen, Saunen, Wasserfall, Wasserrutschen und Whirlpools. Nach dem Schwimmbadbesuch steht die Woinemer Hausbrauerei (www.woinemer-hausbrauerei.de) auf dem Programm. Getränke und Essen müssen selbst bezahlt werden.

Wanderung am 1. Mai

Leiterin: Claudia Viertelhausen
 Termin: Freitag, den 01.05.2020
 Abmarsch: 10:00 Uhr am Hallenbad Wetzlar
 Ziel: Waldsportplatz in Wetzlar/Nauborn (hinter dem Kirschenwäldchen)
 Strecke: ca. 10 km, ohne Frühstückspause
 Kosten: 5 € für Mitglieder, 8 € für Nichtmitglieder, Essen und Getränke inkl.
 Der Teilnehmerbeitrag muss auch dann bezahlt werden, wenn der Teilnehmer nach dem 24.04.20 absagt oder fehlt.
 Hinweis: Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Parallel wird eine Radtour angeboten. Im Anschluss an die Wanderung wird gegrillt und nachmittags gibt es Kaffee und Kuchen. Salat- und Kuchenspenden sind willkommen. Dafür gibt es 2 € Rabatt beim Teilnehmerbeitrag. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Spielgeräte sind vorhanden. Bitte Geschirr und Besteck selbst mitbringen, kein Wegwerfgeschirr benutzen. Nächste Wanderung 01.05.2021



Wochenendausflug nach Memmelsdorf

- Leiterin: Claudia Viertelhausen
- Termin: von Samstag, dem 09.05.2020, bis Sonntag, den 10.05.2020
- Abfahrt: 07:00 Uhr an der DLRG-Geschäftsstelle.
Es liegen im Moment 15 Anmeldungen vor. Somit werden Privat-PKW benötigt. Für jeden mitgenommen Teilnehmer werden dem Fahrer des Privat-PKW 10,00 Euro Fahrtkosten erstattet.
- Programm: Programm Samstag: 10.00 Uhr Ankunft in Bamberg und Einchecken im Hotel, 10.30 Uhr Transfer zur Wanderstrecke, 11.00 Uhr Wanderung mit 14,9km und 250 Höhenmetern, dabei Einkehr in sechs Brauereien mit Mittag- und Abendessen, 21.30 Uhr Transfer zurück zum Hotel.
Programm Sonntag: 09.00 Uhr Frühstück, 10.30 Uhr Aufbruch, danach Besichtigung Bamberg.
Rückfahrt: Ca. 14.00 Uhr; Rückankunft an der DLRG-Geschäftsstelle gegen 17.00 Uhr.
- Rückfahrt: Rückfahrt: Ca. 14.00 Uhr; Rückankunft an der DLRG-Geschäftsstelle gegen 17.00 Uhr.
- Kosten: Der Teilnehmer trägt die Kosten für Pension, Mahlzeiten und Getränke selbst. Im Hotel kostet die Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer 94,05 Euro/Zimmer und 70,30 Euro im Einzelzimmer. Für die Fahrt zahlen Mitglieder 10,00 Euro, Nichtmitglieder 20,00 Euro.
Hotel: Hotel Garni Berliner Ring, Bamberg.
- Mindestalter: 18 Jahre

Radfahrwochenende

- Leiter: Jochen Schappel, Telefon 06443/819488
- Kosten: 130-180€/Person inkl. Frühstück, je nach Unterbringung zzgl. Verpflegung tagsüber. Unterkunft: in der JH-Büdingen oder im Parqueo Hotel Gelnhausen
- 29.05 bis 01.06.2020 (Pfingst-wochen-ende) Grober Ablauf: (Details werden noch mit den Teilnehmern abgestimmt)
29.05. ca. 14:00 Uhr, Abfahrt mit den Rädern von Wetzlar, DLRG-Geschäftsstelle. Das Gepäck wird mit dem Vereins-Bus hinggebracht. Zwei Fahrer werden gesucht!!
30.05. Tagesfahrt, ca. 60–150 km, ggf. werden mehrere Radgruppen gebildet, ggf. individuelle Anreise zusätzlicher Teilnehmer.
31.05. Tagesfahrt, ca. 60–150 km, ggf. werden mehrere Radgruppen gebildet.
01.06. um 10:00 Uhr Abfahrt mit den Rädern nach Wetzlar, Tagesfahrt, ca. 60–150 km, ggf. werden mehrere Radgruppen gebildet. Das Gepäck wird mit dem Vereins-Bus gefahren.
Zwei Fahrer werden gesucht!! Tagesgäste sind herzlich willkommen. Bei dieser Veranstaltung besteht Helmpflicht!

Erste-Hilfe-Lehrgang

- Leiter: Philipp Trümper
- Termin: Samstag, den 21.06. von 9:00 bis 16:45 Uhr
- Ort: DLRG-Geschäftsstelle



- Kosten: 34 €
 Hinweis: Die Kursgebühr muss auch dann bezahlt werden, wenn der Teilnehmer nach dem 14.06.2020 absagt, unentschuldigt fehlt oder den Kurs abbricht.
 Der Kurs ist für Wachgänger und Mitarbeiter im Training nur bei vollständiger und erfolgreicher Teilnahme kostenlos.
 Der Erste-Hilfe-Lehrgang erstreckt sich über neun Unterrichtseinheiten und ist zur Vorlage beim Führerscheinerwerb geeignet.
 Lehrer und Erzieher können für diese Qualifizierungsmaßnahme Fortbildungspunkte erhalten. Es besteht Selbstverpflegung.

Basisausbildung Einsatzdienste

- Leiter: Philipp Trümper
 Termin: Sonntagabend, den 21.06.2020 + Wachdienstwochenende 26.06.-28.06.2020
 Dauer: 17:30 bis 21:15 Uhr
 Bedingung: zwingende Teilnahme am Wachdienst-Wochenende von Freitag, den 26.06. bis Sonntag, 28.06. (Ausbildungsinhalte werden über das gesamte Wachdienst-Wochenende vermittelt).
 Teilnahmevoraussetzungen: 12 Jahre, DRSA Bronze, Erste-Hilfe-Lehrgang/Erste-Hilfe-Fortbildung (9 UE)
 Hinweis: Eine Teilnahmebescheinigung erfolgt nach regelmäßiger Teilnahme und aktiver Mitarbeit (keine Prüfung)

Sommerpause

Wegen der Sommerferien fallen alle Gruppen im folgenden Zeitraum aus.

- letztes Training Samstag, den 04.07.2020
 erstes Training Montag, den 17.08.2020

Ersatztraining im Freibad

- Leiter: Martin Krohn
 Termine: Freitag, den 10.07. / 17.07. / 24.07. / 24.07. / 31.07. / 07.08.2020
 Uhrzeit: 17:00 bis 19:00
 Ort: Freibad Wetzlar
 Hinweis: Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung, Treffpunkt am Kassenautomaten

Ferienfreizeit an der Ulmbachtalsperre

- Leiterin: Petra Gumbel
 Beginn: Freitag, den 07.08.2020 um 16:00 Uhr
 Ende: Sonntag, den 16.08.2020 ca 18:00 Uhr
 Ort: Rettungswachstation Ulmbachtalsperre. - An- & Abreise privat
 Kosten: 30 €, zahlbar bei der Anmeldung. Der Teilnehmerbeitrag muss auch dann bezahlt werden, wenn der Teilnehmer nach dem 21.07. absagt oder fehlt. Im Teilnehmerbeitrag sind sämtliche Mahlzeiten und die dazugehörigen Getränke enthalten. Darüber hinausgehende Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten.
 Bedingungen: Mindestalter 10 Jahre und Junior-Retter. Nur für Mitglieder.



- Programm: An den Wochenenden ist Wachdienst. Auf dem Programm stehen eine Nachtwanderung, Grillen am Lagerfeuer, Bootsfahrten, Schwimmbadbesuche, Ball- und Brettspiele. Daneben werden für Wachgänger die theoretischen und praktischen Inhalte der Fachausbildung Wasserrettungsdienst angeboten.
- Mitbringen: Schlafsack, Kopfkissen, Laken, Ball- und Brettspiele, Wachbekleidung (T-Shirts können gestellt werden), Schnorchel, Taucherbrille und Flossen (soweit vorhanden) sowie Schwimm- und Laufsachen und ganz wichtig GUTE LAUNE
- Rest: siehe Rettungswachdienst Ulmbachtalsperre

Programm Ulmbachtalsperre

Freigewässeraquajogging

- Leiterin: Petra Gumbel
- Termin: Samstag, den 08.08.2020 um 16:00 Uhr
- Dauer: max. zwei Stunden
- Ort: Rettungswachstation Ulmbachtalsperre
- Hinweis: Die Teilnehmer können sich in der Rettungswachstation umziehen, die Toilette und Duschen stehen ebenfalls zur Verfügung.
Das Übungsmaterial wird gestellt

Bogenschießen

- Leiterin: Stephanie Behrendt
- Termin: Montag, den 10.08.2020 um 15:00 Uhr
- Dauer: ca. drei Stunden
- Ort: Rettungswachstation Ulmbachtalsperre
- Inhalte: Ausprobieren und praktische Einführung in das Bogenschießen.
- Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Geocaching

- Leiter: Ralf Köstler
- Termin: Freitag, den 14.08.2020 um 15:00 Uhr
- Dauer: ca. drei Stunden
- Ort: Rettungswachstation Ulmbachtalsperre
- Inhalte: Praktische Einführung und Ausprobieren von Geocaching.
- Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Wenn vorhanden, bitte eigene GPS-Empfänger mitbringen.
Erste Informationen zum Thema gibt es unter www.geocaching.de

Grillen an der Ulmbachtalsperre

- Leiter: Petra Gumbel
- Termin: Samstag, den 15.08.2020 ab 18:00 Uhr
- Ort: Rettungswachstation Ulmbachtalsperre
- Kosten: 3 € für Mitglieder, 5 € für Nichtmitglieder, Essen inkl.
- Hinweis: An einem (hoffentlich) lauschigen Sommerabend gibt es Leckeres vom Grill und frische Salate. Wer Lust hat, kann auch gerne eine Runde in der Ulmbachtalsperre schwimmen. Getränke werden zum Selbstkostenpreis



angeboten. Salat- und Kuchenspenden sind willkommen. Dafür gibt es 2 € Rabatt beim Teilnehmerbeitrag. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Spielgeräte sind vorhanden.

Sommerferienende und Ende Programm Ulmbachtalsperre

Rettungsschwimmerausbildung

- Leiter: Philipp Trümper
- Beginn: Freitag, den 28.08. bis 02.10.2020
Treffpunkt um 18:45 Uhr am Eingang des Hallenbades
Der erste Termin am 28. August 2020 findet in der DLRG-Geschäftsstelle Wetzlar statt
- Übungszeit: freitags von 19:00 bis 21:30 Uhr
- Abzeichen: Rettungsschwimmabzeichen in Bronze (ab 12 Jahre)
Silber (ab 14 Jahre)
Gold (ab 16 Jahre)
Junior-Retter (ab 10 Jahre).
- Erste Hilfe: Voraussetzung für alle Rettungsschwimmabzeichen ist die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang, nicht älter als drei Jahre, oder einem Erste-Hilfe-Training, nicht älter als zwei Jahre
- Pohlheim: Einige Übungen für die Rettungsschwimmabzeichen müssen im Hallenbad Pohlheim abgenommen werden. Der Termin wird noch bekannt gegeben.
- Kosten: Nur für Mitglieder, 4 € (Bankeinzug) für jedes Abzeichen.
- nächste Kurse: Die nächste Rettungsschwimmerausbildung findet vom 05.03. bis 16.04.2021 statt

Mitarbeiterbesprechung

- Leiter: Andreas Viertelhausen
- Termin: Sonntag, den 30.08.2020 ab 14:00 Uhr
- Dauer: ca. zwei Stunden
- Ort: DLRG-Geschäftsstelle
- Themen: Vorstellung der neuen Mitarbeiter, Betreuung der Trainingsgruppen, Fortbildung für Mitarbeiter und Organisation Veranstaltungen. Eingeladen sind alle Aktiven im Training und alle Interessenten an der Jugendarbeit.
- Hinweis: Der nächste Termin ist am Sonntag den 21.02.2021

21. Wetzlarer Brückenlauf

- Leiterin: Claudia Viertelhausen
- Termin: Freitag, den 04.09.2020
- Start/Ziel: Stadion Wetzlar
- Treffpunkt: DLRG-Geschäftsstelle
- Uhrzeit: Uhrzeit folgt nach Meldeschluss. Parkplätze vorhanden; bitte sehr dicht aneinander parken
- Ablauf: *17:00-18:00 Uhr:* Kindermannschaften (Jahrgang 2009 und jünger) sowie Jugendmannschaften (Jahrgänge 2004 - 2008).
19:00-20:00 Uhr: Erwachsenenmannschaften (Jahrgang 2003 und älter).
Alle Teams bestehen aus jeweils drei Läufern. Eine Runde ist 2000 m lang.



Staffellauf; es befindet sich immer ein Läufer eines Teams auf der Strecke. Das Team entscheidet wann gewechselt wird. Jeder Läufer aus dem Team muss mindestens eine Runde gelaufen sein.

Meldeschluss: 01.07.2020

Abschluss-
Training: Das Abschlusstraining findet am Montag, dem 31.08.2020 um 18:00 Uhr im Stadion Wetzlar statt. Dort kann die Zeit für die Mannschaftseinteilung verbessert werden. Außerdem gehen wir gemeinsam die Laufstrecke ab.

DLRG T-Shirt: Um einheitlich bei dem Lauf wahrgenommen zu werden, bitte die DLRG-Laufshirts verwenden (*siehe Laufshirts*).

Grillfeier: Grillfeier: An Stelle einer Grillfeier treffen wir uns wie 2019 direkt nach dem Lauf im Stadion zu einem Imbiss!

Kartoffelpufferbacken

Leiter/in: Lutz und Renate Zimmermann

Termin: Samstag, den 03.10.2020

Uhrzeit: 11:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Waldsportplatz in Wetzlar/Nauborn (hinter dem Kirschenwäldchen).

Kosten: 5 € für Mitglieder, 8 € für Nichtmitglieder. Essen und Getränke inkl. Der Teilnehmerbeitrag muss auch dann bezahlt werden, wenn der Teilnehmer nach dem 26.09.2020 absagt oder fehlt.

Hinweis: Bitte Geschirr und Besteck selbst mitbringen, kein Wegwerfgeschirr benutzen.

Nach dem gemeinsamen Anheizen des Schwenkgrills werden die Kartoffelpuffer auf dem offenen Feuer gebacken. Zwischendurch gibt es Spiele für Kinder und Jugendliche. Die Veranstaltung schließt mit dem gemeinsamen Aufräumen.

Nächstes Kartoffelpufferbacken 03.10.2021

Herbstferien

05.10 bis 17.10.2020 Während der Ferien findet im Hallenbad nur das Training montags von 17:00 bis 21.30 Uhr, donnerstags von 17:00 bis 19:00 Uhr und freitags von 19:00 bis 21.30 Uhr und samstags von 08.00 bis 09.00 Uhr statt.

Kraulschwimmen für Erwachsene

Leiterin: Claudia Viertelhausen

Beginn: Freitag, den 23.10.2020

Treffpunkt um 19:45 Uhr am Eingang des Hallenbades

Übungszeit: freitags von 20:00 bis 21:30 Uhr

Hinweis: Die Gruppe ist nur für geübte Schwimmer geeignet.

Zum Erlernen der Grundzüge im Kraulschwimmen müssen mindestens drei Monate bei regelmäßiger Teilnahme eingeplant werden.

Die Gruppe wird häufig von Triathleten besucht, die ihre schwimmerischen Leistungen im Wettkampf aufbessern wollen.

An Übungsmaterial werden Schwimmbrett, Schwimmflossen, Pullbouy und Paddles benötigt.



Spielewochenende

Veranstalter: Jugendamt des Lahn-Dill-Kreises
 Leiterin: Marion Hofmann
 Termin: Von Samstag, den 28.11.2020 bis Sonntag, den 29.11.2020
 Beginn: 13:00 Uhr Treffen DLRG-Geschäftsstelle, 14:00 Uhr in Heisterberg
 Ende: 16:00 Uhr; danach gemeinsame Rückfahrt zur DLRG-Geschäftsstelle
 Ort: Kreisjugendheim Heisterberg
 Mindestalter: 12 Jahre, darunter nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten
 mitbringen: Bezüge für Kopfkissen und Decke sowie Laken, eigene Spiele
 Kosten: 20 €

Nikolausschwimmen

Leiter: Wanja Menger
 Termin: Montag, den 07.12.2020
 Uhrzeit: 17:00 bis 19:00 Uhr
 Alle Teilnehmer des Jugendtrainings sind herzlich eingeladen! Es stehen zahlreiche Spielgeräte zur Verfügung. Das übrige Training bleibt unberührt. Schwimmsachen bitte nicht vergessen! Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Um das Tütenpacken kümmert sich Martina Uhl-Reitz, Telefon 06445/9261-0

Jahresabschlussfeier

Leiterin: Marion Hofmann
 Termin: Freitag, den 11.12.2020
 Uhrzeit: ab 19:00 Uhr
 Ort: DLRG-Geschäftsstelle
 Kosten: 5 € für Mitglieder, 8 € für Nichtmitglieder, Essen und Getränke inklusive. Für Mitarbeiter ist die Teilnahme kostenlos. Voraussetzung ist, dass der Mitarbeiter in 2020 durchgängig eine Gruppe als Leiter oder Helfer betreut hat. Bei einer Anmeldung nach dem 20.11.20 ist lediglich eine kostenpflichtige Teilnahme möglich. Der Teilnehmerbeitrag muss auch dann bezahlt werden, wenn der Teilnehmer nach dem 05.12.2020 absagt oder fehlt.
 Hinweis: Bitte Geschirr und Besteck selbst mitbringen, kein Wegwerfgeschirr benutzen. Salat- und Kuchenspenden sind willkommen. Dafür gibt es 2 € Rabatt beim Teilnehmerbeitrag. Bitte bei der Anmeldung vermerken. An diesem Freitagabend findet kein Training statt!

Winterferien

23.12.2019 bis 11.01.2020 In den Winterferien fällt das Jugendtraining mit allen Gruppen aus.
 Letztes Jugendtraining: 18.12.2020
 Erstes Jugendtraining: 11.01.2021
 Das Erwachsenentraining am Montag- und Freitagabend ab 19:00 Uhr läuft außer an Feiertagen weiter.



Winterwanderung

- Leiter/in: Lutz und Renate Zimmermann
- Termin: Samstag, den 16.01.2021
- Abmarsch: 11:00 Uhr an der Lauffreihütte in Wetzlar gegenüber Krankenhaus;
kostenlose Parkplätze sind dort vorhanden.
- Ziel: Grillhütte Niederquembach
Für eine Rückfahrt im Vereinsbus ist gesorgt.
- Strecke: ca. 12 km, etwa zwei Stunden
- Kosten: 5 € für Mitglieder und 8 € für Nichtmitglieder, Essen und Getränke inklusive.
Der Teilnehmerbeitrag muss auch dann bezahlt werden, wenn der Teilnehmer nach dem 09.01.2021 absagt oder fehlt.
- Hinweis: Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Im Anschluss an die Wanderung wird an der beheizten Hütte gegrillt. Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen. Bitte Tasse/Becher, Geschirr und Besteck in Form von Mehrweggeschirr selbst mitbringen. Salat- und Kuchenspenden sind willkommen. Dafür gibt es 2 € Rabatt beim Teilnehmerbeitrag. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Sie werden am Abmarschpunkt abgeholt.

Vereinsmeisterschaften im Einzelschwimmen

- Leiterin: Franziska Gumbel
- Termin: Von Montag, dem 25.01.2021 bis Samstag, dem 06.02.2021
- Ort: Hallenbad, während des regulären Trainings
- Diziplinen: *2013 und jünger*: bis 8 Jahre, 25m Brustschwimmen
2012-2011: 9/10 Jahre, 50m Hindernis, 50m Kombiniertes Schwimmen
2010-2009: 11/12 Jahre, 50m Hindernis, 50m Kombiniertes Schwimmen
2008-2007: 13/14 Jahre, 50m Hindernis, 50m Flossen
2006-2005: 15/16 Jahre, 100m Hindernis, 100m Retten mit Flossen
2004-2003: 17/18 Jahre, 200m Hindernis, 100m Retten mit Flossen
Offene Altersklasse: 200m Hindernis, 100m Retten mit Flossen
- Siegerehrung: Während der Jugendversammlung und der Mitgliederversammlung. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Für die vorderen Plätze gibt es Medaillen, die allerdings nur bei der Siegerehrung ausgegeben werden.
- Hinweis: Der Wettkampf findet während der normalen Trainingszeiten statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Faschingsschwimmen

- Leiterin: Anna-Lena Wagner
- Termin: (Rosen-) Montag, den 15.02.2021
- Uhrzeit: 17:00 bis 18:00 Uhr
- Ort: Hallenbad
- Hinweis: Alle Teilnehmer des Jugendtrainings sind herzlich eingeladen! Es stehen zahlreiche Spielgeräte zur Verfügung. Das übrige Training bleibt unberührt. Schwimmsachen bitte nicht vergessen!
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Mitarbeiterbesprechung

Leiter: Andreas Viertelhausen
 Termin: Sonntag, den 21.02.2020 ab 14:00 Uhr
 Dauer: ca. zwei Stunden
 Ort: DLRG-Geschäftsstelle
 Themen: Vorstellung der neuen Mitarbeiter, Betreuung der Trainingsgruppen, Fortbildung für Mitarbeiter und Organisation Veranstaltungen. Eingeladen sind alle Aktiven im Training und alle Interessenten an der Jugendarbeit.

Rettungsschwimmerausbildung

Leiterin: Claudia Viertelhausen
 Beginn: Freitag, den 05.03.2021 bis 16.04.2021
 Treffpunkt um 18:45 Uhr am Eingang des Hallenbades
 Übungszeit: freitags von 19:00 bis 21:30 Uhr
 Abzeichen: Rettungsschwimmabzeichen in Bronze (ab 12 Jahre)
 Silber (ab 14 Jahre)
 Gold (ab 16 Jahre)
 Junior-Retter (ab 10 Jahre).
 Erste Hilfe: Voraussetzung für alle Rettungsschwimmabzeichen ist die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang, nicht älter als drei Jahre, oder einem Erste-Hilfe-Training, nicht älter als zwei Jahre. Die Kosten müssen auch dann bezahlt werden, wenn der Teilnehmer nach dem 23.02.20 absagt oder fehlt. Der Kurs ist für Wachgänger und Mitarbeiter im Training nur bei vollständiger und erfolgreicher Teilnahme kostenlos. Lehrer und Erzieher können für diese Qualifizierungsmaßnahme Fortbildungspunkte erhalten.
 Pohlheim: Einige Übungen für die Rettungsschwimmabzeichen müssen im Hallenbad Pohlheim abgenommen werden. Der Termin wird noch bekannt gegeben.
 Kosten: Nur für Mitglieder, 4 € (Bankeinzug) für jedes Abzeichen.

Weitere Termine

24.04.2020 Kreisverbandstag
 29.05. bis Pfingstzeltlager, DLRG-Kreisverband Lahn-Dill e.V.
 01.06.2020
 01.06.2020 Vorlage aller Gruppenlisten in elektronischer Form bei Simone Niebisch.
 22.02.2021 Jugendversammlung von 17:00 bis 19:00 Uhr, Treffpunkt am Hallenbad
 26.02.2021 Mitgliederversammlung ab 19:00 Uhr in der DLRG-Geschäftsstelle
 30.10.2021 Feierstunde 100 Jahre DLRG-Ortsgruppe Wetzlar e.V.

Rettungswachdienst

Bedingungen: Rettungsschwimmabzeichen in Bronze und Erste-Hilfe-Lehrgang
 Kosten: Die Kosten für sämtliche Mahlzeiten und die dazugehörigen Getränke trägt der Verein. Darüberhinausgehende Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten.
 mitbringen: Bitte Schlafsack, Kopfkissen, Laken, Wachbekleidung (T-Shirts können gestellt werden), Schnorchel, Taucherbrille und Flossen (soweit vorhanden) sowie Schwimmsachen mitbringen, *siehe Materialbestellung*. Spenden in



Hinweis: Form von Salaten und Kuchen sind herzlich willkommen. Die Einzelheiten (z.B. Wachzeiten) bitte mit dem Wachleiter direkt absprechen.
Nach Absprache kann auch an einzelnen Tagen teilgenommen werden.
Für die Grillabende nach dem Wachdienst benötigen wir Brennholz. Bitte deshalb unbehandelte Holzreste, z.B. vom Baumschnitt, beim Wachleiter abgeben.

Umbachtalsperre

Wachleiter: Philipp Trümper
Termin: 26.06. – 28.06.2020

Wachleiter: Ralf Köstler
Termin: 07.08. – 09.08.2020 (Ferienfreizeit)

Wachleiter: Ralf Köstler
Termin: 14.08. – 16.08.2020 (Ferienfreizeit)

Ort: DLRG-Kreisverband Lahn-Dill e.V., Telefon 02779/7108301. 14 Betten.
Unterbringung gemischt in Mehrbettzimmern. Es stehen nur eine Toilette und ein Waschraum zur Verfügung.

Aartalsee

Wachleiter: Marco Kunz
Termin: 27.06. – 28.06.2020

Ort: DLRG-Wachstation am Aartalsee.

Fachausbildung Wasserrettungsdienst – Wasserretter

Leiter: Philipp Trümper und Andreas Viertelhausen

Seit einiger Zeit gibt es verbandsübergreifend eine standardisierte Ausbildung für Wachgänger, welche mit der Prüfung zum "Wasserretter" abschließt:

Bedingungen: Mindestalter 16 Jahre
Selbsterklärung zum Gesundheitszustand
Rettungsschwimmabzeichen in Silber
Sanitätsausbildung - Stufe A
Praktische Ausbildung in verschiedenen Modulen
Praktische und theoretische Prüfung

Hinweis: Dem vorgeschaltet ist die „**Basisausbildung Einsatzdienste**“, welche mit 12 Jahren begonnen werden kann. Ausbildung und Prüfung werden regelmäßig von Philipp Trümper und Andreas Viertelhausen angeboten.

Schwimmprüfungen

Ab dem 01.01.2020 erfolgt keine Trennung mehr zwischen Jugendschwimmabzeichen und Schwimmabzeichen. Unabhängig vom Alter sind die Schwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold der Nachweis des sicheren Schwimmens. Das Frühschwimmerabzeichen (Seepferdchen) ist noch kein Nachweis des sicheren Schwimmens. Kinder und Erwachsene, die bisher nur das Seepferdchen Abzeichen erworben haben, müssen weiterhin intensiv beim Schwimmen beaufsichtigt werden.



Seepferdchen – für Frühschwimmer und Erwachsene

Praktische Prüfungsleistungen:

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

Theoretische Prüfungsleistungen:

- Kenntnis von Baderegeln

Abnahme in den Anfängerschwimmkursen, dem Behindertenschwimmkurs und beim Anfängerschwimmen für Erwachsene für 4 €

Deutsches Schwimmbzeichen Bronze (Freischwimmer)

Praktische Prüfungsleistungen:

- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)

Theoretische Prüfungsleistungen:

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnis von Baderegeln

Abnahme in der Seepferdchengruppe für 4 € und beim Schwimmen für Erwachsene für 4 €

Deutsches Schwimmbzeichen Silber

Praktische Prüfungsleistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

Theoretische Prüfungsleistungen:

- Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Abnahme in der Jugendgruppe 1 und Jugendgruppe 2 und beim Schwimmen für Erwachsene für 4 €. Bitte Deutschen Schwimmpass vom Deutschen Schwimmbzeichen in Bronze mitbringen.

Deutsches Schwimmbzeichen Gold

Praktische Prüfungsleistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen



- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten

Theoretische Prüfungsleistungen:

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdreitung)

Abnahme in der Jugendgruppe 3 und beim Schwimmen für Erwachsene für 4 €. Bitte Deutschen Schwimmpass vom Deutschen Schwimmabzeichen in Bronze oder Silber mitbringen.

Junior-Retter

Inhalte:

- Gefahren am und im Wasser - Stehende Gewässer - Fließende Gewässer - Schifffahrtstraße - Küstengebiet
- Selbstrettung - Erschöpfung - Muskelkrampf
- Einfache Fremdreitung - Wie kann man anderen helfen? - Transportieren (Schieben, Ziehen) - Schleppen
- Beherrschung der Schwimmtechnik - Kraulschwimmen - Rückenkraulschwimmen - Brustschwimmen - Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- Praktische Übungen im Wasser - Unterarmkrampf - Oberschenkelkrampf - Waden- und Fußkrampf
- Praktische Übungen im Wasser - Ziehen - Schieben - Schleppen

Voraussetzungen:

- Mindestalter 10 Jahre
- Deutsches Schwimmabzeichen Gold

Praktische Prüfungsleistungen:

- 100m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon 25 m Kraulschwimmen, 25 m Rückenkraulschwimmen, 25 m Brustschwimmen und 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- Selbstrettungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen 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-, Seitenlage), die Kleidungsstücke in tiefen Wasser ausziehen
- Fremdreitungsübung: Kombinierte Übung, die in der angegebenen 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 herausholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen, Rückweg: 15 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff, Sichern des Geretteten



Theoretische Prüfungsleistungen:

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von Selbstrettung, Grundverhalten für die Fremdrettung und elementare "Erste Hilfe"

Abnahme in der Jugendgruppe 3 und bei der Rettungsschwimmerausbildung für 4 € (Bank-einzug). Bitte Deutschen Schwimmpass vom Deutschen Schwimmabzeichen Gold mitbringen

Rettungsschwimmabzeichen Bronze**Voraussetzungen:**

- Mindestalter 12 Jahre

Praktische Prüfungsleistungen:

- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon 100 m in Bauchlage und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden)
- 15 m Streckentauchen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings 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, je eine Hälfte 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 auf 2 bis 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen; 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Theoretische Prüfungsleistungen:

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis folgender Kenntnisse: Atmung und Blutkreislauf; Gefahren am und im Wasser; Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung); Vermeidung von Umklammerungen; Hilfe bei Verletzungen und Ertrinkungsunfällen, Hitze- und Kälteschäden; Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG

Abnahme bei der Rettungsschwimmerausbildung für 4 € (Bankeinzug).

Rettungsschwimmabzeichen Silber**Voraussetzungen:**

- Mindestalter 14 Jahre
- Zur Ausstellung des DRSA Silber muss der Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH vorliegen.

Praktische Prüfungsleistungen:

- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, 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 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Ein Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen 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 in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist: Sprung kopfwärts ins Wasser; 20 m Anschwimmen in Bauchlage; Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe, Heraufholen eines 5-kg-Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen; Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff; 25 m Schleppen; Sichern und Anlandbringen des Geretteten; 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring)

Theoretische Prüfungsleistungen:

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst den Nachweis von Atmung und Blutkreislauf; Gefahren am und im Wasser; Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung); Vermeidung von Umklammerungen; Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen; Rettungsgeräte; Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG
- Erste Hilfe Kurs oder Erste Hilfe Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH. Die Aus- oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

Abnahme bei der Rettungsschwimmerausbildung für 4 € (Bankeinzug). Bitte, soweit vorhanden, Rettungsschwimmpass vom Rettungsschwimmabzeichen in Bronze und Bescheinigung über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang mitbringen.

Rettungsschwimmabzeichen Gold

Voraussetzungen:

- Mindestalter 16 Jahre
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Silber
- Ärztliche Tauglichkeit (Die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand muss vor Beginn vorliegen)
- Zur Ausstellung des DRSA Gold muss der Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH vorliegen.

Praktische Prüfungsleistungen:

- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, zu schleppender 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 innerhalb von 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: Sprung kopfwärts ins Wasser; 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden; Abtauchen auf 3 bis 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; Sichern und Anlandbringen des Geretteten; 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung von Rettungsgeräten: Retten mit dem "Rettungsball mit Leine"; Zielwerfen in einen Sektor mit 3-m-Öffnung in 12 m Entfernung; 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer; Retten mit einem anderen Rettungsgerät Retten mit Rettungsgurt Leine (als Schwimmer und Leinenführer)
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

Theoretische Prüfungsleistungen:

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von: Gefahren am und im Wasser; Rettungsgeräte; Hilfe bei Bade-Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremddrettung); Vermeidung von Umklammerungen; Atmung und Blutkreislauf; Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen; Organisation und Aufgaben der DLRG
- Erste Hilfe Kurs oder Erste Hilfe Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der BAGEH. Die Aus- oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

Abnahme bei der Rettungsschwimmerausbildung für 4 € (Bankeinzug). Bitte Rettungsschwimmpass vom Rettungsschwimmabzeichen in Silber, Bescheinigung über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang sowie Selbsterklärung zum Gesundheitszustand mitbringen.



Deutsches Schnorcheltauchabzeichen

Das DSTA stellt die Vorstufe zur Gerätetauchausbildung dar. Ein sicherer Umgang mit der Grundausrüstung erweitert die Einsatzmöglichkeit des Rettungsschwimmers im Einsatzdienst und ermöglicht dem Schnorcheltaucher in der Freizeit sich mit dem entsprechenden Fachwissen gefahrlos im und unter Wasser zu bewegen.

Voraussetzungen:

- Mindestalter 12 Jahre (bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten erforderlich)
- Ärztliche Tauglichkeit ((oder Formblatt "Selbsterklärung zum Gesundheitszustand") Tauchtauglichkeit nicht älter als 4 Wochen)
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

Praktische Prüfungsleistungen:

- 600 m Flossenschwimmen ohne Zeitbegrenzung (je 200m Bauch-, Rücken- und Seitenlage)
- 200 m Flossenschwimmen mit einer Flosse und Armbewegung
- 30 m Streckentauchen ohne Startsprung
- 30 Sekunden Zeittauchen (Festhalten erlaubt)
- in mindestens 3 m Tiefe Taucherbrille abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen
- dreimal innerhalb von einer Minute 3 m Tieftauchen
- Kombinierte Übung: 50 m Flossenschwimmen in Bauchlage mit Armtätigkeit, einmal 3 bis 5 m Tieftauchen und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, 50m Schleppen eines Partners 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Theoretische Prüfungsleistungen:

- Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von: physikalische und physiologische Grundlagen des Schnorcheltauchens Bestandteile und Pflege der Grundausrüstung Verhalten von Schnorcheltauchern Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Unterwasserzeichen (Pflichtzeichen)

Abnahme in Schnorcheltauchkursen für 4 € (Bankeinzug). Bitte Rettungsschwimmpass vom Rettungsschwimmabzeichen in Bronze sowie Selbsterklärung zum Gesundheitszustand mitbringen.



Materialbestellung

DLRG-Material kann direkt und selbst bei der DLRG-Materialstelle (shop.dlrg.de) online bestellt werden.

Das Training wird mehrmals wöchentlich von weit mehr als 100 Teilnehmern besucht. Wegen der geringen Lagermöglichkeiten können wir nicht genügend Übungsmaterial bereithalten. Wir empfehlen daher, das notwendige Trainingsmaterial selbst anzuschaffen und zu jedem Training mitzubringen. Für die Teilnehmer des Kleinkinderschwimmens, Anfängerschwimmens für Kinder, Behindertenschwimmens, Anfängerschwimmens für Erwachsene und der Seepferdchengruppe empfehlen wir die Anschaffung von Schwimmbrett und Schwimmflossen, für die Teilnehmer der Jugendgruppen 1-4, Brustschwimmen für Erwachsene, Kraulschwimmens für Erwachsene und Wettkampfgruppe zusätzlich Paddles und Pullbuoy. Bestellung bei Andreas Viertelhausen.

Trainingsmaterial

Schwimmbrett	mittel bzw. groß	9 €
Schwimmpaddles	Junior, Senior	9 €
Pullbuoy, einteilig		9 €
Schwimmflossen	26-29, 30-33, 34/35, ... 44/45, 46/47	ab 19 €

Laufshirts

Art:	Laufshirt, ½ Arm, Funktionsfaser, schnell trocknend, waschbar
Farbe	Weiß, schwarzer Druck
Größen:	S-XXL für Herren. 36-46 für Damen, tailliert Kinder nehmen S bzw. 36
Preis:	10 € pro Stück. Teilnehmer am 21. Brückenlauf erhalten ein T-Shirt kostenlos, wenn sie bislang noch kein T-Shirt erhalten haben; andernfalls kostet es 5 €.
Motive;	Vorderseite Schriftzug „DLRG“ auf Brusthöhe. Rückseite Schriftzüge „DLRG“ und „Wetzlar“ sowie Logo Stadtmarketing
Bestellung:	Andreas Viertelhausen

Titelbild – aller anwesenden Mitarbeiter

Von links nach rechts:

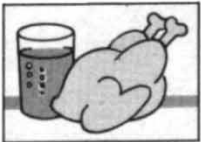
Kristina Wilke, Eric Heye, Katja Wiedemann, Justin Kunz, Nicole Heye, Andrea Wopp, Simone Niebisch, Christoph Hubert, Norbert Wopp, Lutz Zimmermann, Dieter Rösel, Jochen Horz, Renate Zimmermann, Herwig Wagner, Claudia Viertelhausen, Maria Manuela Frank Guevara, Marion Hofmann, Martin Krohn, Merle Russ, Petra Gumbel, Giuliano Miernik, Lotte Heintz, Marco Kunz, Philipp Trümper, Anna-Lena Wagner, Nils Krus, Eric Bels, Tuana Göktepe, Andreas Viertelhausen, Viktor Baitinger



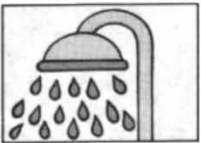
Baderegeln



Mache Dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut!



Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!



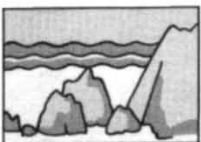
Kühle Dich ab, ehe Du ins Wasser gehst, und verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst!



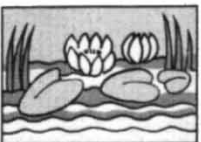
Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!



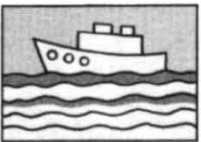
Nur springen, wenn das Wasser unter Dir tief genug und frei ist!



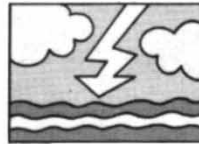
Unbekannte Ufer bergen Gefahren!



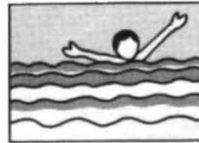
Meide sumpfige und pflanzen-durchwachsene Gewässer!



Schiffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!



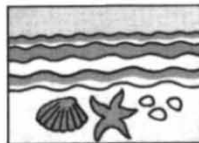
Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!



Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!



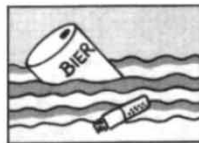
Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!



Schwimmen und Baden an der See ist mit besonderen Gefahren verbunden!



Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!



Verunreinige das Wasser nicht und verhalte Dich hygienisch!



Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne Dich ab!



Meide zu intensive Sonnenbäder!



Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!