

Swimmy News

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

Wasserrettung seit 1913

Ortsgruppe Braunschweig e. V.



Jahrgang 31 / Ausgabe 294 Mai 2016

Inhalt

Das mach mal selbst	1
Berichte aus der OG BS	3
Copa de Roses	3
Landesmeisterschaft	5
Klön-Treffen	6
Schließzeiten Bäder	7
GUV-Unterweisung	7
Strömungsretter	7
Berichte Bezirk BS	9
Bezirkstag	9
Berichte aus der DLRG	9
Jugend-/Kinderseite	10
Termine/Impressum	12

Das mach mal selbst

Es ist Frühling, die Tage werden länger und heller. Die richtige Zeit für den gründlichen Hausputz. Nun bin ich nicht der Putzteufel, deshalb ziehe ich einige Instandhaltungen vor, es fällt immer die eine oder andere Nachbesserung in der Wohnung an. Also führt der Weg in den Baumarkt, Material beschaffen. Hier läuft mir mein entfernter und immer engagierter Bekannter, Karl-Herrmann, über den Weg. Er kauft auch Material für seine Heimwerkertätigkeit. Voller Tatendrang hat er auch gleich noch diverses Werkzeug in seinem Einkaufswagen. Er traut sich an neue Aufgaben heran und will sich dafür auch gleich eine Vollausstattung zulegen. Nachdem er auch meinen, im Vergleich, eher mickerigen Einkauf begutachtet hatte, verabredeten wir uns zu einer

schöpferischen Pause im nahe gelegenen Café.

Karl-Herrmann erzählt von seiner neuen Leidenschaft, er will unabhängig, selbstständig und emanzipiert werden. Natürlich war er das schon immer, aber nun soll es realitätsnäher sein. Er beteiligt sich jetzt sogar an der Hausarbeit, kocht (gut, erstmal nur Kaffee und Spiegelei), bügelt (auch nur Handtücher), aber das ist ein Anfang.

Als wir unseren Kaffee serviert bekommen haben, frage ich, ob er bemerkt hat, dass die Unternehmen der verschiedensten Branchen sich auch seit geraumer Zeit Gedanken darüber machen, uns selbständiger zu machen. Hätten wir bei Starbucks einen Kaffee bestellt, hätten wir in einer Schlange am Tresen gestanden, nach einem netten Frage-Antwortspiel, hätten wir etwas Kaffeeähnliches bestellt und wären so dann beim Vornamen gerufen, um den Kaffee höchstpersönlich abzuholen. Karl-Herrmann zuckt nur mit den Schultern, da sei er schon viel weiter, die Bahnfahrkarte bestelle er per E-Mail, nachdem er sich natürlich die Fahrzeiten und den günstigsten Preis herausgesucht habe, und er drucke sich die Karte selbstverständlich auch gleich aus.

Aus diesem Beispiel entwickelte sich ein interessantes Gespräch über die Arbeiten, die



Unternehmen an uns, die Kunden, ausgelagert haben. Da gerade wieder Stadtputz war, bot sich die Frage an, ob Karl-Herrmann daran auch teilgenommen hat. Natürlich, das ist doch bürgerschaftliches Engagement. Die Frage nach einer Rückerstattung der Straßeneinigungsgebühr von dem privatisierten Dienstleister habe ich nicht gestellt, gab es auch nicht zurück, es ist Life-Style, den Service, den man eigentlich bezahlt hat, dann doch selbst zu erledigen. Im Supermarkt hat man uns darauf trainiert uns selbst zu bedienen, nun kommt Selbstberatung, die Infos zum Produkt gibt es auf einer App, den Inhalt versteht man nicht, es folgt die nächste App, an der Kasse wird schon erprobt die Waren selbst einzuscannen zu lassen und es wird mit einer App bezahlt. Wir machen alles selbst, ist Lifestyle! So machen wir das beim Tanken, bei der Paketpost, beim Fliegen, Hoteleinchecken, selbst im Restaurant bedienen wir uns selbst und räumen das Geschirr weg, den Müll trennen wir, beim Möbelkauf gibt es nur Bausätze und das Bier brauen wir selbst – macht der US-Präsident Obama auch, hätte er man gemacht wofür er bezahlt wird, es gäbe vielleicht den einen oder anderen Welt-Konflikt weniger. Genau so geht es uns, was könnten wir alles machen, würden wir nicht ständig die Arbeit anderer erledigen müssen. Berauscht von Lifestyle-Idylle, Event-Wahn und dem Traum einer engagierten Zivilgesellschaft wird leider übersehen, wie sehr die schöne Idee des Mit- und Selbermachens mittlerweile ausgebeutet wird. Ganze Wirtschaftszweige verdienen daran – von Baumärkten über öffentliche Dienstleister bis hin zu Softwarekonzernen. Die einen verkaufen die passende Ausrüstung, andere bürden ihren Mitmenschen heimlich alle möglichen Kosten auf, und wieder andere spannen sie direkt als Hilfskräfte ein. Im Ergebnis wollen sie alle etwas: die einen Geld, die anderen Zeit. Und sie bekommen, was sie wollen. So wird der Kunde vom König zum Tanzbären vieler Unternehmen.

Das Geschäftsmodell wird Konsumenten mit wohlklingenden Botschaften als Lebensgefühl untergejubelt: Es ist ganz einfach! Es geht schneller! Es bereichert dein Leben!

Karl-Herrmann war natürlich dafür, das ist Fortschritt, das ist Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und natürlich der Stolz auf die eigene Leistung. Besonders, wende ich ein, wenn man beim Abwiegen in der Gemüse- und Obstabteilung für die drei Produkte die Nummern an der Waage wieder vergessen oder verwechselt hat und wie ein



Derwisch zwischen der Waage und den Auslagen hin und her rennt. Das sei alles nur Training. Training, wieso, fantasiere ich dazu, machen wir in der DLRG noch Rettungsschwimm-Ausbildung? Wäre es nicht ideal jeder könnte seine Ausbildung machen wann und wo er will. Es gäbe eine App mit den Anleitungen, das wasserdichte Smartphone gibt die Anweisungen und der Fitness-Tracker überwacht das Ganze. Anschließend meldet man sich in der Ortsgruppe an, macht die theoretische Prüfung, selbstverständlich per App, überweist die Ausbildungsgebühr auch per App und bekommt ein Kenn-

wort per App, mit dem kann der Rettungsschwimmpaß am PC ausgedruckt werden. Wir entlasten unsere Ausbilder, bekommen trotzdem die Gebühren und alle sind Stolz auf ihre Leistung. Jetzt würde ich aber übertreiben, meint Karl-Herrmann, hier ist doch eine

persönliche Betreuung erforderlich, so ganz auf sich selbst gestellte, das ginge ja gar nicht. Da ist also die Grenze? Ich finde, das hat was! Schließlich hat man auch schon einmal darüber nachgedacht Teile der Lehrscheinausbildung über Fernunterricht zu vermitteln. Unser zweiter Kaffee ist inzwischen ausgetrunken und Karl-Herrmann zieht es weiter, er erwartet noch einen Kumpel, der soll ihm bei seiner neuen Heimwerkertätigkeit helfen. Wie schön, wenn man noch eine persönliche Hilfe bekommt.
Es grüßt Euch noch ganz persönlich

Euer Achim

Berichte aus der Ortsgruppe Braunschweig

Freigewässertrainingslager Copa de Roses

Man muss immer mal wieder neue Sachen ausprobieren! Das dachten sich zwei junge und dynamische Sportler der Ortsgruppe namens Jens und Chrischi auch und so ging es vom 14. bis 28. März nach Spanien, um eine Kombination aus Urlaub und Trainingslager zu erleben. Darauf gekommen sind wir im Jahr 2015, als beim DLRG-Cup in Warnemünde Flyer vom LV Sachsen-Anhalt verteilt wurden, die für ein einwöchiges Freigewässertrainingslager an der Mittelmeerküste Spaniens warben. Kurzer Gegencheck des Kalenders...alles noch recht frei...auf gehts! Mit von der Partie waren noch Hannah und klein Karlchen, der auf dem Hin- und Rückflug alles gegeben hat, um viele neue Freunde zu finden.

Die ersten Tage in Spanien waren vom Urlaub geprägt. Eine Tour entlang der bergigen Küstenstraßen mit den Ausläufern der Pyrenäen und dem Endziel Perpignan in Frankreich,



eine Tour in die sehr schöne Altstadt von Girona und ein Besuch bei Decathlon standen in der ersten Woche auf dem Programm. Die zweite Woche wurde dann recht sportlich. Am 19.03. ging es offiziell los mit einer kleinen Sichtung aller Teilnehmer, um diese in die jeweiligen Trainingsgruppen einzuteilen. Es herrschte ein ordentlicher Wind und damit eine respektable Brandung, die man nach gut einem Jahr Pause mit Surfski und Board erstmal überwinden musste. Da trennte sich auch ziemlich schnell die Spreu vom Weizen. Da Jens und ich in Trainingsgruppe vier von insgesamt fünf Trainingsgruppen kamen, zählten wir uns ein bisschen in den Bereich Spreu mit einem Hauch Weizen. An den drei darauffolgenden Tagen ging es hauptsächlich darum, Kondition aufzubauen und an der Technik zu feilen. Das hieß also: lange Strecken mit Ski und Board fahren, was dann doch nicht ganz

so einfach war, da die Bewegungsabläufe erstmal wieder aus der hintersten Schublade des Kopfes hervor geholt werden mussten. Die betreffenden Muskeln mussten auch erst wieder ein wenig aktiviert werden. Doch von Tag zu Tag lief es deutlich besser. Die Wellen machten uns nicht mehr so viel aus und das Fahren auf dem offenen Meer mit der Bergkulisse im Hintergrund hatte schon was! Die wärmenden Sonnenstrahlen machten das Paket zu einer sehr gelungenen Sache!

Am Dienstag ging es dann noch einmal auf eine sehr lange Boardstrecke. 7,8 km bei starkem Wind und ordentlich Welle bei niedrigen Wassertemperaturen von ca. 12°C wurden dabei zu einer echten Herausforderung. Es ging vom Strand aus an einer Landzunge vorbei in eine kleine Bucht. Dort wurde kurz Pause gemacht. Der Rückweg mit ordentlichem Gegenwind wurde dann zu einer Geduldssprobe. Das Wasser spritzte vom Board direkt ins Gesicht, das Gewässer war sehr kabbelig und die Arme wurden schwerer. Ein Blick auf das Panorama entschädigte jedoch einiges und nach rund 2 Stunden wurde der Ausgangspunkt wieder erreicht. Nach mehreren Tagen mit zwei Trainingseinheiten vor- und nachmittags wurde am Mittwoch eine kleine Ruhepause eingelegt. Donnerstag und Freitag standen dann ein paar Wettkämpfe auf dem Plan.

Am Donnerstag ging es mit den Einzelwettkämpfen los. Am Vormittag fand der Langstreckenwettkampf statt. Eigentlich sollte hier geschwommen werden, doch die Wassertemperatur ließ dies nicht zu. So stiegen wir auf den Surfski um. Es ging darum, eine ca. 8 km lange Strecke schnellstmöglich zu befahren. Nach dem Start waren alle noch gleich auf. Chrischi befand sich dann doch recht weit hinten und kämpfte sich im Verlauf auf Platz 4 vor, Jens kam kurz danach auf Platz fünf ins Ziel. Ein recht gutes Ergebnis, wenn man bedenkt, dass auch Nationalkaderathleten verschiedener Altersgruppen dabei waren. Am Nachmittag wurden dann kürzere Board-, Ski- und Schwimmstrecken von 100 bis 500 Meter Länge bearbeitet, wobei die Platzierungen aus diesen Rennen in Punkte umgewandelt wurden, wodurch sich dann eine Reihenfolge für den Abschlusswettkampf des Tages ergab. Der Abschlusswettkampf bestand aus einem Ocean mit der Reihenfolge Schwimmen, Ski und Board. Je nach Platzierung startete man 2 Sekunden nach seinem Vordermann.

Am Freitag fand dann der Mannschaftswettkampf statt. Alle Teilnehmer, die dazu Lust hatten, suchten sich hierbei zu Mannschaften mit 4 Mitgliedern. Die vier ältesten Teilnehmer aus Niedersachsen bildeten hierbei die Niedersachsen-Masters-Mannschaft. Durchgeführt wurden eine Schwimm-, eine Board- und eine Skistaffel. Die Platzierungen ergaben wieder eine Startreihenfolge. Nach diesem Wettkampf wurde das ganze Material gesäubert, eingepackt und für die Rückfahrt am folgenden Samstag vorbereitet.

Insgesamt war das eine sehr schöne Veranstaltung! Das Hotel liegt direkt an der Strandpromenade, es gab Vollpension, das Training war sehr gut organisiert, die Wettkämpfe ebenfalls. Es gab genügend Begleitboote für alle Trainingsgruppen. Neben den sportlichen Aktivitäten hatte man auch die Möglichkeit eines Tagesausflugs nach Barcelona, einer Stadtführung in Roses oder mehreren Aktivitäten in der Umgebung. Für Bootsbesatzungen gab es ebenfalls ein Trainingsangebot mit Navigation auf See oder IRBs (Inflatable Rescue Boats). Hier gab es am letzten Tag auch die Möglichkeit an einem Wettkampf teilzunehmen. Für Taucher bestand auch die Möglichkeit auf offener See ein paar Tauchgänge zu absolvieren. Alles in allem war es eine sehr gelungene Veranstaltung, die sehr gut organisiert und durchgeführt wurde. Eine wachsende Zahl der jährlichen Teilnehmer bestätigt dies. Dieses Jahr waren es rund 130. Wenn es zeitlich passt, werden wir nächstes Jahr gerne wieder daran teilnehmen. Ein Dank gilt unseren Fans Hannah und

Karl. Hannah, die uns angefeuert hat, und Karl, der im Schlaf bestimmt mindestens an seinen Papa gedacht hat.

Euer Christian

Landesmeisterschaften 2016 in Oldenburg

Am 30. März begann für vier Mannschaften und vier Einzelschwimmer die Reise zu den diesjährigen Landesmeisterschaften in Oldenburg. Begleitet wurde der Trupp von Charly und Daniel, die uns als Betreuer und Kampfrichter zur Seite standen. Nach einer Anfahrt von knapp 200 Kilometer trafen wir uns an der Außenstelle der Veranstaltung.

Leider gab es gleich zu Beginn ein organisatorisches Problem: Für uns war kein Schlafraum vorgesehen! Nach langem Hin und Her bekamen wir dann endlich einen Raum zum Schlafen zugeteilt. Der Grund warum wir solange warten mussten war eine falsche Meldedezahl an Teilnehmern. Nachdem wir uns etwas häuslich eingerichtet hatten, war es bereits 23.00 Uhr und die Betreuer hielten noch ein schnelles Briefing für den nächsten Tag ab. Danach wurde endlich geschlafen.

Der Freitag begann ziemlich früh, da das Frühstück immer nur bis 8.30 Uhr ausgegeben wurde. Mit dem Shuttlebus wurde also zum Veranstaltungsgelände gependelt, gefrühstückt und anschließend wieder zurück gefahren.

Die Mannschaft der Mädels AK 15/16 war dann als Erste an der Reihe, die Reise ins Olan-tis-Bad anzutreten. Beim ersten Wettkampf für unsere OG erzielten sie in zwei Disziplinen neue Rekorde für unsere ortsgruppeninterne Wertung über die Strecken:

- 4 x 50 m Gurtretterstaffel
- 4 x 50 m Hindernis.

Leider wurde diese sehr gute Leistung durch einen kleinen Fehler in den Mitgliedsbüchern der Mädels getrübt. Dafür möchten wir uns nochmal bei euch entschuldigen.

Die Mädels wurden dann in der Veranstaltung von den Jungs der AK 17/18 und AK Offen abgeklatscht. Nach einer wirklich sehr kurzen Einschwimmphase von nicht mal 15 Minuten, ging schon der Wettkampf los.

Die Jungs der AK 17/18 erzielten leider keine neuen Bestzeiten. Zu allem Übel fingen sie sich noch eine rote Karte ein, landeten trotz allem auf einem guten 13. Platz.

Die Männer der AK Offen mussten sich auch mit zwar starken Zeiten, jedoch ohne neuen Rekord, zufrieden geben. Sie holten im Laufe des Wettbewerbes auch immer mehr auf und landeten am Ende auf einem sehr guten 9. Platz.

Damit war der Wettkampftag am Freitag beendet und wir fuhren wieder zum Veranstaltungsgelände zurück. Dort nahmen wir unser wohl verdientes Abendessen zu uns. Später vielen wir alle sehr erschöpft, aber glücklich ins Bett.

Der Samstag begann für uns alle wieder sehr früh um halb sechs Uhr morgens. Manon war unsere jüngste Teilnehmerin in der AK12. Selbstverständlich wurde sie von der Mädelsmannschaft und Charly begleitet. Manon erreichte einen wunderbaren 7. Platz. Dazu verbesserte sie ihre Bestzeiten in drei Disziplinen:

- 50 m Flossen
- 50 m Kombiniertes Schwimmen
- 50 m Hindernis

Zeitgleich starten auch die Seniorenwettkämpfe in einem anderen Schwimmbad. Hier kämpften Christian und Patrick, sowie auch Johanna und Angelina (zwar für ihre Heimat Ortsgruppen) um die vordersten Plätze.

Johanna belegt in der AK 25 den 2. Platz und Angelina den 6. Platz.

Für Christian reichte es leider nicht für einen Platz auf dem Treppchen in der AK 30, er be-

legte einen sehr guten 4. Platz. Patrick schwamm sich in der AK 25 auf den 1. Platz.

Nachdem die Wettkämpfe in der Einzelwertung der Senioren absolviert waren, starten im OLantis-Bad die Einzelwettkämpfe der AK 17/18, für die sich Richard qualifiziert hatte. Er verbesserte seine persönlichen Bestzeiten auf den Strecken über 100 Meter LifeSaver und 200 Meter Hindernis nochmals und landete auf dem 11. Platz.

Zur selben Zeit startet auch Anna-Lena, in diesem Jahr für eine andere Ortsgruppe, und schwamm sich auf Platz 2 vor.

Nun fehlten eigentlich nur noch unsere EX-AK-Offen-Mannschaft um Jens, Thomas, Christian, Philipp und Patrick. Sie entschieden sich in diesem Jahr neues Gewässer aufzusuchen und starten in der AK 120 bei den Senioren.

Die Altersklasse der Senioren ergibt sich aus dem Gesamalter der Teammitglieder.

Leider konnte die Mannschaft nicht so starten wie sie eben aufgezählt wurde.

Philipp ist krankheitsbedingt noch nicht wieder voll einsatzbereit und unsere Maschine Thomas riss sich eine Woche vor den Meisterschaften die Achillessehne.

Wir wünschen den beiden weiterhin gute Genesung und hoffen euch bald wieder im Startbereich zusehen.

Die Mannschaft brauchte eine Woche vor dem Wettkampf also noch einen vierten Schwimmer. Steffen erklärte sich bereit einzuspringen. Dafür nochmal vielen Dank.

Zurück zum Wettkampf:

Die „alten Herren“ schwammen sich bereits in der ersten Disziplin an die Spitze und gaben die Führung nicht mehr her. Platz 1 war gewonnen.

Dabei stellten sie noch einen neuen Rekord für unsere Ortsgruppenwertung auf. Die 4 x25 m Puppenstaffel bewältigten sie in einer grandiosen Zeit.

Am Samstagabend standen nun noch die Siegerehrung und Abschlussparty auf dem Programmplan.

Gegen 13.00 Uhr waren wir dann wieder in Braunschweig, wo die Eltern bereits die Ankunft unserer fleißigen Schwimmer erwarteten.

Nur nicht ganz so schnell wie erhofft, denn auf dem Friedrich-Kreiß-Weg mussten Christian, Anna-Lena und Patrick nochmal die andere und wertvollere Tätigkeit der DLRG unterbeweis stellen.

Eine Radfahlerin ist mit ihrem Mann zusammen stoßen und auf den Kopf gefallen, der leider nicht von einem Helm geschützt war. Die drei reagierten sehr schnell und leiteten Erste-Hilfe-Maßnahmen ein. Der Rettungsdienst lies zum Glück nicht lange auf sich warten, so dass wir die Frau an den Notarzt und Rettungsdienst übergeben konnten.

Die Situation hat mal wieder gezeigt, wie wichtig es ist, sich nicht nur sportlich in der DLRG einzubringen, sondern auch im Bereich des Rettungs- und des Wasserrettungsdiensts stets engagiert zu bleiben.

Und natürlich wie wichtig es ist, einen Helm beim Fahrradfahren zu tragen.

Eure Charlotte und Patrick

Klön-Treffen

Jeden zweiten Freitag im Monat kommen die Erwachsenen-Schwimmer im Heim Georg Hax zu einem Klön-Treffen zusammen. Gemeinsam Kaffee-Trinken und Grillen, Gesellschaftsspiele und nette Gespräche über Gott und die Welt. Seit Jahren ein eingeschworener Keis, der auch mal Ausflüge macht oder Veranstaltungen besucht.

Nun kommt mal eine Veranstaltung zu uns in das Heim, ein Mitarbeiter der Berufsfeuer-

wehr stellt Brandschutztips für die Generation 50 Plus und an einem zweiten Termin den Rettungsdienst in Braunschweig vor. Zu einem späteren Termin werden wir die Wache der Berufsfeuerwehr besuchen.

Alle die Interesse an den Themen haben sind herzlich eingeladen. Bitte kurz anmelden bei Achim Wildschütz, Tel. 797607.

Achim Wildschütz

Schließzeiten der Hallenbäder

Wie jedes Jahr schließen die Hallenbäder in den Sommerferien. In dieser Zeit fällt die Ausbildung und das Training aus. Ersatzaktivitäten werden angekündigt.

Sportbad Heidberg	4. - 31. Juli 2016
Wasserwelten	20. Juni - 3. Juli 2016
Hallenbad Bürgerbadepark	1. - 28. August 2016
Schulbad Raabe-Schule	23. Juni - 3. August 2016 (Schulferien)
Schulbad Otto-Bennemann-Schule	23. Juni - 3. August 2016 (Schulferien)

Ressort Tauchen

GUV-Unterweisung Einsatztaucher in SZ-Üfingen

Am 10. Mai fand die alljährliche GUV-Unterweisung des Bezirkes in SZ-Üfingen statt. Aus Braunschweig waren dabei Inga Malz (ET2), Philipp Jäckel (ET2), Mark Schulz (SM), Jens Helberg (ET2). Auf dem Programm standen die Verlängerung des Einsatztaucherscheins bzw. der Berechtigung für die Signalmänner und Frauen. Hinzu gab es einen kleinen Vortrag über Ladungssicherung durch Jens Gruber und einen Vortrag zur Vereisung von Lungenautomaten von Edgard Vollmers. Um unseren Einsatztaucherschein jährlich zu verlängern benötigt man mindestens zehn Tauchgänge nach den Regeln der GUV á dreißig Minuten und eine ärztliche Tauchuntersuchung (G31). Da das Thema, wie viel Zeit hat man noch bzw. wie viel Zeit möchte man noch investieren in allen Bereichen Einzug hält, waren die letzten Wochen von GUV-Tauchgängen in der Oker geprägt. Letztendlich haben aber die anwesenden Taucher ihren Tauchschein verlängert und stehen so der SEG-Tauchen oder auch dem Kat-S uneingeschränkt zur Verfügung. Die fehlenden Taucher der OG BS (Michael Lambrecht, Thomas Labitzke, Christian Plagge) werden nochmal durch Jens Gruber gesondert unterwiesen und sind dann ebenfalls erfolgreich verlängert.

Viele Grüße

Jens Helberg

Ressort Einsatz

Strömungsretter - Der Eignungstest

Am 9. April um 5.30 Uhr in zu früher Stunde machten sich Patrick und Chrischi auf den Weg nach Buchholz. Hier sollte der Eingangslehrgang für die Strömungsretterausbildung stattfinden. Ein Teil des Lehrgangs bestand auch aus einem Eignungs-/Fitnesstest. Dieser Test ist notwendig, da das Arbeiten in und das Retten aus strömenden Gewässern eine nicht zu unterschätzenden Anforderung stellt.

Die frühe Uhrzeit birgt jedoch die Gefahr des Verschlafens. Trotz eines technischen Weckerdefekts kamen wir pünktlich in Buchholz an. Wir waren schon etwas gespannt, wie

der Fitnessstest so ablaufen würde. Zunächst gab es eine Einführung, in der das Tagesprogramm erläutert wurde. Nach dieser Einführung ging es auch gleich an den Laufstest, der an den Cooper-Test angelehnt war. Hierbei sollte man innerhalb von zwölf Minuten eine bestimmte Strecke bewältigen. Die Strecke führte durch ein kleines Waldgebiet und entlang einer Landstraße zu dem Ausgangspunkt zurück. Altersabhängig wurde an verschiedenen Stellen gestartet. Wer älter war, hatte dabei erfreulicherweise eine geringe Strecke zurückzulegen. Doch das bedeutete nicht zwangsläufig etwas Gutes, denn ein fehlender Streckenposten führte dazu, dass ich einen sehr steilen Hang fast komplett hoch lief, bevor ich zurück auf die normale Strecke beordert wurde. Für die Zeit war das allerdings kein Problem.

Nach dem Laufstest ging es weiter mit etwas Knotenkunde. Drei Knoten, die für den Strömungsretter sehr wichtig sind, wurden hier geübt. Hiernach ging es direkt ins Schwimmbad zum zweiten Teil des Fitnessstests, dem Schwimmtest. Hier sollten 400 Meter in höchstens acht Minuten geschwommen werden. Patrick und ich starteten als erstes und kamen nach 5:36 bzw. 5:42 an. Einige taten sich jedoch mit der Strecke deutlich schwerer, so dass drei Teilnehmer die Zeit leider nicht schafften. Nach diesem Test hatten alle deut-



lich Hunger und so ging es zum Mittagessen.

Nach dem Mittagessen wurden wir mit unserer PSA (Persönlichen Schutzausrüstung) vertraut gemacht. Diese besteht aus einem Helm, einer Prallschutzweste, Neoprenschuhen, Neoprenhandschuhen, einem langen Neoprenanzug, einem Messer u.v.m. Mit einem Teil der Ausrüstung, nämlich der Prallschutzweste, dem Helm und den Handschuhen, konnten wir bereits Erfahrung sammeln und diese ausprobieren. Auch das zielgenaue Werfen des Wurfsacks, einem wichtigen Hilfsmittel des Strömungsretters, wurde geübt.

Insgesamt war es ein sehr interessanter Lehrgang, der Lust auf mehr macht. So nehmen Patrick und ich auch am weiterführenden Lehrgang zum Strömungsretter teil und werden hoffentlich bald ausgebildete Strömungsretter für den Wachdienst oder für den Katastrophenschutz sein.

Euer Christian

Berichte aus dem Bezirk Braunschweig

DLRG Bezirkstag in Königslutter

Braunschweig/Königslutter (gm). Am 16.4.2016 kam der DLRG Bezirkstag in Königslutter zusammen. Auf der Tagesordnung standen neben den Neuwahlen des Vorstandes und der Delegierten für den LV Tag die Genehmigung des Nachtragshaushaltes für 2016 und die Abstimmung über eine Anhebung der Beitragsanteile für den Bezirk ab 2017. Außerdem musste über Satzungsänderungen abgestimmt werden.

Der neue Bezirksvorstand setzt sich wie folgt zusammen: (vlnr):

Josef Keller (stellv. Bezirksleiter), Gerrit Meisel (Leiter Verbandskommunikation), Helmut Fichtner (Bezirksleiter), Jens Gruber (Beisitzer Tauchen), Heinz Stute (Technischer Leiter), Carmen Kastner (Beisitzerin), Christian Burzlaff (stellv. Bezirksleiter), Kerstin Blome (Schatzmeisterin), Claudia Müller (stellv. Bezirksleiterin), Marc Giesemann (Technischer Leiter), Philipp Di Leo (Jugendvorsitzender).

Nicht auf dem Foto ist Marius Hoßbach (Justiziar).



Nach Diskussion wird die Anhebung der Beitragsanteile für den Bezirk erst ab 2018 greifen damit die Ortsgruppen auf eigenen Sitzungen die Möglichkeiten bekommen, die Teilnehmerbeiträge anzupassen. Mit dieser Änderung wird der Antrag angenommen.

Der Nachtragshaushalt wird von den Delegierten angenommen. Damit kann der Bezirk solide seine Aufgaben für das laufende Haushaltsjahr bearbeiten.

Die Satzungsänderungen betreffen Anpassungen an die Bundessatzung oder Vorgaben der Finanzverwaltung bzw. des Amtsgerichts und werden durch die anwesenden angenommen.

Gerrit Meisel <http://www.braunschweig.dlrg.de/>

Berichte aus der DLRG

Materialstelle: Produktsortimentserweiterung DRK Wasserwacht

Wir sind für Alle da:

- für unsere DLRG-Fachleute aus Einsatz, Medizin und Ausbildung
- für unsere DLRG-Wachgänger

Wir haben unseren DLRG-Onlineshop um die Kategorie Wasserwacht und unser vorhandenes Produktsortiment um die von der Wasserwacht geforderten Artikel erweitert. Solltet ihr Produkte der Wasserwacht finden, welche aus fachlicher Sicht auch für unser DLRG-Kernsortiment sinnhaft wären, meldet uns diese bitte.

dlrg.de

Jugend-/Kinderseite



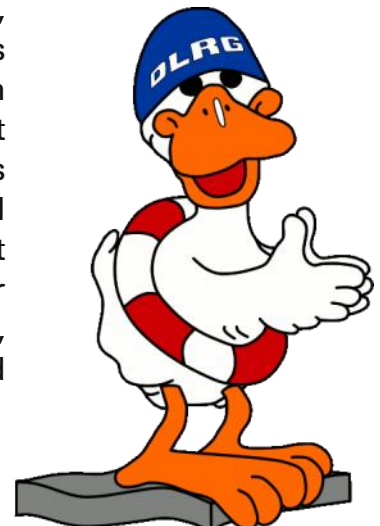
Der Notfallkuss

Dolores kommt nach den Sommerferien in die Schule. Im Kindergarten hat sie mit ihrer Mutter zusammen eine Schultüte gebastelt. Dolores findet, dass es die schönste Schultüte von allen ist und sie ist besonders stolz auf sie.



„Schau, Oma, ist sie nicht ganz wunderbar geworden?“ fragt sie die Oma, die das nur bestätigen kann. „Ich habe noch nie eine schönere Schultüte gesehen, Dolores!“ „Hast du auch eine Schultüte gehabt, Oma?“ will Dolores nun wissen. „Aber sicher, mein Kind. Sie war aus rotem Glanzpapier und ein Blumentauschbild klebte darauf. So groß und schwer war meine Schultüte, dass ich sie kaum tragen konnte“, erinnert sich Oma. „Was war denn drin, dass sie so schwer war?“ „Genau weiß ich das nicht mehr, aber ich erinnere mich an einen dicken Apfel mit roten Backen und an einen Anspitzer. Ach ja, eine Butterbrotdose war auch noch drin und ein Griffelkasten aus Holz.“ Dolores weiß nicht, was ein Griffelkasten ist, das Wort hat sie noch nie gehört, deshalb fragt sie nach. „Wir hatten eine Tafel, auf der wir das Schreiben gelernt haben. Auf so einer Schiefertafel konnte man mit einem Kreidestift schreiben, den man auch Griffel nannte. Das Geschriebene konnte man anschließend wieder wegwischen

und die Tafel neu beschreiben. Es gab eine Schwammdose mit einem sauberen feuchten Schwamm und einen Tafellappen aus Baumwolle zum trocken Wischen“, erklärt Oma und dann fällt ihr ein, dass da noch etwas ganz Tolles in ihrer Schultüte war; „...etwas, das man nirgends kaufen kann.“ Nun sag schon, was war es?“, drängt Dolores. „Eine Karte, auf die hatte meine Mutter mit Lippenstift einen dicken Kussmund gedrückt und darunter stand: Das ist ein Notfallkuss, damit du immer weißt, dass ich bei dir bin!“ „So ein Quatsch!“, sagt Dolores, die gar nicht verstehen kann, dass man einen Notfallkuss gebrauchen könnte. Schließlich war Mama ja immer da und die Schule ging auch nur bis zum Mittag, da war sie schnell wieder zu Hause. „Ich habe diesen Notfallkuss immer bei mir getragen und es war gut, dass ich ihn hatte“, sagt Oma und dann geht sie zum Schrank und holt ein Fotoalbum hervor. „Schau hier, da bin ich mit meiner Schultüte und hier hinten, auf der letzten Seite, da ist die Karte mit dem Kuss, ein wenig verblichen, aber immer noch erkennbar!“ Dolores schämt sich ein bisschen, dass sie den Kuss als „So ein Quatsch“ bezeichnet hat, wo er Oma doch so wichtig ist. „Es ist der schönste Notfallkuss von allen“, lobt sie ihn deshalb und das tut Oma gut, sie wischt sich eine Träne aus dem Augenwinkel und drückt ihre Enkelente fest. Am Abend, als Dolores zu Bett geht und Oma noch schnell gute Nacht sagen will, steckt sie ihr einen Zettel zu. „Schau, Oma, hier ist ein frischer Notfallkuss, damit du weißt, dass ich immer für dich da bin!“, sagt sie und dann hüpfte sie aus dem Zimmer.



Früchte-Bowle

Es wird hoffentlich bald sommerlich warm, da ist ein erfrischendes Getränk sehr willkommen. Darum hier schon einmal vorsorglich ein Rezept für eine schmackhafte Bowle:

- | | |
|-------------|---|
| 1 Beutel | Beeren (Waldbeermischung, TK) |
| 1 Beutel | Himbeeren (TK) |
| 1 Liter | Saft, roter (Johannisbeersaft, Kirschsaff, oder gemischt) |
| 1 Flasche | Limonade (Kindersekt mit Waldfruchtgeschmack) |
| ½ Liter | Sprudelwasser, evtl. mit Rosensirup aufpeppen |
| nach Bedarf | Sirup (Himbeersirup) |



Am Besten die Früchte gefroren lassen (so kann man sich die Eiswürfel sparen). Sprudelwasser (mit Rosensirup) kaltstellen!

Kurz vor dem Servieren alles in einer großen Glas- oder durchsichtigen Kunststoffschüssel oder einem Bowlegefäß mischen. Je nach Geschmack kann Himbeersirup dazugegeben werden. Nun kann der Sommer kommen!



Und übrigens ...

**Wir retten
Leben**



Termine

Mai 2016

Fr 13.05.2016, 15.00 Uhr, Klöntreffen Erwachsenen-Schwimmer, Brandschutztips 50+
Sa 28.05.2016, Freigewässer-Landesmeisterschaften 2016, LV Nds. Freigewässer Rett.
Sport

Juni

Fr 03.06.2016!!!, 15.00 Uhr, Klöntreffen Erwachsenen-Schwimmer, Rettungsdienst in BS

Juli 2016

Do 07.07. bis So 10.07.2016, LiSa-Cup DLRG-LV-Jugend SH, Freigewässer Rettungssport
Fr. 08.07.2016, 15.00 Uhr, Klöntreffen Erwachsenen-Schwimmer
Mo 25.07. bis So 31.07.2016, Wachwoche am Tankumsee, OG BS Einsatz

August 2016

Fr 12.08.2016, 15.00 Uhr, Klöntreffen Erwachsenen-Schwimmer
So 14.08.2016, 17. Wasserrettungscup Bezirk Braunschweig, Freigewässer Rettungssport
Sa 20.08.2016, Sommerfest, OG BS

Schließzeiten der Hallenbäder

Sportbad Heidberg	4. - 31. Juli 2016
Wasserwelten	20. Juni - 3. Juli 2016
Schulbad Raabe-Schule	23. Juni - 3. August 2016 (Schulferien)
Schulbad Otto-Bennemann-Schule	23. Juni - 3. August 2016 (Schulferien)

Aktuelle Termine der OG BS und Termine zu Lehrgängen findet ihr hier:

<http://og-braunschweig.dlrg.de/termine.html>

<https://braunschweig.dlrg.de/verso/frontend/>

http://tv.dlrg.de/fileadmin/groups/8290010/downloads/2015/Lehrgangsheft_2016_hp.pdf

Findet die Swimmy News Ihr/Dein Interesse?

Die Swimmy News kann abonniert werden, dann wird sie regelmäßig zugesandt
<http://og-braunschweig.dlrg.de/swimmy-news.html>

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

Wasserrettung seit 1913
Impressum Swimmy News
Herausgeber: DLRG Ortsgruppe Braunschweig e.V.
30. Jahrgang / Ausgabe 286
Erscheint sporadisch
Redaktionsanschrift: Swimmy News
Achim Wildschütz
Heinrich-Heine-Str. 23
38102 Braunschweig
0531/797607
E-Mail: achim.wildschuetz@t-online.de
Internet: <http://og-braunschweig.dlrg.de>
Redaktion: Achim Wildschütz, Markus Brühl, Anna Sauerbrei,
Charlotte Hoffmann

Artikel mit Namensnennung stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingereichte Artikel zu kürzen.
Abdrucke, auch auszugsweise, für nicht kommerzielle Zwecke mit Quellenangabe und Belegexemplar erlaubt.

Die Swimmy News ist die Nachfolge der Ortsgruppen-Zeitung Swimmy Times die mit Jahrgang 29/Ausgabe 280 endete. Die Nummerierung wird fortlaufend beibehalten.

Es wird keine Verantwortung für Inhalte der benutzten Links übernommen.

Abmahnungsvorbehalt

Sollten Inhalt oder Aufmachung unserer Seiten Rechte Dritter oder gesetzliche Bestimmungen verletzen, so bitten wir um eine entsprechende Nachricht. Die Beseitigung einer möglicherweise von diesen Seiten ausgehenden Schutzrecht-Verletzung durch Schutzrecht-Inhaber/Innen selbst darf nicht ohne unsere Zustimmung stattfinden. Werden Passagen zu Recht beanstandet so verpflichten wir uns zur unverzüglichen Entfernung ohne zusätzliche Aufforderung durch einen Rechtsbeistand. Von Ihnen ohne vorherige Kontaktaufnahme ausgelöste Kosten werden wir vollumfänglich zurückweisen und behalten uns vor, Gegenklage wegen Verletzung vorgenannter Bestimmungen anzustrengen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.