

Wenn
Erwachsene
das Schwimmen
erlernen
Seite III

ausgabe
2 · 2012

berlin

DLRG Charlottenburg-Wilmersdorf

Vom Ferienretter zum Rettungsschwimmer

„Beinahe zwei Jahre ist es nun her, dass wir zum ersten Mal eine Wasserrettungsstation betreten haben. Somit dachten wir uns, dass es mal an der Zeit wäre, von unseren Erlebnissen zu berichten ...“

von Meret Wagner und Carolin Holzkamp

Am 8. August 2010 begann der zweite Ferienretter der DLRG Charlottenburg-Wilmersdorf. Durch Zufall waren wir auf einen Artikel darüber in der Berliner Woche gestoßen und meldeten uns aus Interesse an. Wir erwarteten einen Rettungsschwimmkurs Bronze und eine nette Ferienwoche an der Unterhavel. Nach der ereignisreichen Woche auf der Wasserrettungsstation Stößensee waren wir uns einig: Wir wollen bleiben! Die Schwimmausbildung, der Kurs in Lebensrettenden Sofortmaßnahmen, das Stations-

Nicht zuletzt wurden neue Freundschaften geschlossen



leben und besonders der Zusammenhalt und die gute Laune der Rettungsschwimmer haben uns begeistert. Die nächsten Wochenenden verbrachten wir wieder auf der Station. Zwar waren wir vorerst Besucher, jedoch lebten wir uns dort im Hinblick auf den Beginn der Fachausbildung Wasserrettungsdienst (*Grundausbildung für DLRG-Rettungsschwimmer, Anm. d. Red.*) in der nächsten Saison schon ein. Um diesen Besucherstatus möglichst schnell ablegen zu können, schlossen wir noch im selben Jahr eine Ausbildung zum Ersthelfer und den Rettungsschwimmkurs Silber ab.

Der Winter brach an, die Saison war vorbei. Wir wollten weiter mit den neu gewonnenen Freunden in Kontakt bleiben und begannen deshalb mit dem wettkampforientierten Rettungssport. Kurze Zeit später fanden wir auch Spaß am DLRG-internen Raufball (*ein wasserballähnlicher Konditionssport, Anm. d. Red.*). Inzwischen haben wir an den Berliner Raufballmeisterschaften, den Berliner und den Deutschen Meisterschaften im Rettungsschwimmen teilgenommen.

Normalerweise absolviert man die Fachausbildung in zwei Jahren. Wir wollten es in einem schaffen und begannen schon im Februar 2011 mit der Ausbildung zur Sanitätshelferin.

Nachdem wir jeweils einen Tag auf den beiden Wasserrettungsstationen der DLRG Charlottenburg-Wilmersdorf, am Stößensee und am Teufelssee, Wachdienst geleistet hatten, bekamen wir endlich unsere rote Einsatzkleidung ausgehändigt. Damit fühlten wir uns den anderen Stationsmitgliedern gleich noch ein Stück näher.

Im April fand die Auftaktveranstaltung für die Fachausbildung Wasserrettungsdienst statt. Danach erhielten wir unsere ATN (*Ordner für Ausbildungs- und Tätigkeits-*

☛ *nachweise, Anm. d. Red.*). Darin befand sich auch die „bunte Liste“. Auf ihr sind die verschiedenen Bestandteile des betreuten Stationspraktikums vermerkt. Im Laufe der Saison galt es, die verschiedenen Inhalte (z.B. Knoten, Orts- und Gewässerkunde, Bootswesen oder das Verhalten in typischen Einsatzsituationen) zu lernen. Die Stationsleiter bestätigten das auf der „bunten Liste“ mit ihren Unterschriften.

Die Ausbildung fand nicht nur auf einer der Wasserrettungsstationen statt. Durch den sogenannten Pendelplan wurden wir in zwei Gruppen aufgeteilt. Diese wechselten alle vier Wochen zwischen dem Stößensee und dem Teufelssee. Das kostete viel Aufwand und Zeit. Hinzu kamen auch noch weitere Seminare und der Schnorcheltauchkurs.

In den Sommerferien nahmen wir ein zweites Mal am Ferienretter teil, diesmal auf der „anderen Seite“. Es war ein komisches Gefühl, Jugendlichen im gleichen Alter Dinge zu vermitteln, die uns erst ein Jahr zuvor selbst beigebracht wurden.

»Wir haben zwar viel Zeit investiert, aber das war es uns definitiv wert!«



Die „Schlumpfe“ machen alle wichtigen Fingerübungen, die ein fertiger Wasserretter beherrschen muss

Die Saison neigte sich schnell dem Ende zu. Am 2. September 2011 konnten wir mit Stolz von uns behaupten: Wir haben die Fachausbildung wirklich in nur einem Jahr abgeschlossen! Wir legten damit, gemeinsam mit drei anderen, unseren „Schlumpfstatus“ ab. „Schlumpfe“, so werden neue Stationskameraden während ihrer Ausbildung genannt. Anschließend wurden wir auf die Wasserrettungsstation Stößensee eingeteilt und hoben so die Frauenquote in der Mannschaft beträchtlich an.

Silvester 2011 haben wir mit Freunden aus der DLRG gefeiert und auf die gemeinsamen anderthalb Jahre zurückgeblickt. Wir haben zwar viel Zeit investiert, aber das war es uns definitiv wert! Nicht nur, dass wir viel gelernt haben. Wir haben auch neue Freundschaften geschlossen und auf den Wasserrettungsstationen ein zweites Zuhause gefunden.

Meret Wagner und Carolin Holzkamp sind Rettungsschwimmerinnen auf der WRS Stößensee des DLRG-Bezirks Charlottenburg-Wilmersdorf.

Nur die Harten kommen in´ Garten

... oder auf die Wasserrettungsstation Scharfenberger Enge



Am Osterwochenende übten Wasserretter des Bezirks Wedding-Prenzlauer Berg bei eisigen 6°C Wassertemperatur das Retten von Ertrinkenden.

In der ersten Übung trainierten sie, ausgestattet mit der Persönlichen Schutzausrüstung (PSA) und einem Gurtretter, das Anschwimmen, Abschleppen und Transportieren von verunfallten Personen. Gar kein leichtes Unterfangen, denn die kalten Temperaturen lassen schnell die Kräfte schwinden. Trotz Neoprenanzug ist bei solchen Wasserbedingungen nach wenigen Minuten die Belastungsgrenze des Rettungsschwimmers erreicht, zudem sorgt der sehr auftriebsstarke Neoprenanzug für eine zusätzliche Belastung, da er die Schwimmmotorik stark einschränkt.

Auch die zweite Übung, die erste Tauchkettenübung des Jahres, erwies sich im sehr kühlen Nass als Herausforderung. Nach nur wenigen Zügen musste die Übung abgebrochen werden – zu kalt war das Wasser, zu groß die Gefahr, nur wegen einer Übung zu erkranken. Dann lieber schnell ab unter die warme Dusche, einen heißen Tee gemacht und Kräfte gespart, falls es zu einem echten Einsatz kommt und der Gang ins Wasser unablässlich wird.

Ein regelmäßiges Training ist sehr wichtig, so fördert es nicht nur den Teamgeist der Mannschaft, sondern erhöht die Chance, im Ernstfall Leben zu retten – bei jeder Temperatur, zu jeder Zeit.

Jan Matiske, Stationsleiter WRS Scharfenberger Enge

Bei erwachsenen Anfängerschwimmern steht individuelle Betreuung im Vordergrund

Am Lehrschwimmbecken ist es ungewöhnlich leise. Wo sich sonst die Kinder tummeln, plantschen und schwimmen lernen, stehen nun fünf erwachsene Menschen im Kreis und üben den Brustarmzug. Es ist schon nach acht Uhr abends und das Becken gehört nun ganz alleine ihnen: den erwachsenen Anfängerschwimmern.

Einer von ihnen ist Horst, der bereits seit zweieinhalb Jahren bei der DLRG Tempelhof schwimmen lernt. In der Schule hatte Horst keinen Schwimmunterricht und später dann Angst vor tiefen Gewässern. Bei der DLRG Tempelhof macht er gute Fortschritte.

Wie Horst geht es vielen Erwachsenen, berichten Uwe und Tina Kretschmann, die beiden Ausbilder des Erwachsenenschwimmens. „Viele bekommen Angst vor dem Wasser, wenn sie in der Jugend das Schwimmen nicht gelernt haben“, erklärt Tina. Andere hätten traumatische Erlebnisse zu verarbeiten, weil sie fast ertrunken wären. „Desto länger man zögert, dass Schwimmen zu erlernen, desto mehr Überwindung kostet es schließlich“, sagt Uwe.

Dabei ist Schwimmen gerade für Ältere ein sinnvoller Sport, da er gelenkschonend ist – eine gute Möglichkeit sich bis ins hohe Alter fit zu halten. Überwunden hat Horst sich seinem Enkel zuliebe. Solange dieser selbst nicht schwimmen konnte und nur mit



Fotos: Felix Polla

»Zum Schwimmenlernen ist es nie zu spät.«

Schwimmflügeln im Nichtschwimmerbecken paddelte, war das alles kein Problem. „Der Nichtschwimmereich ging mir ja nur bis zum Bauch“, meint Horst. Später wollte er seinem Enkel aber nicht sagen müssen, dass er nicht schwimmen kann und er besuchte zunächst einen klassischen Schwimmkurs. Doch der Erfolg blieb aus. „Solche Kurse haben das Problem, dass es immer einen gewissen Zeitdruck gibt“, erklärt Uwe. „Nach zehn Mal ist oft Schluss!“

Wie lange jemand braucht, um Schwimmen zu lernen ist im Erwachsenenalter jedoch ganz unterschiedlich und hängt davon ab, wie groß die Angst ist, die dem Anfängerschwimmer erst einmal genommen werden muss. „Mir hat es sehr geholfen, dass bei

der DLRG auf mich individuell eingegangen wurde und mir die Zeit gelassen wurde, die ich gebraucht habe“, sagt Horst.

Uwe und Tina bringen bereits seit über 30 Jahren Erwachsenen das Schwimmen bei. Dabei setzen sie auf Einfühlungsvermögen, kleine Gruppengrößen, Geduld und ein familiäres Klima – das mit Erfolg. Heute geht Horst gerne mit seinem Enkel schwimmen, ohne Angst, dass der Boden im Wasser plötzlich unter seinen Füßen verschwindet. Bei der DLRG schwimmen zu lernen, empfiehlt er jedem weiter. „Vor allem, wenn man schon alles probiert hat“, bemerkt er lachend, geht zurück ins Becken und schwimmt weiter.

*Felix Polla, Sandra Netthöfel,
DLRG Tempelhof*

In Treptow-Köpenick kommt die Ausbildung auf die Beine – erste Kurse gehalten

Rettungsschwimm-Kurse sind ein großer Erfolg

Pünktlich zu Ostern 2012 haben die ersten neun neuen Rettungsschwimmer aus Treptow-Köpenick ihre Rettungsschwimm-pässe in Empfang genommen. Nach fast zehn Jahren Pause bildet die DLRG wieder in Berlins wasserreichstem Bezirk aus.

„Es war vor allem schwierig, Wasserzeiten und einen nahe gelegenen Lehrsaal zu bekommen“, sagt der Bezirksleiter der DLRG Berlin-Mitte, Markus Albrecht. Durch den Einsatz des Bezirksbürgermeisters Oliver

Igel (SPD) konnte schließlich nach langem Suchen und zähen Verhandlungen freitags eine Bahn in der Schwimmhalle im Allende- viertel gefunden werden. Das nahe gelegene Krankenhaus Köpenick stellt für den theoretischen Unterricht einen Besprechungsraum zur Verfügung.

Bereits der erste Kurs, der im März startete, war mit zehn Teilnehmern ausgebucht. Noch bevor diese angehenden Rettungsschwimmer die Prüfung bestanden hatten, war auch der zweite Durchgang vor der Sommerpause voll besetzt. Auch zahlreiche Gespräche in der Halle und im Bezirk zeigen, wie groß der Bedarf an qualifizierter Ausbildung in Berlins Südosten ist. Durch den starken regionalen Bezug können Rettungsschwimmer auch besser für den Dienst an Spree und Dahme gewonnen werden. Da-

mit wird auch ein wichtiger Beitrag zur Nachwuchsförderung im Wasserrettungsdienst geleistet. Bei der Vergabekonferenz Ende April konnte die DLRG außerdem noch eine Wasserzeit am Dienstagnachmittag für das Kinder- und Jugendschwimmen in der Halle Baumschulenstraße ergattern. In diesem Sektor ist die Nachfrage besonders groß. Die erfolgreiche Ausbildungsarbeit ist ein wichtiger Schritt in der Neugründung des DLRG-Bezirks Treptow-Köpenick. Mittelfristig soll hier wieder eine eigene Gliederung aufgebaut werden. Noch finden die Tätigkeiten unter dem Dach des DLRG-Bezirks Mitte statt, der vom Landesverband mit der Aufbauarbeit im Südosten betraut wurde und in der Region bereits die Wasserrettungsstation in Friedrichshagen am Müggelsee betreibt.

Patrick von Krienke

Große Freude über verspätete Bronze-Medaillen

Am 27. April 2012 fand im geschichtsträchtigen Schöneberger Rathaus die diesjährige Jahreshauptversammlung der DLRG LV Berlin statt.

Nach zahlreichen Grußworten von Politik, Sportverbänden, Bäderbetrieben und dem DLRG-Bundespräsidium konnten zahlreiche Ehrungen vorgenommen werden. So konnte Kamerad Dr. Mohr noch zwei Bronze-Medaillen von den Weltmeisterschaften im Rettungsschwimmen in Ägypten, der RESCUE 2010, überreichen, die aufgrund der politischen Veränderungen in Ägypten fast zwei Jahre nach Berlin gebraucht haben.



Die beiden Gewinnerinnen, Frauke Schütz und Monika Villmow, die mit ihrer Mannschaft auch schon eine Silber-Medaille gewonnen hatten, machten sich kaum noch Hoffnungen, dass die Medaillen sie jemals erreichen würden.



Das gewählte Präsidium der DLRG Berlin



DLRG-Präsidentin Marlies Wanjura und Vizepräsidentin Claudia Kuntz verliehen dann in feierlichem Rahmen hohe DLRG-Auszeichnungen. Die Kameradinnen und Kameraden wurden für ihre jahrzehntelange ehrenamtliche Tätigkeit geehrt.

Verdienstabzeichen Gold mit Brillanten:
Klaus Hirsch, Toralf Kaulich, Sylvia Thom, Hans-Jürgen Köbisch, Utz Radloff, Monika Villmow, Uwe Kretschmann, Magit Zimmermann

Verdienstabzeichen Gold:
Andrea Fecke, Olaf Jahn, Britt Mankiewicz,

Helmut Schiller, Bernd Winands
Verdienstabzeichen Silber:
Heinz-Jürgen Bütow

Das Präsidium wurde fast unverändert wiedergewählt. Änderungen gab es nur im Bereich der Jugend und beim stellvertretenden Schatzmeister. Nach gut drei Stunden war die harmonisch verlaufene Sitzung mit einem Abschlusswort der alten und neuen Präsidentin Marlies Wanjura beendet.

Frank Villmow, DLRG Berlin

Ankündigung und Einladung

Traditionelle Kreuzberger Wettkämpfe 2012

Am 8. September 2012 findet der 35. Internationale Traditionelle Rettungsvergleichswettkampf im Spreewaldbad, Wienerstraße 56 h, in Berlin-Kreuzberg statt. Er gliedert sich auf in Jugend-, Damen- und Herrenklasse. Zeitgleich findet auch der 9. Oldiewettkampf statt. Startberechtigt sind dort alle Teilnehmer ab dem 40. Lebensjahr.

Die DLRG Friedrichshain-Kreuzberg veranstaltet an diesem Samstag zudem das 18. Kinderschwimmfest. Mitschwimmen können alle Kinder der Jahrgänge 1998 und jünger. Die Schwimmstile sind Brust- und Kraulschwimmen sowie Rückenschwimmen

ohne Armtätigkeit. Jedes Kind erhält eine Urkunde. Die Siegerehrungen finden im Anschluss des jeweiligen Wettkampfes statt. Am Abend findet die Siegerehrung der Rettungsvergleichs- und Oldiewettkämpfe im Rahmen der Sommernachtsfeier im Jugendheim am Wannsee statt. Alle aktiven und ehemals aktiven Wachgänger/-innen der WRS aus Berlin und Brandenburg sind hierzu herzlich eingeladen – zumal im Anschluss, gegen 19 Uhr, die abschließende Sommernachtsfeier startet.

Genauere Ausschreibungen stehen online unter:
www.friedrichshain-kreuzberg.dlrg.de