



# Sprungbrett

Info der DLRG Rodenkirchen e.V.  
Ausgabe 37, November 2016





# Inhaltsverzeichnis

<b>Bericht von der Ortsgruppentagung .....</b>	<b>4</b>
<b>Neues aus dem Bäderbeirat.....</b>	<b>5</b>
<b>Fortbildungen auf Rekordhoch .....</b>	<b>7</b>
<b>Neuer Schaukasten im Rodenkirchenbad .....</b>	<b>9</b>
<b>Denk daran: Rote Karte .....</b>	<b>9</b>
<b>Auf zur Eifelperle .....</b>	<b>10</b>
<b>Retter auf Reisen .....</b>	<b>13</b>
<b>Die Jugend auf großer Fahrt.....</b>	<b>16</b>
<b>Termine.....</b>	<b>19</b>

# Bericht von der Ortsgruppentagung



Die Ortsgruppe Rodenkirchen e.V. hatte zur Jahreshauptversammlung in den Ruderverein 1877 eingeladen. Neben dem Vorstand und dem Vertreter des Bezirks Köln hatten sich leider nur wenige jüngere Mitglieder eingefunden.

Der Referent für Öffentlichkeitsarbeit, Jan Degenhardt, erhielt für sein Engagement in der DLRG Rodenkirchen e.V. das Verdienstabzeichen in Bronze. Der Geschäftsführer der Ortsgruppe, Oliver Grunwald, hob die vorbildliche Leistung des Kameraden hervor und dankte ihm für seinen Einsatz. Einige Mitglieder erhielten im Anschluss noch eine Auszeichnung für ihre langjährige Vereinszugehörig-

keit: Philipp Ernst (25 Jahre), Sina Steinhofer, Thomas Heijligen und Maximilian Kellerhof (je 10 Jahre). Im weiteren Verlauf der Tagung wurden die Berichte des abgelaufenen Geschäftsjahres von der Versammlung genehmigt. Nach den Berichten stand die Entlastung des Vorstandes an und alle Anwesenden wünschten viel Erfolg für das laufende Jahr.



# Neues aus dem Bäderbeirat

Der Ausbildungsleiter der Ortsgruppe Rodenkirchen e.V. wurde am 17. Februar 2016 zum stellvertretenden Vorsitzenden des Bäderbeirates Rodenkirchen gewählt.

Oliver Grunwald, der bereits die letzten vier Jahre Mitglied des Beirates für das Rodenkirchenbad war, konnte in dieser Zeit regelmäßig über den Fortschritt der Sanierungsmaßnahmen berichten.

Die Bäderbeiräte für die Schwimmbäder der Stadt Köln wurden im Jahr 2009 von der KölnBäder GmbH ins Leben gerufen, um interessierten und engagierten Bürgern die Möglichkeit zu geben, sich aktiv für den Erhalt und den Betrieb der Schwimmbäder einzubringen. Durch die enge Zusammenarbeit mit Vertretern der KölnBäder GmbH erhofft sich der Ausbildungsleiter insofern positiven Einfluss auf das Hallenbad und die allgemeine Ausbildungssituation in unserer DLRG Ortsgruppe nehmen zu können.





niken mit Fehlerkorrekturen, die Bewegungslehre und Trainingsmethodik verschafft.

Gisela, Constantin und Jan sind dieses Jahr dem Lehrschein ein bedeutendes Stück näher gekommen: sie haben die Seminare des Gemeinsamen Grundausbildungsblocks, den „Personen- und vereinsbezogener Bereich“ und die „Didaktisch/methodische Grundlagen“, erfolgreich absolviert, um ihr erworbenes Wissen unseren Mitgliedern adäquat vermitteln zu können. Außerdem haben sie in der Fachausbildung Schwimmen bereits eine erste Lehrprobe gehalten, bei der sie unter Beweis stellen mussten, dass sie die Schwimmtechniken korrekt beherrschen und diese auch sinnvoll strukturiert nach dem Methodischen Dreisatz (vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten und vom Einfachen zum Komplexen) anderen Menschen beibringen können.

Die DLRG Rodenkirchen e.V. legt hohen Wert auf die Ausbildung der Trainer und Helfer zur stetigen Verbesserung der Trainingssituation in der Ortsgruppe.





# Neuer Schaukasten im Rodenkirchenbad

Nachdem die DLRG Rodenkirchen e.V. seit nunmehr einem Jahr wieder in ihrem Heimatbad fest verankert ist, hat es endlich auch der große Schaukasten geschafft, sich wieder hier einzufinden.

Direkt im Eingangsbereich wurde dieser durch die KölnBäder GmbH eigens für die DLRG Rodenkirchen e.V. kostenfrei installiert. Er bietet Allen die wichtigsten Informationen in attraktiver Aufmachung.

## Denk daran: Rote Karte



Aus gegebenem Anlass sei darauf hingewiesen, dass zum Schwimmtraining immer der Mitgliedsausweis samt gültiger roter Karte (bei Erwachsenen gelber Karte) mitzubringen ist. Der Aufwand, welcher durch vergessene Mitgliedsunterlagen entsteht, verzögert die Einlasskontrolle und reduziert die Trainingszeit aller Mitglieder erheblich.

# Auf zur Eifelperle



Die Tradition setzt sich fort und fort und fort..., sodass auch in diesem Jahr wieder die Kinderfahrt für die DLRG Rodenkirchen e.V. im Programm stand. In großer Runde von 17 Nachwuchsschwimmern, ging es Freitagmittag in vollgepackten Autos gen Süden in die Mosellandschaft. Nach Ankunft im Haus Eifelperle, hieß es dann erst einmal auspacken und dann anschließend das Haus und Umgebung zu erkunden. Nach diversen Fußball- und Volleyballturnieren auf der Wiese, ging es kugelrund weiter, als die Kegelbahn im benachbarten Alfien besucht wurde. Hier wurde fleißig um die Wette gekegelt und Sprungbrett Ausgabe 37, Seite 10

nach ein paar Probewürfen landeten auch schon die ersten Hausnummern an der Tafel, mal möglichst groß, mal so klein wie möglich. Zwischendurch wurde sich mit gebratenen Nudeln und Frühlingsrollen gestärkt, nur um dann schnell wieder zur Kegelbahn eilen zu können. Doch damit war noch nicht Schluss, bei der Rückkehr zum Haus hieß es dann sofort: Warme Sachen an, es geht auf zur Nachtwanderung! So wurde dann Lutzerath auch bei Nacht erkundet und der ein oder andere hatte seine Freude daran die anderen Teilnehmer aus dem Gebüsch heraus zu erschrecken.

Am nächsten Morgen galt der erste kritische Blick gen Himmel und der Regen ließ auch nicht lange auf sich warten. Als Schwimmer macht einem Wasser aber besonders wenig aus und es wurde kurzerhand beschlossen das Beste aus der Sache zu machen und ins Moselbad nach Cochem zu fahren. Zwischen Wellenbad und Wasserrutsche war das triste Wetter auch schnell vergessen und die Stunden vergingen wie im Flug. Am Nachmittag hörte der Regen pünktlich auf, sodass alle trockenen Fußes am Drei-Eichen-Grillplatz ankamen. Dort wurden die letzten Reste des Regens einfach weggeschaufelt und der Grill- und Spielspaß konnte beginnen. So wurde auch wieder bis spät in die Nacht gegessen und gespielt, oder beim Feuer beisammen gesessen.



Der Sonntag begann dann für alle mit einem späten, aber ausgiebigen Frühstück. Doch kaum waren die ersten Lebensgeister geweckt und die ersten Schlafsäcke zusammengerollt, wollten alle pünktlich für das Deutschlandspiel zu Hause sein. So waren die Autos ruckzuck bis unters Dach beladen und es ging heimwärts nach Köln. Am Schwimmbad in Rodenkirchen angekommen, verrieten müde, aber glückliche Augen, dass auch im nächsten Jahr die Kinderfahrt im Programm nicht fehlen darf.

# Retter auf Reisen



Wir, Kimberly & Sina, haben uns auf den Weg Richtung Norden gemacht und kamen nach einigen Schwierigkeiten auf der Insel Baltrum an. Auf Baltrum betreibt die DLRG eine Wachstation, die ausschließlich durch Freiwillige besetzt und betrieben wird. Wir waren vom 23.7.2016 bis zum 6.8.2016 in genau dieser DLRG-Wachstation zusammen mit einer netten, jungen Truppe.

Zu unseren Aufgaben zählte zunächst eine „Reviererkundung“ mit Wattwanderung, damit wir uns grob zurechtfinden konnten. Wichtiger war jedoch die Abnahme der „Rettungsfähigkeit“, damit wir beweisen konnten, dass wir in der Lage sind, Menschenleben retten zu können. Hierzu haben wir erfolgreich die „Run-Swim-Run“-Übung gemeistert,

bei der wir in 8 Minuten 100m Laufen, 200m Schwimmen und noch mal 100m Laufen mussten. Nun konnte es losgehen! Wir starteten morgens mit dem „Aufrödeln“ der Station (Steg kehren, Rettungsmittel rausbringen, Flagge aufhängen, Sportzone abstecken und Temperatur messen). Im Tagesverlauf verteilten wir Kindersuchbänder, führten Erste-Hilfe-Maßnahmen durch (meistens Quallenstiche, Schürfwunden oder kleine Schnitte, aber auch Muschelsplitter) und bewachten unseren Strandabschnitt. Die Badezeit variierte täglich aufgrund der Tiede.



Zwei Rettungsschwimmer bewachten die Wasserkante und einer überblickte die Badezone aus einem Wachturm. Zu unserer Station gehörte auch ein Boot inkl. Kapitän, in dem jeden Tag ein Gast mitfahren durfte. Wir erlebten viele lustige Situationen mit dem Boot, insbesondere das Ein- und Aussteigen brachte uns alle zum Lachen. In unserer Wachzeit gab es

keine ertrinkende oder zu rettende Person, nur ein paar Senioren, die bei starken Wellen hingefallen sind und alleine nicht mehr aufstehen konnten. Neben dem Wachalltag haben wir auch nach Feierabend (17:00 Uhr) viel mit der ganzen Truppe zusammen erlebt. Wir haben immer zusammen gegessen und sind auch gemeinsam auf die Strandpartys gegangen.

Während unseres Aufenthaltes auf Baltrum hatten wir die Chance die Ausbildung als Wasserretter beginnen zu dürfen. Hierzu gehörten viele praktische Übungen, mit und ohne Rettungshilfsmittel. Wir übten daher fleißig mit Bojen, Flossen, Rettungsbrett und Spineboard. Aber wir lernten auch Blutdruck zu messen, stabile Seitenlage, Anbringen eines Stiffnecks und Theorieinhalte über Bewusstlosigkeit, Herzinfarkt, Schlaganfall, Drogenmissbrauch oder Maßnahmen zu einer bevorstehenden Geburt. Eine notwendige Sprechfunkunterweisung bekamen wir auch.

Die Wachzeit und die Freizeit haben uns viel Freude bereitet und wir haben neue Freunde gefunden. Unsere 14 Tage Baltrum waren jede Minute wert und wir sind uns beide einig: Das hat Wiederholungsbedarf!

Ein Erlebnisbericht von Sina und Kimberly



# Die Jugend auf großer Fahrt



In diesem Jahr führte es die Rettungsschwimmer der DLRG Rodenkirchen e.V. abermals nach Heddert im Naturpark Saar-Hunsrück. Hier erwartete die Teilnehmer das mitten im Wald gelegene Haus Jaegen, welches bereits in der Vergangenheit zum Schauplatz einiger spektakulärer Jugendaktionen wurde. In diesem Jahr standen jedoch sportliche Aktivitäten im Vordergrund und so zog es die Mitglieder bei hochsommerlichen Temperaturen am Samstagmittag zu einer Kanutour auf die untere Saar. In 3er- und 4er- Kanus ging es ab Schoden durch den Wiltinger Saarbogen bis zur Kanzemer Schleuse. Dort angekommen mussten alle Boote zunächst ins Schleusenoberwasser umgesetzt werden. Doch zuvor gab es für die Reisenden erstmal eine kleine Verschnaufpause und Gelegenheit zur Stärkung durch mitgeführte Snacks. Neben der beeindruckenden Landschaft des unter Naturschutz Sprungbrett Ausgabe 37, Seite 16



stehenden Saarbogens gab es im weiteren Verlauf der Tour so einige quirlige Stromschnellen zu bewältigen. Alle Rettungsschwimmer meisterten diese Herausforderung natürlich souverän und so ging die Fahrt weiter, vorbei an Flussskrippen, Seerosenfelder, Schilf und Röhricht und weite Flussauen mit Weiden und Eschen, bevor es durch den Saarkanal bis zum Ausstieg oberhalb der Staustufe wieder zurückging.



Wieder am Haus Jaegen angekommen, hatten die Teilnehmer allerdings immer noch nicht genug von sportlicher Betätigung und so startete ein wildes Volleyballturnier. Punkt um Punkt wurde unermüdlich gekämpft, bevor schließlich der

Geruch von frisch gegrillten Würsten und Steaks die Spieler an den Grillplatz lockte. Hier genoss man die tropischen Temperaturen bis tief in die Nacht und lies den wunderbaren Tag noch einmal Revue passieren. Am letzten Tag hieß es für die Gruppe dann erst einmal ausschlafen; jedoch wurde schließlich auch der letzte Langschläfer durch einen opulenten Brunch aus den Federn gerissen. Neben Rührei, Lachs und Orangensaft standen allerlei weitere Köstlichkeiten bereit, um sich für die bevorstehenden Aufräumarbeiten zu stärken. Schweren Herzens packten alle ihre Sachen zusammen und machten sich auf den Heimweg. Zur großen Freude aller machte man unterwegs noch einen Halt am Pulvermaar in Gillenfeld, wo man ein letztes Mal Sommer, Sonne und Wasserspaß ausgiebig genießen konnte. Spät abends erreichten schließlich alle Mitglieder - sichtlich zufrieden von einer gelungenen Aktion der DLRG Jugend - wieder das Hallenbad Rodenkirchen.

# Termine

An dieser Stelle schon mal ein Ausblick auf die anstehenden Termine.

3. Dezember 2016	Kinderfest Kath. Kirchengemeinde Weiß
5. Dezember 2016	Nikolausschwimmen Hallenbad Rodenkirchen
23. Dezember 2016	Weihnachtsmarktbesuch
27. April 2017	Ortsgruppentagung Ruderverein von 1877
23. – 25. Juni 2017	Kinderfahrt Lutzerath

Alle aktuellen Termine sind selbstverständlich auch auf unserer Homepage zu finden: <http://www.dlrg-rodenkirchen.de/termine>



# Impressum

Herausgeber:	DLRG OG Rodenkirchen e.V. Am Sandpfad 10 50999 Köln  <a href="http://www.dlrg-rodenkirchen.de">http://www.dlrg-rodenkirchen.de</a>
Redaktion:	J. Degenhardt, N. Wertgen, B. Bronikowski, O. Grunwald
Autoren:	C. Jansen, O. Grunwald, N. Wertgen, J. Degenhardt, S. Steinhofer, K. Bornemann
Fotos:	O. Grunwald, S. Steinhofer, F. Andreae, C. Jansen
Auflage:	150 Stück
Druck:	farbo print + media GmbH Bischofsweg 48-50 50969 Köln