

Update für die Baderegeln

Seit 40 Jahren sind sie ein wichtiger Bestandteil der Präventionsarbeit im Bereich der Schwimmausbildung: **Die Baderegeln** - und die bekamen im Jahr 2024 ein Update. Der Bundesverband zur Förderung der Schwimmausbildung (BFS) hat zehn vereinheitlichte Regeln veröffentlicht, die auch in Zukunft für die DLRG Ortsgruppe Rodenkirchen Bestandteil der Ausbildung sind:

- Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.
- Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.
- Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.
- Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.
- Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.
- Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.



- Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.
- Ich nehme Rücksicht!
Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.
- Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.
- Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet.
- Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.



Wichtig dabei: Die »alten« Baderegeln verlieren mit Einführung der überarbeiteten nicht ihre Gültigkeit.

Rettungsschwimmer hängen an der Zipline

Im August machten sich die Mitglieder der DLRG Ortsgruppe DLRG Rodenkirchen nach einer Pause von vier Jahren wieder zu einer Jugendfahrt ins Jagdhaus nach Schwirzheim auf. Mit Vorfreude auf ein ereignisreiches Wochenende wurden im Anschluss an die Anfahrt die Zimmer bezogen und die Busse ausgeräumt. Nachdem sich auch alle erstmaligen Mitfahrer mit dem Haus vertraut gemacht hatten, konnte mit reich belegten Hotdogs und Getränken in den schon angebrochenen Abend gestartet werden. Dieser wurde zum Austausch untereinander und natürlich zum Austesten der neuen Musikanlage der Jugend genutzt,

die sich durch einige Tanzeinlagen als gute Investition erwies.



Nach einer erholsamen ersten Nacht wurde am nächsten Morgen gemeinsam das Frühstück zubereitet. Dieses sollte von frischen Brötchen und Ei über Aufschnitt und Lachs bis hin zu Käse und zahlreichen vegetarischen Alternativen keine Wünsche offenlassen. Gut gestärkt starteten dann alle ins Tagesprogramm, das dieses Jahr aus Ziplining bestand. Nach einer Einführung durch die Betreuer der Anlage konnte jeder – mit entsprechendem Geschirr ausgestattet – auf drei Parcours durch den Wald der Eifel rutschen. Hierbei galt es unter anderem einige Hindernisse zu überwinden und sich von einer 15 Meter hohen Plattform abzuseilen. Nach den drei Parcours waren alle Mitglieder froh, wieder festen Boden unter den Füßen zu haben. Zurück im Haus starteten die Vorbereitungen für das Abendessen. Dank des guten Wetters konnte das Essen frisch vom Grill direkt auf der Terrasse verspeist werden. Zu Grillgut verschiedenster

Art dürfen natürlich die passenden Salate, das Brot, Dips und Kräuterbutter nicht fehlen. Die Jugend ließ den Abend bei einigen lustigen Gesellschaftsspielen ausklingen. Am nächsten Morgen wurde noch einmal gemeinsam gefrühstückt. Gegen Mittag waren dann alle Zimmer aufgeräumt und die Busse gepackt. Schon bald konnte die Rückfahrt angetreten werden, welche durch den nachzuholenden Schlaf wesentlich ruhiger als die Hinfahrt ausfiel. Wieder am Schwimmbad angekommen freuten sich alle schon auf die nächste Jugendfahrt.

Endlich wieder Normalität bei der DLRG

„Die Schwimmausbildung boomt wie nie zuvor“ jubelte Ausbildungsleiter Oliver Grunwald auf dem diesjährigen Ortsgruppentag der DLRG Rodenkirchen am 27.04.2023 im Kölner Ruderverein. Nach drei Jahren Corona-Pandemie kehrte auch bei den Lebensrettern im Jahr 2023 wieder die Normalität ein, so dass den Mitgliedern ein Schwimmbetrieb wie vor der Pandemie angeboten wird.



Los ging es aber mit den Ehrungen: Die Mitglieder **Emilia Pernice** und **Gernot Singbartel** wurden für ihre 10-

jährige Mitgliedschaft im Verein geehrt. **Constantin und Laurin Jansen**, sowie **Jan Degenhardt** sind dem Verein bereits seit 25 Jahren treu. Auch sie wurden für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Im weiteren Verlauf der Tagung berichteten die Ressortleiter über die Aktivitäten in ihren Bereichen. Anschließend wurden die Berichte des abgelaufenen Geschäftsjahres von der Versammlung genehmigt. Auch in der Ausbildung hat sich die Ortsgruppe sehr gut geschlagen. Bleibt zu hoffen, dass es für die Ortsgruppe so weiter geht – schließlich gibt es besonders im Sektor Schwimmbildung nach den Pandemie Jahren einiges aufzuholen.

Kinderfahrt nach Schwirzheim

Nach vier Jahren Zwangspause konnte endlich wieder zur traditionellen Kinderfahrt der DLRG Rodenkirchen e.V. aufgebrochen werden und alle Teilnehmer freuten sich riesig. In diesem Jahr führte es die Gruppe dann erstmals in das beschauliche Schwirzheim, das auch als „Perle im Eifelkreis Bitburg-Prüm“ bekannt ist. Schnell waren alle Sachen eingepackt und die Fahrt verging wie im Flug. Im Jagdhaus Schwirzheim angekommen wurde zunächst die Umgebung erkundet. Viel Zeit blieb den jungen Nachwuchsrettungsschwimmern jedoch nicht, denn es ging gleich weiter in den Nachbarort auf eine Kegelbahn. Hier wurde fleißig um die Wette gekegelt und 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 Pizza und Döner gestärkt, um dann schnell wieder die nächsten Kegel umzuschmeißen.

Am Samstag führte es die Teilnehmer gleich nach einem ausgiebigen Frühstück zur Sommerrodelbahn in Daun, wo so rasant gefahren wurde, bis die Reifen glühten.



Einer nach dem anderen glitt bei strahlendem Wetter die glänzende Strecke hinunter. Nach vielen lustigen Runden musste sich die kleine Gruppe wieder auf den Weg zurück machen, um sich für den Grillabend vorzubereiten. Schnell wurde die Glut entfacht und Würstchen und Fleisch gebraten. Bei prasselndem Lagerfeuer und gerösteten Marshmallows genoss man die Stimmung, bis schließlich alle erschöpft und zufrieden in ihre Betten fielen.

Am Sonntag konnte erst mal ausgeschlafen werden. Nach dem Frühstück beeilten sich alle mit den Aufräumarbeiten, denn das Waldfreibad in Prüm lockte mit kühler Erfrischung. Dort angekommen plantschten, rutschten und badeten alle zum Abschluss eines ereignisreichen Wochenendes. Umso zufriedener und

müder erreichte die DLRG Rodenkirchen am Sonntagabend wieder das heimische Schwimmbad. Die vielen leuchtenden Kinderaugen zeigten aber auch, dass diese Aktion viel zu lange ruhen musste und dass alle auch im nächsten Jahr wieder bei der Kinderfahrt dabei sein werden.

DLRG zählt mehr als 600.000 Mitglieder

Die Rettungsschwimmer und Schwimmausbilder der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) freuen sich über einen neuen Rekord: Wie der Bundesverband der DLRG am Dienstag (6. Februar) mitteilte, verzeichneten die Lebensretter zum Jahresende 2023 einen Höchststand bei den Mitgliederzahlen. 607.310 Mitgliedschaften standen zum Abschluss des 110. Jahres der Verbandsgeschichte in der Statistik – das sind 4,7 Prozent mehr als 2022.



Damit wurde der bisherige Rekord aus dem Vorjahr von rund 580.000 Mitgliedern direkt geknackt. „Dieses Ergebnis macht uns nicht nur alle unglaublich stolz; es zeigt auch, welche große Bedeutung unsere ehrenamtliche Arbeit in der Gesellschaft hat“, sagte DLRG Präsidentin Ute Vogt.

Auf ein erneutes Mitgliederwachstum hatte die DLRG gehofft: Beeinträchtigte Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung und Energieeinsparungen in den Bädern im Jahr 2022 noch die Schwimmbildung der Ehrenamtlichen, konnte diese vergangenes Jahr ohne Einschränkungen stattfinden. Entsprechend stieg die Zahl der Kinder bis zwölf Jahre um 15.540 auf 189.063 an. Das sind 5.170 Jungen und Mädchen mehr als Ende 2019, kurz vor Ausbruch der Corona-Pandemie. „Endlich konnten unsere Freiwilligen am Beckenrand wieder voll durchstarten. Das führt zum einen zu mehr sicheren Schwimmerinnen und Schwimmern. Zum anderen können wir die Basis für die nächste Generation von Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmern legen“, kommentierte Ute Vogt dieses Ergebnis.

Neues von der Jugend

Auch die Jugend der DLRG Rodenkirchen e.V. hat versucht, sich in der Zeit nach Corona wieder der Normalität zuzuwenden. Ein erster Schritt in diese Richtung war der Besuch des Klettergartens „Schwindelfrei“ in Hürth. Der Kletterwald bietet eine große Auswahl an Schwierigkeitsgraden. Von einfachen Parcours für die Jüngsten bis hin zu anspruchsvollen Kletterrouten für geübte Kinder war alles dabei.

Jeder konnte nach seinen Fähigkeiten und Wünschen klettern und so seine eigenen Grenzen kennen lernen und erweitern. Der Ausflug in den Kletterwald war nicht nur für die Kinder ein Abenteuer, sondern auch für die Betreuer. Es war beeindruckend zu beobachten, wie sich die Kinder gegenseitig Mut machten und unterstützten. Mit über 20 Teilnehmern, kann der Besuch als voller Erfolg und ein gelungener Start in die "Nach-Corona" Zeit gewertet werden.



Ebenfalls erfolgreich gelang es der Jugend wieder die beiden Wochenendtouren durchzuführen. So fuhren sie im Juni mit den Jungschwimmern und im August mit den älteren Schwimmern beide Male in das Jagdhaus Schwirzheim in der Eifel. Auch hier freute sich der Vorstand über reges Interesse und volle Anmelde Listen. Sowohl auf der Kinder- als auch auf der Jugendfahrt lag der Fokus auf Spiel, Spaß und Spannung.



Das Jahr ging dann, im Hinblick auf die Veranstaltungen, ganz klassisch zu Ende, als die Jugend am Tag vor Heiligabend zu einem Gläschen Glühwein oder Kinderpunsch auf den Kölner Weihnachtsmarkt einlud. Insgesamt blickt der Jugendvorstand der DLRG Rodenkirchen e.V. zufrieden auf das Jahr 2023 zurück, denn alle Veranstaltungen wurden äußerst positiv aufgenommen, erfreuten sich reger Teilnahme und konnten vor allem endlich wieder ohne jegliche Einschränkungen durchgeführt werden.

Ortsgruppe Rodenkirchen 2023 im Einsatz

Wachgänger 2023: 6

Wachstunden 2023: 893

Einsätze 2023: 118

Schlimmster Einsatz: Das DUC Rheinschwimmen. Mit dabei: Ein Mann mit einer Lungenvorerkrankung. Vermutlich durch die Anstrengung ist seine Lunge dann kollabiert, sodass wir das volle Programm mit Rettung aus dem Wasser, HLW und Notarzteinsatz abspielen

mussten. Leider kam jede Hilfe zu spät, so dass der Mann schließlich im Krankenhaus verstorben ist.



Schönster Einsatz: Jeder Einsatz, bei dem wir nur da sind, um gut auszusehen. Da gibt es aus meiner Sicht keinen Favoriten. Was allerdings immer cool ist, sind die Dienste zu Drachenboot-Veranstaltungen. Da ist immer ordentlich Action und für uns entspanntes Zugucken angesagt. Konzert-Dienste wie Summer Jam, Kraftklub oder Spectaculum sind natürlich auch immer nett.

Impressum

| | |
|--------------|---|
| Herausgeber: | DLRG Rodenkirchen, Am Sandpfad 10 50999 Köln, www.dlrg-rodenkirchen.de |
| Redaktion: | David Strickling |
| Autoren: | David Strickling, Fabian Fehr, Constantin Jansen, Martin Holzhaue, Jan Degenhardt |
| Fotos: | Oliver Grunwald, David Strickling, Sina Steinhofer |
| Auflage: | 180 |
| Druck: | Farbo prepress GmbH |

Nachwuchs für das Trainerteam

Die Ortsgruppe konnte im letzten Jahr sechs neue Trainer und Trainerinnen für den Bereich der Schwimmbildung gewinnen. „Wir freuen uns sehr, dass wir so viele junge Menschen für den Dienst am Beckenrand gewinnen konnten“, freute sich Ausbildungsleiter Oliver Grunwald. Vor allem nach den langen Schließungen während der Pandemie und den damit verbundenen Ausfällen in der Schwimmbildung, sind Helfer am Beckenrand momentan extrem wichtig.



Maike Lachman



Lilly Bastians



Sarah Vierlinger



Gernot Singbartl



Simon Schulte



Jan Ludwig

Wir wünschen allen neuen Trainern und Trainerinnen viel Erfolg am Beckenrand!