

Geschenktipp... Cer

Gutscheine über das Internet..

www.usa-wellenbad.de Telefon 06032 - 91 93 0

Übersicht

Vorwort	4
Männertrip: Mud & Ice	6
Pegasus-Spieletag 2019	11
Filmeabend der Jugend	13
Unser Büro – neu gestaltet dank einer Spende	13
"Werft den Rettungsball nicht zu hoch"	14
Güdel oder Wendel?	15
Baywatch-Camp	21
Leistungsbilanz Ausbildung Schwimmen-Rettungsschwimmen	25
Abzeichen 2019	26
Bowlingabend der Jugend	28
Eine Ära ging zu Ende	29
Abtenau-Fahrt 2019	30
DLRG-Frauentagung erneut in Hessen	32
Miramarfahrt 2019	33
Absturzsicherung und Umgang mit Kletterausrüstung	35
Mitgliederfahrt nach Kühlungsborn	37
Unsere Trainingszeiten	40
Veranstaltungen im Jahr 2020	41
Ansprechnartner und Adressen	42

Liebe DLRG-Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer unserer Ortsgruppe,

dieses Jahr ist ein Jahr des Wechsels aber auch der Beständigkeit für unsere Ortsgruppe.

Marlies Krell – Moder ist als Vorsitzende durch mich abgelöst worden, führt aber als Technische Leiterin Ausbildung die Schwimmausbildung in bewährter Weise fort. Auch im Bereich des Einsatzes ist mit Andreas Glüsing frischer Wind eingekehrt und die Weiterführung und Weiterentwicklung der Errungenschaften



der letzten Jahre ist abzusehen. Mit Gerhard Bennemann konnten wir einen neuen Mitstreiter für den Bereich der Finanzverwaltung gewinnen, der im nächsten Jahr unter anderem die Modernisierung unserer Mitgliederverwaltung angehen wird. Im Bereich der Jugend sind auch viele neue motivierte Mitarbeiter tätig, die viele neue Ideen angehen aber auch bewährte Veranstaltungen weiterführen.

Unser Angebot ist so vielfältig das wir an 5 Tagen in der Woche im Schwimmbad Trainingszeiten haben oder Kurse durchführen. An den Wochenenden stehen neben der Wache in Schotten in den Sommermonaten häufig Aus- und Weiterbildungen an. Dies ist nur dank des außergewöhnlich hohen Engagements aller unseren Aktiven möglich. Mein Dank gilt daher allen die hier Ihre Freizeit ehrenamtlich in den Dienst unserer Gemeinschaft stellen.

Ich möchte alle Mitglieder und auch diejenigen die es werden wollen, einladen mitzuarbeiten. Neben Hilfe in der Schwimmausbildung und im Breitensport gibt es auch Möglichkeiten im Einsatzbereich sowie der Jugend sein Können einzubringen. In der Verwaltung oder beim Prüfen von persönlicher Schutzausrüstung gibt es auch vielfältige Aufgaben, die auch überschaubar im Aufwand sind. Ein Verein lebt von der Mitarbeit aller Mitglieder, bitte sprecht

die Mitglieder vom Vorstand gerne an. Auch kleine Unterstützung bringt uns alle weiter vorwärts.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieses Wasserretters, der die facettenreiche Arbeit der Ortsgruppe beschreibt.

Jens Bothe

Tensetten

Vorsitzender



Männertrip: Mud & Ice

Jahreswechselausbildung 2018

Nach einer schöpferischen Pause in 2017 fand 2018 wieder unsere traditionelle Zwischen-den-Jahren Ausbildung / Jahresendausbildung auf der allseits bekannten Wasserrettungsstation am Niddastausee in Schotten statt. Leider hatten uns die Mädels diesmal komplett im Stich gelassen, weshalb es eben ein reiner Männertrip wurde. Trotzdem starteten unser TLE Jens, Achim, Andi und ich am 27. Dezember pünktlich mit einer halben Stunde Verspätung vom Mühlweg in Friedberg aus Richtung Schotten. Jens hatte den Vormittag bereits genutzt, um in der Metro reichlich Vorräte einzukaufen, denn natürlich stand der Speiseplan schon lange vor Abfahrt fest. Wenn's ums Essen geht überlassen Männer eben nichts dem Zufall. Trotzdem war noch ein kurzer Stopp in Berstadt nötig, um den Einkauf zu vervollständigen. Der Vogelsberg empfing uns mit dicken Nebelschwaden, vom Stausee war noch nicht viel zu erkennen. Im zweiten Anlauf landete der VW-Bus mit der Friedberg I auf dem Parkplatz, es war halt doch ein bisschen glatt, das nasse Gras. Danach neue, große GW-W und zum Schluss Wotan, folgten der Jens Privateinsatzfahrzeug.

Auf unserer Station erwarteten uns erst mal zwei nicht so ganz angenehme Überraschungen: Das Schloss zu unserem Schlafraum war extrem schwergängig, sodass wir befürchteten den Schlüssel abzubrechen, und die Heizung war aus. Das erste Problem konnten Andi und ich mit ordentlich MoS2-Öl lösen, das mit der Heizung war schon schwieriger. Zum Glück ließen sich unsere Räumlichkeiten mit Eigenmitteln gut warm bekommen, die Anfangstemperatur im Schlafraum betrug nur 5.0 °C, aber warmes Duschwasser wäre halt doch schön gewesen. Na ja, morgen ist auch noch ein Tag und Duschen wird vielleicht generell überbewertet. Außerdem konnten wir witterungsbedingt unser Außenareal als Kühlschrank nutzen. Unser eigentlicher Kühlschrank war noch nie so leer. Einzige Ausbildungsthemen für den ersten Tag waren Hiblerpackung Light zusammenbasteln und austesten, sowie die Gulaschsuppe fürs Abendessen zubereiten.

Am Morgen des zweiten Tages war uns dann klar, dass die Heizung im gesamten Gebäude wohl irgendwie nur auf Sparflamme lief. Also mussten wir uns weiterhin mit Heizlüftern behelfen und halt nicht zu lange auf dem Klo verweilen. Funktionierte soweit ganz gut, nur manchmal fiel halt die Sicherung und wir saßen im Dunkeln. Warmes Duschwasser gab es aber. Am Vormittag

stießen Arved und Julius als Tagesgäste zu uns. Arved musste gleich als Versuchskaninchen für Tourniquets herhalten. An beiden Armen und Beinen. Und danach war es schon wieder Zeit für die Vorbereitung des Mittagessens. Der Tag versprach anstrengend zu werden. Während des Mittagessens wurden natürlich ausschließlich Männergespräche geführt. Irgendeinen Vorteil musste es doch haben, dass wir unter uns waren. Danach wurde es ernst. Bootsausbildung auf dem See. Der Wasserstand war zwar noch weit von normal entfernt, hatte aber schon einen ganz ordentlichen Pegel erreicht. Das Wetter war kalt und neblig, also haben wir uns entsprechend ausstaffiert. Achim und Julius mit Trocki, der Rest mit warmen Klamotten und Regenhose. Wegen des Niedrigwassers mussten wir im Bereich unserer Steganlage, die natürlich noch nicht da war, etwas Vorsicht walten lassen. Dort hatte es Matschbänke, die bei flotter Fahrt nicht ganz leicht auszumachen waren. Wieder zurück auf Station verabschiedeten wir Arved und Julius.



Nach dem Abendessen fuhren wir mit Wotan auf den Hoherodskopf, die Bergwacht besuchen. Achim und ich vertraten die DLRG bei der alljährlichen Fackelwanderung zum Taufstein, während Andi und Jens an der Bergstation die Stellung und den Becher mit heißem Orangensaft hielten. Im Wald war es nicht nur kalt, sondern auch noch dunkel, weshalb außer Fackeln auch noch andere Lichtquellen zum Einsatz kamen. Stirnlampen waren sehr praktisch, hatte man da doch beide Hände frei, um, zum Beispiel, einen heißen Apfelwein zu trinken. Achim hatte sogar ein dreiflammiges Stirnkraftwerk dabei. Treffpunkt nach der Wanderung war dann die Taufsteinhütte, wo wir die Aktion bei einer Tasse heißem Kakaos ausklingen ließen.

Über Nacht ging dann ein leichter Eisregen über Schotten nieder und machte die Stahltreppe zu unserem Schlafraum etwas rutschig. Lustigerweise kamen Badeschlappen mit der eisigen Treppe besser zurecht, als Einsatzstiefel. Außerdem hatten wir den ganzen Tag über unangenehmes, nasskaltes Wetter. Nach dem Frühstück begannen bereits die Vorbereitungen für das Mittagessen. Schließlich erwarteten wir Gäste. Als erster traf unser Zugführer Michael ein und es war kein Kaffee gekocht. Die erste Panne des Tages. Dann besuchten uns Aida und Martin von der Bergwacht. Mit ihnen



zusammen testeten wir die Wirksamkeit von Tourniquets auf Nassund

Trockentauchanzügen.
Hierzu wurde mit Hilfe
eines UltraschallGefäßdopplers der
Blutfluss gemessen. Mit
diesem Gerät kann man
hören, ob Blut durch die
Adern rauscht. Ist das
Körperteil abgebunden,
rauscht nämlich nix
mehr. Dazu wird der

Doppler-Effekt¹) genutzt, daher der Name. Gefäße kann man damit selbstverständlich nicht verdoppeln. Sonst würden sich die Anschaffungskosten von 1500,00 € vielleicht doch lohnen. Das Gerät hat eine optische und eine akustische Anzeige, die wie das Rülpsen von Fischen klingt. Na ja, so ein komisches, gluckerndes Geräusch eben. Tags zuvor hatten wir schon Wetten abgeschlossen, ob jetzt Neopren oder Trocki besser abschneiden. Das Spiel ging dann so: Der Patient schlüpfte mit einem Arm in den Anzug, das Tourniquet wurde angelegt und zugedreht, bis der

Gefäßdoppler keinen Blutfluss mehr angezeigte. Anschließend wurde das Tourniquet natürlich zeitnah wieder gelöst, wobei der Gefäßdoppler das Geräusch eines nach Luft schnappenden Fisches machte. Die Wetten gingen unentschieden aus. Danach verließen uns Aida, Martin, Andi und Achim und nach einem Kurzbesuch des Vorstandes der Ortsgruppe Hirzenhain, Heike und Thomas, waren Jens, Doc und ich auf uns allein gestellt.

Am anderen Morgen war die Anwesenheit unseres Zugführers deutlich zu spüren. Es gab Kaffee ans Bett. Heutiger Tagesgast war Jörg. Was danach folgte kann man schon als Altherrentag bezeichnen. Nach dem Mittagessen zog sich Doc zum Mittagsschläfchen zurück. Jörg und ich machten uns auf zu einer Fußstreife rund um den See. Da sich das Wetter etwas freundlicher zeigte, war sogar ziemlicher Betrieb auf dem Rundweg. Jede Menge Spaziergänger unterwegs. Nidda und Läunsbach führten wieder Wasser, doch der Stausee hatte noch längst nicht seinen Normalpegel erreicht. Am Zufluss der Läunsbach stießen wir auf merkwürdige, zeltähnlich aufgeschichtete Holzstapel, deren Zweck uns leider verschlossen blieb. Ob da schon jemand ein Silvesterfeuer vorbereitet hatte? Zurück auf Station war Moritz als Vertreter der Jugend inzwischen zu uns gestoßen. Nach dem Abendessen geriet Jens etwas in Panik, weil ihm trotz Einziehen seines Bauches die Sicht auf gewisse Körperteile versperrt blieb. Nein, es waren seine Füße. Die Verpflegung der letzten vier Tage war wie gewohnt gut und reichlich.

Silvester ließen wir dann komplett ruhig angehen. Einzige dienstliche Tätigkeit war das Boot aufklaren und transportfertig machen, damit wir am Neujahrstag zeitig von hier abrücken konnten. Silvester feierten wir in kleiner Runde mit leckerem Fondue und einem Glas Sekt zum Jahreswechsel. Alles in allem war es eher eine gemütliche Jahreswechselausbildung. Und obwohl wir immer brav alles aufgegessen hatten, war das Wetter größtenteils eher trist. Also haben wir nochmal Kräfte gesammelt, um im nächsten Jahr bei randvollem Stausee wieder voll einsteigen zu können. Darauf werden wir uns das Jahr über vorbereiten.

Natürlich gab es auch technische Neuheiten von TLE Jens. Elektronische Knicklichter. Das heißt eigentlich waren es Drücklichter. Einmal drücken hell, zweimal drücken noch heller, dreimal drücken blinkend, viermal drücken aus. Hält bis zu 20 Stunden, Elektronik und Batterie sind in Silicon eingegossen. Gibt es in verschiedenen Farben: blau, rot, gelb und grün. Entwickelt für den Tauchbereich, geeignet auch für Strömungsretter. Das ist jetzt vielleicht nicht

so interessant, ich wollte es aber mal erwähnt haben. Schließlich gibt sich Jens große Mühe, um immer neues, interessantes Equipment und auch den einen oder anderen Gimmick aufzutreiben. Das verdient doch Anerkennung.

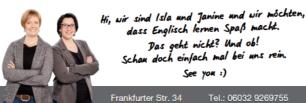
 Doppler-Effekt: Frequenzänderung je nach der abnehmenden oder zunehmenden Entfernung von Schall- oder Lichtquellen.

Gerhard Rudzok



Englisch-Nachhilfe und Sprachkurse für Kinder





61231 Bad Nauheim

Tel.: 06032 9269755 info@tri-language-solutions.de

Pegasus-Spieletag 2019

Alle Jahre wieder veranstaltet die DLRG-Jugend mit "unseren" Supportern Bianca und Pierre einen Spieletag mit der Firma Pegasus. Dieses Mal waren die "Kleinen" (also unter 10jährigen Mitglieder) im Fokus – aber auch Ältere willkommen...

Der DLRG-Pegasus-Spieletag fand am Samstag, dem 18 Mai, direkt bei Pegasus-Spiele im Gewerbegebiet in Friedberg statt. Weil das Wetter wirklich toll war, konnten die beliebten "Straßenspiele" ausprobiert werden.

Das sind Großversionen von beliebten Brettspielen, die auch unter anderem bei "Friedberg spielt" und "Bad Nauheim spielt" zum Einsatz kommen.



Natürlich wurden drinnen auch "echte" Brettspiele gespielt. Nach einer kleinen Stärkung konnten noch ein paar Besonderheiten im Firmengebäude besichtigt werden:

So gab es eine Vitrine mit Trophäen zu bewundern, denn die Firma Pegasus-Spiele erhält häufig Auszeichnungen beim "Spiel des Jahres" (2014 "Camel Up", 2017 "Kingdomino", 2018 "Azul") und auch beim "Kennerspiele des Jahres" (2012 "Village", 2014 "Istanbul"). Und es gibt einen "Showroom", der über und über mit Brettspiele und Kartenspiel etc. bestückt ist, und in dem die Einkäufer von Spiele-Läden sich ihre Ware anschauen und bestellen können. Und wer dann noch nicht genügend Brettspiele gesehen hatte, der musste sich das Hochregallager anschauen (=das Mekka der Brettspieler). Leider ging die Zeit viel zu schnell vorbei – aber eines steht fest:

Alle Teilnehmer und Betreuer würden sich sehr freuen, wenn wir demnächst wieder einen Spieletag zusammen machen können – denn es gibt immer mehr tolle neue Spiele, als Zeit sie auszuprobieren.

Christina Zeissler

G.T. Giuseppe Tizza

Kfz. Meisterbetrieb

- **A** Inspektionen
- A Reparaturen aller Art
- ▲ TÜV-Abnahme
- AU
- **∠** Unfallreparaturen
- A Restaurationen
- **A** Tuning



Raiffeisenstr. 6 61191 Ober Rosbach (Gewerbegebiet)

Tel.: 06003 - 92636 Fax: 06003 - 935281 Mobil: 0163 - 6392636

Filmeabend der Jugend

Am letzten Freitag vor den Weihnachtsferien, an dem traditionell kein Schwimmtraining stattfindet, lud die Jugend zum weihnachtlichen Filmeabend in die Geschäftsstelle ein.

Die zahlreichen Filmfans mussten sich vor Beginn per Abstimmung für den Film entscheiden, den Sie sehen wollten. Zur Auswahl standen: Herr der Ringe, Ein Tick anders, Haus der Krokodile und Johnny English, wobei sich mit großer Mehrheit für letzteren entschieden wurde.

Vor Filmbeginn konnte sich noch jeder mit Popcorn, Nachos und Softdrinks versorgen und schon machte Türsteherin Marlies die Pforten zum gut vorgeheizten Seminarraum auf, der bestimmt noch nie so voll wie an diesem Tag war. Der Film kam bei allen gut an, weil er sehr amüsant und kurzweilig war und nur allzu schnell war er zu Ende und alle Zuschauer wurden von ihren Eltern abgeholt.

Moritz Nawrath

Unser Büro – neu gestaltet dank einer Spende

Am Freitag, dem 15. Februar 2019, fuhren Philipp, Frederic, Andreas, Bernd und Christina nach Bad Homburg. Eine Firma hatte ihr Büro umgestaltet und

unserer Ortsgruppe netterweise deswegen einen großen Teil ihrer Büromöbel geschenkt.

Mehrere Büroschränke, 2 Schreibtischstühle, ein Sideboard sowie jede Menge leere Ordner konnten wir kostenlos erhalten.

Nach der Demontage der Regale wurden die schweren Schrank-Einzelteile die Wendeltreppe herunter geschleppt. Der Kastenwagen-Anhänger war schnell



komplett gefüllt – und so ging es zurück in die Geschäftsstelle. Dort haben wir den beladenen Anhänger erst einmal geparkt. Uff – Teil 1 erledigt!

Am Samstag, dem 2. März, wurde dann bei der Veranstaltung "die neuen Büro-Möbel - Teil 2" ein bisschen "Bäumchen wechsel-Dich" gespielt…

Dank der tatkräftigen Unterstützung von Philipp, Frederic, Andreas, Lennard, Marlies und Bernd wurde das Büro einer Generalüberholung unterzogen. Schränke und Sideboards wurden aus dem Büro heraus geräumt, der Fußboden gewischt. Die neuen Schränke gereinigt und im Büro aufgestellt. Andere Schränke bekamen einen neuen Platz in der Halle oder im Gemeinschaftsraum.

Nach verdienter Stärkung wurden alle Schränke und Regale auch gleich wieder mit dem ganzen Material befüllt. Wobei die Gelegenheit auch zum "Ausmisten" genutzt wurde.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen!
Das Büro sieht nun wirklich professionell aus.

Christina Zeissler

"Werft den Rettungsball nicht zu hoch"

Unvorhergesehene Rettungsaktion im Usa - Wellenbad

Jeden Freitag findet im Usa – Wellenbad in Bad Nauheim die Ausbildung zukünftiger Rettungsschwimmer statt. Dabei wird ihnen das Retten von Menschen auf unterschiedliche Arten beigebracht. Befreiungsgriffe, das Schleppen und Ziehen, der Gurtretter oder der Rettungsball. Und genau bei diesem muss man im Usa – Wellenbad einiges beachten.

Ein jeder der schonmal im Usa – Wellenbad war, weiß wie die Decke aussieht. Sie ist ein Gebilde aus mehreren gelben Stangen, an denen auch Lampen befestigt sind. Diese Stangen sind nicht sonderlich flach an der Decke, sie ragen auch ein Stück nach unten.

Wenn nun also die angehenden Rettungsschwimmer mit dem Rettungsball trainieren und üben wollen, bekommen sie vorher eine Einweisung. Für die, die es nicht wissen, der Rettungsball ist ein Ball an einem sehr langen Seil. Der Ball wird dem zu Rettenden vom Land aus zugeworfen und dann kann der Retter ihn an Land ziehen. Damit der Ball auch weit genug fliegt, muss er mit genug Schwung und Höhe ins Wasser geworfen werden. Der Aspekt mit der Höhe fällt im Usa -Wellenabd aus, eben auf Grund der besonderen Deckenkonstruktion. Deshalb sagen die Ausbilder: "Werft den Ball nicht zu hoch, er könnte sich verfangen." Sie ahnen es bestimmt. Genau das ist passiert.

Im Sommer 2019 kam es zu dem Ereignis. Der Ball verfing sich in der Deckenkonstruktion und löste sich nicht mehr. Es wurde alles versucht. Andere Gegenstände nach oben werfen, am Seil ziehen, es wurde sich sogar auf eine schwimmende Matte gestellt, aber nichts half. Der Bademeister sollte Abhilfe schaffen. Mit einer Stange, die genutzt wird, um Gegenstände von der Deckenkonstruktion zu holen, sollte der Ball geholt werden. Auch das funktionierte nicht. Also beschloss man den Ball erstmal hängen zu lassen, um später zu entscheiden was man macht.

In letzter Konsequenz sollte das Wasser abgelassen werden, um eine Leiter benutzen zu können. Dies konnte allerdings verhindert werden, indem mit genug Zeit der Ball dann geholt werden konnte.

Und die Lektion von der Geschichte, wirf den Ball im Usa – Wellenbad nicht zu hoch.

Maurice Litzba

Güdel oder Wendel?

Workshop Erste Hilfe Strömungsrettung 2019

Man kann fast schon den Kalender danach stellen. Der von Jens Bothe und Florian Wickel vor einigen Jahren ins Leben gerufene "Workshop Erste Hilfe Strömungsrettung" ist zu einer festen Einrichtung geworden. In diesem Jahr ging es wieder an die Niddatalsperre. Die Teilnehmer unserer Ortsgruppe starteten am Freitag mit den beiden Gerätewagen Richtung Schotten. Schon am Samstag vorher hatten wir die Station aufgeklart und unser neuer

Technischer Leiter Einsatzdienste, Andi, hat persönlich aus ein paar Europaletten und OSD-Platten eine Hubschrauberattrappe zusammengebaut. Diese sollte am Wochenende zum Einsatz kommen. Unser Start von der Gerätehalle verlief leider nicht ohne Panne. Der neue Gerätewagen wollte nicht starten. Irgendwie hatte sich die zweite Batterie vom Ladegerät abgekoppelt und dann erkennt das intelligente Auto nicht, ob die externe Stromzufuhr gekappt wurde und startet dann erst mal nicht, oder so ähnlich. Es lebe die moderne Technik. Mit dem Hanomag wäre das jedenfalls nicht passiert. Nach ein paar Minuten gelang es dann die Technik zu überzeugen und Johanna, Doc Michael, Achim, Jens und ich starteten in Richtung des schattigen Vogelsberg. Dort wurde dann unter Johannas fachkundiger Leitung das Zelt für die externen Kursteilnehmer aufgebaut. Ja, nur die Harten campen im Garten. Es war ziemlich kalt im Vogelsberg und ich war heilfroh, dass ich als Gesichtsältester für ein Bett gebucht war. Nach und nach trafen die anderen Kursteilnehmer von Bundeswehr, Feuerwehr, Rettungsdienst und auch die Gäste ein. Nach dem Abendessen ging's dann mit der Theorie los.

In der Vorstellungsrunde durfte sich jeder Teilnehmer mal kurz oder auch etwas länger vorstellen und auch erläutern, warum er oder sie diesen Lehrgang besuchte. Für die DLRG-Fremden ging es darum, mal unsere Methoden kennenzulernen und für uns ist es interessant zu erfahren, wie andere Organisationen in unserem Metier arbeiten. Es folgte eine Wiederholung der Grundlagen der sogenannten Taktischen Ersten Hilfe. Dabei steht im Gegensatz zur normalen Ersten Hilfe die Stillung von Blutungen im Vordergrund. Wo Taktische Erste Hilfe von Nöten ist, kommen schwerere Verletzungen nämlich häufiger vor. Natürlich war auch das inzwischen altbekannte Tourniquet wieder mit dabei. Neue Erkenntnis für mich: Ein Tourniquet darf auch wieder gelöst werden, wenn es nicht länger als zwei Stunden angelegt war. Jens und Florian erzählten uns etwas über den Bodycheck, SICK, Unterkühlung und Retten aus der Gefahrenzone. Welche Rettungsmittel sind im und am Wasser sinnvoll und welche eher nicht. Wann verwende ich einen Güdel-Tubus um die Atemwege freizuhalten und wann einen Wendl-Tubus. Der Güdel-Tubus wird in den Mund eingeführt, der Wendl-Tubus in die Nase. Ist etwas fummeliger, wird aber vom Patienten eher akzeptiert. Wer wacht schon gerne mit einem massiven Stück Plastik im Hals auf?

Die Nacht war sehr kalt. Unsere Zeltschläfer haben ziemlich gebibbert. Carsten hatte sich vorsorglich ein Hotelzimmer genommen aber auch dort

hatte er gefroren, weil die Heizung schon außer Betrieb war. Johanna ist mit Mütze ins Bett gegangen und auch mit Mütze wieder aufgestanden.

Nach einem ausgiebigen Frühstück führte uns Carsten an einem Freiwilligen den Bodycheck vor. Carsten ist selbst Sanitätsausbilder und Jens kennt ihn von der TREMA. Die TREMA ist ein Verein für Taktische Medizin. Da geht es u.a. um Großschadensereignisse wie, zum Beispiel, Terroranschläge. Leider sehr aktuell.

Beim Auffinden eines Verletzten kann es nicht schaden sich erst mal umzuschauen und sich zu fragen: "Was könnte hier wohl passiert sein?" Nach dem üblichen Ansprechen sucht man zuerst nach kritischen Blutungen. Beginnend am Kopf bei der Halsschlagader über den Torso bis hin zu Armen und Beinen wird der gesamte Körper abgetastet. Findet man dabei Kritische Blutungen werden diese sofort behandelt. Erst danach folgt die Atemkontrolle und ein erneutes, genaueres Abtasten des Patienten. Auch auf den Wärmeerhalt muss geachtet werden, denn Traumapatienten kühlen immer aus, wenn man sie lässt. Der Blutfluss wird durch Pulsfühlen an verschiedenen Stellen geprüft. Hals, Leiste, Handgelenk. Je weiter weg vom Herzen ein Puls fühlbar ist, desto besser geht es unserem Patienten. Nach dieser gelungenen Vorführung durfte jeder von uns mal checken.

Anschließend führte uns Jens die Strömungsretterweste vor und erklärte, wo man was am besten hin packt. Was da alles so zum Vorschein kam. Das Meiste war fein säuberlich in Folie eingeschweißt, man geht ja schließlich ins Wasser.

Tja, und dann blieb uns, trotz der kalten Witterung, der Gang ins Wasser des wieder gut gefüllten Stausees nicht erspart. Mit Mini-Raft, Rescue-Sledge, schwimmfähigem Spineboard und natürlich einer vor Kälte schützenden Strömungsretterausrüstung machten wir uns auf den Weg. Im Wasser übten wir das Anlegen eines Tourniquets

umfangreiche Ausrüstung seiner



unter erschwerten Bedingungen. Angenommen wurde eine starke Blutung am Bein durch einen Haiangriff. Wer erinnert sich noch an den Film von Steven Spielberg? Erst wurde der Patient auf das Rettungsgerät gepackt, dann musste jemand an der Leiste abdrücken, um die Blutung zu stoppen, bis das Tourniquet angelegt war. War gar nicht so einfach. Und mit einem dicken Neopren sind schwache (chinesische) Tourniquets doch etwas überfordert. Auch war hier Teamwork gefragt. Zurück an Land übten wir noch das Anlegen der Tourniquets mit verschiedenen Modellen bevor es zum Aufwärmen unter die Dusche ging. Zum Mittagessen war das Kribbeln in den Fingern schon wieder verschwunden.

Nach dem Essen kam wieder die Theorie. Florian erzählte uns etwas über Extremitätenverletzungen, also über Knochenbrüche, Verrenkungen, Verstauchungen und Schlimmeres, Pneumothorax zum Beispiel. Wie erkennt und behandelt man das alles. In der anschließenden Stationsausbildung



Jens zeigte uns verschiedene Möglichkeiten des Wärmeerhalts. benutzt man mehr oder weniger teure Dinge, wie das Mountain-Pod. eine zeltartige Folie aus der Bergrettung. Dann gibt es eine sauteure, wärmeerhaltende Trage und die bewährte natürlich Hibler-Packung light eigener Herstellung. Florian war dann für die Wundversorgung zuständig. Verbände, Thoraxpflaster, IT-Klemme, SAM-Splint und Kondome wieder oder einfach Frischhaltefolie zur Wundabdeckung. keimfrei, steril haben wir im Gelände nicht.

Es folgte eine kurze Kaffeepause und dann kamen wir endlich zum Hubschrauber. Wie schon gesagt bestand dieser "Hubschrauber" Europaletten und OSD-Platten und diente dem Zweck, die Versorgung eines Patienten auf beengtem Raum zu üben. Das Szenario war wie folgt: Strömungsretter sind per Hubschrauber im Einsatz und der Pilot fliegt nicht so ganz optimal. Der Strömungsretter an der Winde schlägt irgendwo gegen und verletzt sich dabei schwer. Ein zweiter Strömungsretter und der Wind-Operater, derjenige, welcher die Seilwinde am Hubschrauber bedient, müssen den Ärmsten retten und versorgen. Mit Bodycheck, Blutungen stillen, dem ganzen Programm also. Und das Ganze mit einer Sicherungsleine am Gürtel, die die Bewegungsfreiheit einschränkt. Johanna war zum Glück eine tapfere Patientin und vor ihr Malte auch. Der hatte aber mit Sven und Florian, Rettungssanitäter und Arzt, auch zwei sehr kompetente Helfer an seiner Seite. Obwohl sich Lehrtaucher, Feuerwehrmann und Strömungsretter auch ganz gut schlugen. Nach dieser Übung äußerten einige Teilnehmer den Wunsch, man müsste doch irgendwie den Lärm, den Wind und das Schaukeln des Hubschraubers simulieren, damit das Ganze authentischer wirkt. Na, Jens, dann lass dir mal was einfallen.

Jetzt standen erst mal Kaffee und Kuchen auf dem Programm und danach Wundtamponagen, einmal nass und einmal trocken. Aus der nassen Wunde floss Tee als Blutersatz. Es ging darum die Wunde mit Mullbinden auszustopfen, zu Tamponieren, um die Blutung zu stillen. Und während wir fleißig Mullbinden in Yogakissen und Kunststoffwunden stopften, kam die Frage auf, ob sich Venenverweilkanülen, umgangssprachlich auch Viggos genannt, zum Nähen von Wunden eignen. Zum Glück hatten wir Elke als Gast. Elke macht nämlich in chirurgischem Nahtmaterial, sodass genügen Testfäden zur Verfügung standen, auch Viggos hatten wir zu genüge. Es hat auch ganz gut mit unseren Testwunden funktioniert, nur das Durchfädeln des Fadens durch die Viggo war etwas fummelig. Ach ja, was hatte es denn mit dem Yogakissen auf sich? Das mit dem Yogakissen ist eine Idee von Florian, der auch schon das Über-Kopf-Kondom erfunden hat. Entsprechend ausgehöhlt und farblich aufgehübscht kann man prima Übungswunden daraus basteln.

Nach dem gewohnt üppigen Abendessen folgte noch eine kurze Theorieeinlage zum Thema Hänge- und Rotationstraumata und die Vorbereitung auf den folgenden Nachteinsatz. Nachts ist es bekanntlich dunkler als draußen und unsere Augen sehen anders. Dafür hören und

riechen wir besser. Mit weißem Licht sehen wir natürlich am besten, dafür blenden wir aber unter Umständen unser Gegenüber. Farbiges Licht blendet nicht, dafür verfälscht es die Farben, die wir sehen. Zum Schluss stellte uns Jens noch einige bei uns eingesetzte Leuchtmittel vor: Knicklichter, Stirnlampen, Illuminas usw. Den Abschluss des Tages bildete eine Nachtübung mit Peter als Patient. Zwei Trupps a drei Helfer, ausgerüstet mit EH-Material und Leuchtmitteln schwärmten über den Parkplatz und forschten nach Peter, unserem stummen Einsatzgruppenmitglied. Dabei mussten wir fast alles einsetzen, was wir bisher gelernt hatten. Um es etwas schwerer zu machen, durfte beim Bodycheck kein weißes Licht eingesetzt werden. Da war es dann nicht so einfach alle Schäden zu finden, die Peter erlitten hatte. Der gelungene Tag schloss mit einem gemütlichen Beisammensein.

Am Sonntag führten wir dann unter den wachsamen Augen von Helmkamera Jacqueline unsere Abschlussübung durch. Die Lage: Hochwasser mit Überschwemmungen. Carsten mimte den Schwerverletzten, der mit abgerissener Hand und gebrochenem Bein von der Flut mitgerissen und in ein Gestrüpp gespült wurde. Zwei Trupps a drei Personen machten sich zu seiner Rettung auf. Jakob, Florian und Achim mit Raft über den See paddelnd, sowie Johanna, Malte und ich zu Fuß mit der Schleifkorbtrage auf dem Rundweg. Das Raft hatte Vorteile. Zwar waren wir über Land schneller, mussten aber über das Tor zum Seglersteg klettern, da dieses verschlossen war. Auch hatte es der Patient auf dem Raft deutlich bequemer als auf der Schleifkorbtrage. Die Wundversorgung im Wasser war noch genauso schwierig, wie am Tag vorher, aber Carsten hielt sich tapfer.

In der Abschlussbesprechung bewerteten die Teilnehmer das Wochenende durchweg positiv. Wir alle haben wieder viel gelernt und neue Erfahrungen gesammelt. Deshalb wurde der Wunsch geäußert, das Gelernte in einem Advanced-Lehrgang zu vertiefen und auszubauen. Eine neue Aufgabe für Jens und Florian. Anschließend traten die Teilnehmer die Heimreise an.

Last, not least ein großes Lob an unseren Doc Michael, der sich die ganze Zeit über in hervorragender Weise um unser leibliches Wohl kümmerte und dabei nicht nur Kochlöffel und Bratpfanne sondern auch Spülschwamm und Geschirrtuch geschwungen hat. Er war allerdings etwas enttäuscht darüber, dass wir nur so wenig gegessen hatten.

Gerhard Rudzok

Baywatch-Camp

Für das Baywatch-Camp starteten wir Sonntag in der Frühe von der Geschäftsstelle aus in Richtung Schotten. Dass es dieses Jahr 5 Tage gehen sollte merkte man schon daran, dass die Kofferräume der beiden Autos bis oben hin vollgefüllt waren. Nach Der Ankunft haben wir erst mal das Zelt aufgebaut und den Stausee etwas erkundet.

Auf dem Programm standen Boot fahren, Funkübungen, Fahrrad- und Fußstreifen, Umgang mit Rettungsgeräten, sowie Ausflüge zum Hoherodskopf, ins Vulkaneum in Schotten und eine Wanderung zu den Mammutbäumen.

Ein Highlight stellte dieses Jahr das neue Jugendboot dar, welches unter Beisein des Stadtrates von Schotten, sowie der Presse getauft wurde und die Jungfernfahrt mit Philipp und mir als Bootsbesatzung schadensfrei überstand.

Natürlich durfte auch die Verpflegung nicht fehlen: Achim machte ein paar Bleche Lasagne, Marlies Pizza und angeregt von Philipp fand ein vegetarischer Tag statt, an dem er für uns ein Thai-Curry kochte. Zudem durften auch die jungen Teilnehmer selbst ran und backten Kaiserschmarren und Pfannkuchen.

Für jeden Abend gab es auch unterschiedliches Programm, wie eine Nachtwanderung, ein Spiele- und dann noch ein Filmabend.

Dass das Baywatch-Camp dieses Jahr 5 anstatt nur 2 Tage dauerte, kam bei den Teilnehmern, sowie den Betreuern gut an und soll nächstes Jahr auch wieder so fortgesetzt werden. Ihr könnt Euch schon mal vormerken: So wie es aussieht, wird es wieder in der letzten Ferienwoche stattfinden.

Moritz Nawrath





Beitrittsantrag (bitte de	utlich und vollständ	lig in Druckbucl	nstaben aus	füllen)
Hiermit beantrage ich die Mitgl	iedschaft in DLRG Ortsgr	ruppe Friedberg-Bad	Nauheim e.V	7. für:
		mānnl.	weibl.	
Name	Vorname		l	Geburtsdatum
Straße, Hausnummer	PL	Z Ort		
Telefon (Festnetz)	Telefon (mobil)	E-1	Mail-Adresse	
Mit diesem Antrag habe ich erh	alten:			
 Datenschutz-Informa 	zung der DLRG Friedberg tionen und -Hinweise zu nschutz-Grundverordnung	den über mich ges		erkenne ich an. iten und meine Rechte als Betroffene
Den Jahresbeitrag und die ein Mir ist bekannt, dass der Mitgli				nde SEPA-Lastschriftmandat.
Folgende andere Familienmitgl	ieder sind schon Mitglied	der DLRG Friedber	g – Bad Nauh	eim e.V.:
1 2		3		4
Ort, Datum	Unterschrift		Rei Minder	jährigen Unterschrift
Ort, Datum	Omerschin		des Erziehu	ngsberechtigten
SEPA Lastschrift-Man	dat (bitte deutlich ir	n Druckbuchst	aben ausfü	illen)
Zahlungsempfänger: DLRG Fri	edberg-Bad Nauheim e.V	., Gläubiger-Identifi	kationsnumm	er: DE89ZZZ00000408 677
Ich ermächtige die DLRG Fried einmaligen Aufnahmegebühr Z Kreditinstitut an, die von der D	ahlungen von meinem Ko	nto mittels Lastschri	ift einzuzieher	 Zugleich weise ich mein
Hinweis: Ich kann innerhalb v Betrages verlangen. Es gelten d				, die Rückerstattung des eingezogene en.
Vorname und Name des Konto	inhabers			
Straße und Hausnummer	PLZ	Ort		
DE BAN				BIC
Geldinstitut				
Falls IBAN und BIC nicht beka	nnt sind, können auch ang	gegeben werden:		
Kontonummer		Bankleitzahl		
Ort, Datum		Unterschrift des I	Contoinhabers	
Erklärung zu den Bildr	echten			
Der Verwendung von Fotos, o zeigen, in Publikationen und au				er Familie bei DLRG-Veranstaltunge kann ich jederzeit widerrufen.
Ort, Datum	Unterschrift			ährigen Unterschrift ngsberechtigten
Dieser Bereich wird von der DLRG Fri	edberg-Bad Nauheim e.V. ausgef	Rulle		
Mitgliedsnummer	Mandatsre	ferenz:		

Aufnahme-Datum____

Auf dem Weg zum Lehrschein

Seit gut einem Jahr besucht unsere Übungsleiterin Margit die Ausbildungslehrgänge, die zum Erwerb des Lehrscheins der DLRG notwendig sind.

So war es unserem zweiten Vorsitzenden Heinz Arnold und der Technischen Leiterin Schwimmbad Marlies Krell-Moder eine besondere Freude, Margit die Urkunde erfolgreichen Bestehen des Gemeinsamen zum Grundbildungsblocks überreichen. Auch Moritz. Mitalied des zu Jugendvorstandes, gratulierte und freute sich, dass Margit ein wichtiger Schritt zum Erwerb des Lehrscheins gelungen ist.



Leistungsbilanz Ausbildung Schwimmen-Rettungsschwimmen

Jugendschwimmausbildung:

Seepferdchen	42 Abnahmen
Jugendschwimmabzeichen Bronze	46 Abnahmen
Jugendschwimmabzeichen Silber	26 Abnahmen
Jugendschwimmabzeichen Gold	13 Abnahmen

Rettungsschwimmausbildung:

Juniorretter	7 Abnahmen
Rettungsschwimmabzeichen Bronze	37 Abnahmen
Rettungsschwimmabzeichen Silber	9 Abnahmen
Deutsches Schnorcheltauchabzeichen	4 Abnahmen

Auffrischung zum Erhalt der Rettungsfähigkeit (Fortbildung für Lehrkräfte):

8 Fortbildungsveranstaltungen 103 Lehrkräfte

Marlies Krell-Moder Technische Leiterin Schwimmbaddienste

Abzeichen 2019

Seepferdchen

Simon Lange
Faris Hodovic
Eliza Aliju
Fynn Balzer
Gengiz Kayrakci
Tomma Döring
Felix Kaden
Sebastian Panhans

Paula Damerius Yagmur Tanribilir Anna Müller

Mia Magdalena Werner

Delia Sevim

Hannah Hoos Arjin Tanribilir Isabel Chebou Ciana Stipp Noemi Fink

Yordan Yordanow Jule Besser Timo Guderian Clara Lotta Moder

Zümra Yaya Yüsra Yaya Mirjam Hickl Sophie Hickl Hamla Yaya Atakan Gendzh Can Hasan Senkaya

Emir Erkil
Salma Ouahi
Sara Köber
Marlon Huss
Erdem Ersöz
Elias Hetschold
Fazelrabi Oriakhel
Saifullah Saleah
Kaan Cudakar
Deryn Kiplapinar

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Bronze

Basra Noori Zohra Noori Armin Tarbalouti Emil Sender

Emma Baueregger Josephine Wirth Louisa Ditschler Marie Ozechowski

Mika Balser

Paulina Theisen Sophie Altenhof Yannik Bochert Lucia Buchtenkirch Mathilda Smietana Elen Alhasan

Anton Hickl Jenny Hackfort Laurenz Kurz Merle Reul Katharina Haub Emma Schreitz Nico Frischholz Elena Trajkovic Luise Reitz

Luise Reitz
Mauro Salamon
Maximilian
Dingeldein
Piet Sender
Solea Täubert
Ben Langer
Marcel Staab

Marcel Staab Hugo Borys Karen Borys Maja Pauli Leopold Hennegriff Linus Raban Schulz Martin Blum

Martin Blum
Noah Qureishi
Ole Langer
Karolina Staab
Linus Thore Fritsch

Lennard
Orzechowski
Cederik Bochert
Gengiz Kayrakci
Faris Hodovic
Luise Reitz
Nils Keuchel
Armin Tarbalouti

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Silber

Sven Kisselbach Luela Dautai Helena Wozniak Anne Mörler Arthur Weyland Emma Smietana Leonie Heidrich Meryem Eziat Mira Funk Sophie Altenhof

Anton Hickl Elena Traikovic Leopold Hennegriff Mascha Scherpepenzeel Mika Joel Balser Justin Boljuch Emma Schreitz Liva Wolf Noah Qureishi

Yannik Bochert Piet Sender Max Dingeldein Marit Gündling **Emil Sender** Annkathrin Booch Josephine Seitz Philipp Seitz

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold

Josephine Seitz Philipp Seitz Benjamin Benanski

Greta Kaiser Frederike Rentschler

Lorenz Klöpper Ege Utar Anna van Scherpenzeel

Finn Wiltschek

Ramiz Tafazzoli Anastasija Nikolic Bilal Elbachiri







Mathilde Götz

r. westerfeld

ästhetische zahnheilkunde · oralchirurgie · implantologie

61169 friedberg

■ fichtenstrasse 8 ■ tel. 06031.91166 ■ info@dr-westerfeld.de fax. 06031.63039 www.dr-westerfeld.de

Bowlingabend der Jugend

Am 12. April 2019 veranstaltete der Jugendvorstand einen Bowlingabend im Bowlingcenter Friedberg. Eingeladen wurden alle Kinder und Jugendliche der Ortsgruppe mitsamt Eltern. Gespielt wurde in mehreren Teams. Alle 22 Teilnehmer hatten viel Spaß und sind sich sicher im kommenden Jahr ein Rematch auszutragen.

Philipp Vaupel



Eine Ära ging zu Ende

Über 50 Jahre lang fuhr regelmäßig der Schwimmbadbus von Wölfersheim nach Friedberg.

Mit Beginn der 60ziger Jahre gab es die Idee, einen Schwimmbadbus von Wölfersheim ins Friedberger Hallenbad fahren zu lassen, um Anfängern und Schwimmern die Gelegenheit zum Schwimmen zu geben. So entstand dann auch der "Stützpunkt Wölfersheim", in dem sich rasch viele neue Mitglieder für unsere Ortsgruppe zusammen fanden.

Mit Beginn der 80ziger Jahre bröckelte die Idee, gemeinsam zu den Übungsabenden ins Usa-Wellenbad nach Bad Nauheim zu fahren. Es gab viele, die mit dem eigenen PKW kamen, aber es gab weiterhin einen harten Kern, der weiterhin gemeinsam mit dem Bus fuhren. Koordiniert wurde dies über all die Jahrzehnte von Manfred Leonhard, der auch einige Jahre als 2. Vorsitzender die Geschicke unserer Ortsgruppe mitgestaltet hat.

Am 12. Juni 2019 endete diese Ära. Die Firma Maier-Reisen gab aus Altersgründen den Busbetrieb ab. Ein Busunternehmen, das zu den bisherigen, günstigen Konditionen die Fahrt von Wölfersheim nach Bad Nauheim übernehmen wollte, konnte nicht gefunden werden. So fand ein trauriger Abschied von einer langen Tradition im Foyer des Usa-Wellenbades mit einem Umtrunk und vielen Geschichten aus den vergangenen Jahrzehnten statt.

Natürlich kommen "die Wölfersheimer" weiterhin in unsere Jedermann-Schwimmstunde, aber nicht mehr in der gewohnten Anzahl, denn viele Mitglieder sind aus Altersgründen auf Mitfahrgelegenheiten angewiesen und die sind nicht mehr so üppig.

Wir freuen uns über jeden, der weiterhin kommt, denn alle sind immer mit viel Spaß und guter Laune montags dabei.

Marlies Krell-Moder



Abtenau-Fahrt 2019

Erlebnisreiche Tage liegen hinter der Reisegruppe der DLRG Ortsgruppe Friedberg-Bad Nauheim. Der Beauftragten für Fahrten der Ortsgruppe und bewährte Reiseleiter Dieter Olthoff hatte eine abwechslungsreiche Fahrt nach Abtenau im Lammertal zusammengestellt. Vor einigen Tagen starteten 30 Teilnehmer zu unserem Ziel Abtenau. Zu Anfang stand ein Tagesausflug nach Bad Gastein auf dem Programm, um die dortigen Örtlichkeiten mit dem berühmten Wasserfall kennen zu lernen. Mittags fuhren wir dann über St. Johann im Pongau, Dort sahen wir kurz in die dortige Kirche mit ihren modern gestalteten Kirchenfenstern in lila/gelb.

Die Fahrt führte weiter über Wagrain zum Jägersee und anschließend durch das Lammertal wieder nach Abtenau. Am nächsten Tag stand eine große Rundfahrt mit der einheimischen Reiseleiterin Lydia durch den Tauerntunnel

nach St. Michael, Tamsweg zum Prebersee mit Ludlalm auf dem Programm. Über Obertauern, mit Einkehr in der Gnadenalm ging es zurück nach Abtenau. Am Ruhetag des Busfahrers besichtigten einige Teilnehmer der Reisegruppe die alte Residenzstadt Salzburg. Sie erkundeten die bekannten Plätze und Sehenswürdigkeiten und den beeindruckenden Dom sowie die Festung Salzburg, in der Getreidegasse flaniert oder in typischen Kaffeehäusern wurde Rast gemacht. Der Abend mit Bauernbuffet und Wirtshausgaudi schloss den erlebnisreichen Tag ab.

Am nächsten Tag folgte nach einem geführten Stadtspaziergang ein vom Hotel arrangiertes Asphaltstockturnier, das sehr viel Spaß brachte und am Abend mit einer Siegerehrung mit Medaillen und Urkunden honoriert wurde. Im Anschluss an das Asphaltstockschießen wurde nach Filzmoos auf die Oberhofalm zum Bauernherbstfest gefahren. Am Fuße der Bischofsmütze, 1278 m hoch, konnte dort ein Spaziergang um den Almsee oder eine zünftige Brotzeit genossen werden. Der neue Tag führte uns mit der ortskundigen Reiseleiterin Lydia durch das Ausseer Land, Bad Mitterndorf zur Taupitzalm. Hier wurde mit einem Bummelzug durchs Almgebiet gefahren und eine zünftige Mahlzeit eingenommen. Weiter ging die Fahrt zum Gosausee und anschließend zurück nach Abtenau, wo uns wieder ein vorzügliches Abendmenü erwartete. Am Vormittag fuhren wir über die Trattbergstraße auf die Christl-Alm mit zünftigem Hüttenzauber. Der Hüttenwirt spielte mit seiner Steirischen auf, jodelte und sang dazu. Lockere Sprüche sorgten für gute Laune, während wir die gute Hausmannskost genossen. Der Nachmittag wurde im Hotel bei Apfelstrudel und Kaffee verbracht, bevor am Abend das Abschieds-Galabuffet. Am nächsten Tag hieß schon wieder Abschiednehmen vom tollen Hotel Post Abtenau mit seinem sehr guten Service und den schmackhaften 5-Gänge Menüs am Abend, die uns allen wohl eine Gewichtszunahme beschert haben. Unser zuverlässiger Busfahrer Manfred Stelz von der Firma Stroh brachte uns wieder sicher und wohlbehalten in die verschiedenen Zustiegsorte.

> Dieter Olthoff Beauftragter für Fahrten

DLRG-Frauentagung erneut in Hessen

Im vergangenen Jahr fand anlässlich unseres 70jährigen Ortsgruppen-Jubiläums die Frauentagung bei uns in der Wetterau statt. Den angereisten Frauen aus der gesamten Republik hat es so gut gefallen, dass beschlossen wurde, sich auch außerhalb des einjährigen Tagungs-Zykluses im Johanniter-Hotel in Butzbach-Nieder-Weisel zu treffen. Gesagt – getan! Vom 4. bis 6. Oktober war es soweit, und alle freuten sich auf die gemeinsamen Tage.

Das Thema "Ich muss erst mal gar nichts! Weg vom Problem – Hin zur Lösung" bot reichlich Gelegenheit, sich mit sich selbst, seinen Gewohnheiten und Strategien auseinanderzusetzen. Die sehr arbeitsintensiven Phasen wurden jeweils von einer Klangschalen-Meditation unterbrochen. Am Samstagmorgen stand zudem noch eine Stadtführung durch Butzbach auf dem Programm. Das Erstaunen bei den Frauen war groß davon zu hören, dass diese hessische Provinzstadt ein so großes revolutionäres Erbe hat. Am Sonntagvormittag stand angeleitet von Marlies Krell-Moder noch eine Übungseinheit "Pilates im Wasser" auf dem Programm, die im Usa-Wellenbad stattfand.

Wieder hat das besondere Ambiente des Tagungshotels, die ideale Mischung aus ländlicher Idylle der Wetterau sowie der direkten Anbindung in Richtung Frankfurt und Gießen allen Teilnehmerinnen sehr gut gefallen. Die nächste Frauentagung wird Ende April 2020 bei den Kameradinnen in Eckernförde stattfinden und sich mit Themen des Wasserrettungsdienstes an der Küste beschäftigen.

Marlies Krell-Moder



Miramarfahrt 2019

Tradition hat mittlerweile auch die Miramarfahrt, die jedes Jahr von der Bezirksjugend veranstaltet wird. Dieses Jahr fuhren insgesamt über 120 Teilnehmer mit, davon kamen 20 aus unsere OG.

Sonntag früh um 9 Uhr ging es mit dem Bus, in dem schon die OG´s Nidda und Laubach saßen zum Miramar, einem Erlebnisbad mit vielen coolen Rutschen und einer Therme und einer Sauna zum Entspannen.

Natürlich war auch für das leibliche Wohl gesorgt, es gab ein reichhaltiges Buffet aus gesundem Obst, dazu noch Käse und Fleischwurst. Wir hatten den ganzen Tag Zeit, die Rutschen auszuprobieren, wobei für jeden von uns was dabei war: von einfachen Rutschen wie der Piratenrutsche über lange

Reifenrutschen, wie der Splash oder dem Typhoon oder der Piranha, einer Wettkampfrutsche, bei der immer zwei gleichzeitig gegeneinander rutschen können, bis hin zu waghalsigen, wie dem Hurricane Loop oder dem Blizzard.

Nach über 5 Stunden Wasserspaß mussten wir dann am Bus leider feststellen, dass der Parkplatz mit Autos so zugestellt war, dass unsere beiden Busse diesen nicht ohne weiteres verlassen konnten. So konnten wir erst mit einer halben Stunde Verzögerung den Heimweg antreten.

Moritz Nawrath



Absturzsicherung und Umgang mit Kletterausrüstung

Am Freitag, 08.11.2019 war es wieder soweit. Wir waren in Butzbach zum Klettern.

Dank der OG Butzbach dürfen wir die Kletterwand in der Schrenzer-Schule nutzen. Gut zehn mutige Männer und Frauen stellten sich der Aufgabe.

Safety first: Also wurde zunächst die Ausrüstung geprüft. Das Anlegen der Klettergurte erfolgte paarweise, natürlich mit anschließendem Bodycheck. Nach einer kurzen Einweisung machte sich Christian daran, das Sicherungsseil zu befestigen. Philipp und Frederick übernahmen die Sicherung am Boden.

Nach und nach wurden nun die unterschiedlichen Routen erklommen.

Familie Sohn übernahm derweil die Verpflegung der Truppe. Die Schokoplätzchen gaben Allen wieder neue Kraft.

Irgendjemand hat einmal gesagt, der Chef muss das Gleiche können, was er von seinen Leuten verlangt. Meiner Meinung nach völliger Unsinn, aber was soll man (ich) machen. Also lasse ich mir einen Gurt anlegen und erstürme die Wand. Ok, es sah längst nicht so elegant aus wie bei den Profis und altersgerecht wurde mir auch mehr Zeit gegönnt. Oben angekommen konnte ich mir dann einen Überblick über die Lage verschaffen bevor ich mich an den waghalsigen Abstieg machte.

Aber auf meine Leute ist Verlass!



Niemand ließ mich fallen und so erreichte ich wieder sicher den Boden.

Was so einfach aussieht, ist dann doch körperlich anstrengend. Man braucht viel Kraft in den Fingern um sich an der Wand hochzuziehen. Nach mehreren Durchgängen waren dann doch alle erschöpft und so wurde der Einsatz an der Wand beendet.

Ein Dankeschön an alle Beteiligten.

Allen hat es wieder sichtlich viel Spaß gemacht, und so heißt es dann sicherlich:

Nächstes Jahr wieder.

Michael Frings



Mitgliederfahrt nach Kühlungsborn

vom 06. bis 13. September 2020



Unsere beliebte Mitgliederfahrt führt uns in das schöne Ostseebad Kühlungsborn. Unser Vier Sterne Superior Strandhotel MORADA überzeugt mit seiner exklusiven Strandlage. Als einziges Hotel im Ort bietet das Vier Sterne Superior Strandhotel MORADA einen direkten Blick auf die eindrucksvolle Ostsee und den zauberhaften Yachthafen samt Seebrücke! Nur wenige Schritte entfernt können wir unsere Füße in den feinen Sand graben oder auf der Seebrücke trockenen Fußes in die Ostsee eintauchen.

Auch das ist einzigartig in Kühlungsborn: im Strandhotel MORADA können wir Indoor-Schwimmen in der Ostsee! Als einziges Hotel im Ort bietet das Hotel mit der Wellness- und Freizeitoase KÜBOMARE ein großzügiges Schwimmbecken, das mit echtem Meerwasser gespeist wird! Modernste Filteranlagen ermöglichen natürlichen Badespaß der Extraklasse. In der vielfältigen Saunalandschaft, bei Wellness-Massagen durch kompetente Entspannungs-Experten im Spa-Bereich MORADA Báltico Spa oder im Fitness-Center können wir außerdem die Seele baumeln lassen.

Das wird geboten:

- Fahrt mit modernem Reisebus
- 7 Übernachtungen im Vier Sterne Superior Strandhotel MORADA,
 Zimmer mit Dusche/WC, Telefon, SAT-TV, Minibar, Balkon
- 7x reichhaltiges Fit-in-den-Tag-Frühstücksbuffet
- 7x Abendessen
- 1x Welcomedrink

- Tagesausflüge mit Reiseleitung nach Fischland-Dar
 ß-Zingst, Rostock-Warnemünde und Insel R
 ügen
- 1x Eintritt in das Münster von Bad Doberan inkl. Führung
- 1x geführte Wanderung nach Heiligendamm
- 1x Ausflug mit dem MORADA-Express
- 1x Fahrt mit der Schmalspur-Bahn "Molli"
- 1x Tageskarte für die Wellness- und Freizeitoase KÜBOMARE (einmaliger Einlass)
- freie Nutzung des Hallenbades

Der scharf kalkulierte Pauschalpreis beträgt <u>pro Person im Doppelzimmer:</u> **795,00€**.

Der <u>Einzelzimmerzuschlag</u> beträgt für die gesamten Tage: **105.00€.**

Nichtmitglieder zahlen zusätzlich: 35,00€.

Anmeldungen bis **31.03.2020** an **Dieter Olthoff** (Beauftragter Fahrten der DLRG OG Friedberg-Bad Nauheim e.V.), **Auf dem Biek 11, 61169 Friedberg**.

Anzahlung in Höhe von 500,00€ bis 31.03.2020:

Bankverbindung Volksbank Mittelhessen: IBAN DE905139 000000 84208132 Stichwort: Mehrtagesfahrt 2020

Anmeldung zur Mehrtagesfahrt vom 06.09.2020 bis 13.09.2020

Name:	Vor	name:	
Geburtsdatum:			
Straße:			Nr.:
Ort:			
Telefon:/ .		Handy-Nr.	
E-Mail:			
lch nehme an der Mehrtagesf	ahrt mitPers	sonen teil.	
Name der Mitreisenden:		Geburtstag:	
Anschrift:			
Telefon:/		Handy-Nr	
lch benötige Einzel	I-/Doppelzimmer (Nicht:	zutreffendes streichen).	
Zustieg bitte ankreuzen:	Nieder – Wöllstadt	0	
	Friedberg	0	
	Dorheim	0	
	Wölfersheim	0	
Bei Nichtantreten der Reise wird erstattet.	mir der Restbetrag nach	Abzug der Reservierungskosten (Ho	otel, Bus, etc.)

Datum

Unterschrift

Unsere Trainingszeiten

Montag

	17:00 Uhr – 18:00 Uhr	
Außenbecken	Anfängerschwimmkurs für Kinder ab Übungsleiterinnen: Marlies Krell-Moder,	5 Jahre Heide Skrock-Lux
	18:00 Uhr – 19:00 Uhr	
Längsbahn		
1	DJSA Bronze	
5	DJSA Gold	Ansprechpartner: Marlies Krell-Moder
6	DJSA Silber	Marileo Medi Medel
Außenbecken	Teil I Übungsleiterin: Heide Skrock-Lux Teil II Übungsleiterin: Marlies Krell-Mode	er
Badebrunnen	Anfängerschwimmkurs Übungsleiterinnen: Jessyca Antkowiak,	
	19:00 Uhr – 20:00 Uhr	
Außenbecken	Schwimmkurs - Projekt: Integrationss Übungsleiterin: Marlies Krell-Moder	chwimmen
20:00 Uhr – 21:00 Uhr		
Querbahn	20.00 0111 - 21.00 0111	
1 - 4	Jedermannschwimmen – die Schwim Übungsleiter: Heinz Arnold	mstunde für die ganze Familie

Dienstag

20:15 Uhr – 21:15 Uhr		
Längsbahn		
4	Einsatzbezogenes Schwimmtraining / Schnorcheltauchen Übungsleiter: Achim Steigerwald	
21:00 Uhr – 22:00 Uhr		
Außenbecken	Anfängerschwimmausbildung für Frauen Übungsleiterin: Marlies Krell-Moder	

Donnerstag

	21:00 Uhr – 22:30 Uhr
Außenbecken Badebrunnen Querbahn 1 – 7	Frauenschwimmen – das Angebot für Frauen in allen Altersgruppen Übungsleiterin: Marlies Krell-Moder

Freitag

	20:15 Uhr – 21:15 Uhr
Längsbahn	
5-6	Rettungsschwimmausbildung Übungsleiter: Marlies Krell-Moder



Veranstaltungen im Jahr 2020

13. Januar 2020 Erste Schwimmstunde im neuen Jahr

10. Februar 2020 Beginn Anfängerschwimmkurse

25. Februar 2020 Faschingsumzug in Friedberg

29. Februar 2020 Fest der Vereine, Usa-Wellenbad

21. März 2020 Jahreshauptversammlung

01. Mai 2020 Aktionstag Jugend

21. Juni – 29. August 2020 Wachsaison Schotten

09. – 13. August 2020 Baywatch-Camp der Juniorretter, Wachstation

Schotten

17. August 2020 Beginn Anfängerschwimmkurse

06. – 13. September 2020 Vereinsfahrt nach Kühlungsborn, Ostsee

15. November 2020 Miramarfahrt der Bezirksjugend

21. November 2020 Große Saisonabschlussfeier, TSV-Turnhalle

Impressum

Herausgeber: DLRG Ortsgruppe Friedberg-Bad Nauheim

Mühlweg 6

61169 Friedberg

Redaktion: Arved Bielmeier

Druck: Wetterauer Druckerei und Verlag

Am Kindergarten 1-3

61169 Friedberg

Auflage: 600 Exemplare

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt und geben die Meinung des Verfassers wieder. Die Weiterverwendung der Inhalte, auch auszugsweise, bedarf der Genehmigung.

Ansprechpartner und Adressen

Erste Vorsitzende: Jens Bothe

Tel: 0177-6102977

E-Mail: 1VOR@Friedberg-Bad-Nauheim.dlrg.de

Zweiter Vorsitzender: Heinz Arnold

Tel: 06034/4270

E-Mail: <u>2VOR@Friedberg-Bad-Nauheim.dlrg.de</u>

Einsatzdienste: Andreas Glüsing

Tel: 06031-166205

E-Mail: TLE@Friedberg-Bad-Nauheim.dlrg.de

Schwimmbaddienste: Marlies Krell-Moder

Tel: 0171-3500506

E-Mail: TLS@Friedberg-Bad-Nauheim.dlrg.de

Geschäftsstelle: Mühlweg 6, 61169 Friedberg

Tel: 06031-166205 Fax: 06031-166206

E-Mail: info@Friedberg-Bad-Nauheim.dlrg.de http://www.friedber-bad-nauheim.dlrg.de

Öffnungszeiten: Samstag von 9:30 - 12:00 Uhr

Bankverbindung:

Für Spenden und Mitgliedsbeiträge

DLRG Friedberg - Bad Nauheim e.V. IBAN: DE59 5139 0000 0084 2081 08

BIC: VBMHDE5F

Vielen Dank für Ihre Unterstützung

REGIONAL · LECKER · FRISCH RESTAURANT IM Visa-wellesbee

- Mittagstisch
- Wochenangebote
- durchgehend warme Küche
- frische, selbstgemachte Speisen
- gutbürgerliche und moderne Küche
- separater Veranstaltungsraum für Feierlichkeiten jeglicher Art

Wir sind für Sie da:

Mo. ab 15.00 Uhr · Di.–Fr. 10.00–22.00 Uhr Sa. und So. 10.00–20.00 Uhr

Reservierungen unter:

Telefon: 06032/1811

Restaurant im Usa-Wellenbad Leonardo Bamberger

In der Au 2 · 61231 Bad Nauheim www.usa-wellenbad-restaurant.de

Essen und genießen Sie – auch ohne Eintritt in das Usa-Wellenbad



Werbung Wetterau Druckerei