

RETTUNGS BO(CO)TE

Vereinszeitung für Mitglieder und Interessierte



DLRG
MÜHLHEIM AM MAIN

Inhaltsverzeichnis

Neue Mitglieder im Vorstand.....	3
Die DLRG in Zeiten von Corona	5
Segeltörn Ostern 2021.....	8
Termine.....	10
Neuigkeiten vom Bundesverband	11
Wasser für die Rettungsschwimmer	12
Der BuFdi stellt sich vor	13
Die DLRG in der Presse	14
Baderegeln	19
Trainingszeiten	20

Impressum

Vereinszeitung der DLRG OV Mühlheim e.V.

1. Vorsitzender Thomas Schmitt

Ringstraße 1

63165 Mühlheim

Homepage: www.muehlheim.dlrg.de

E-Mail: info@muehlheim.dlrg.de

Auflage: 350 Stück / vierteljährlich

Neue Mitglieder im Vorstand der DLRG Ortsgruppe Mühlheim am Main

Mein Name ist Alexander Hartmann, ich bin 50 Jahre alt und war fast 25 Jahre als Schriftführer im Hauptvorstand tätig. Nach einer dreijährigen Pause, bei der ich mich komplett aus dem Hauptvorstand zurückgezogen habe, habe ich mich nunmehr dazu entschlossen dem Verein wieder aktiv im Hauptvorstand zu unterstützen und bekleide nun das Amt eines Beisitzers mit der Hauptaufgabe diese Vereinszeitung zu betreuen.



Natürlich unterstütze ich, so wie meine Amts- und Vereinskollegen auch, den Verein im Rahmen meiner Möglichkeiten bei den normalerweise recht zahlreichen Aktivitäten des Jahres.

Diese Ausgabe des Rettungsbo(o)ten ist demnach meine erste „Amtshandlung“ und getreu des Mottos „Neue Besen fegen gut“, möchte ich einige Innovationen einführen:

Eine Vereinszeitung zu gestalten, zu drucken, dem Versand vorzubereiten und das Absenden an die Vereinsmitglieder ist aufwendig und vor allem der Druck und der Versand kosten Geld. Geld dass wir zwar gerne dafür ausgeben, aber auch Geld, dass wir gerne refinanzieren möchten.

Sollten Sie in Ihrem Bekanntenkreis jemanden kennen oder gar selbst Werbung im Rettungsbo(o)ten schalten wollen, schreiben Sie uns unter zeitung@muehlheim.dlrg.de.

Den gestalterischen Möglichkeiten sind fast keine Grenzen gesetzt und unsere Preise sind unschlagbar! Der Rettungsbo(o)te hat derzeit eine Auflage von 350 Stück und wird auch über Mühlheims Grenzen hinweg gelesen.

Neben einigen inhaltlichen Änderungen plane ich den Versand des Rettungsbo(o)ten als Newsletter per email. Das reduziert nicht nur die Kosten für Druck und Versand, sondern erhöht auch die Reichweite und Auflage.

Näheres dazu hoffen wir Ihnen in einer der nächsten Ausgaben präsentieren zu können.

Die aktuelle Ausgabe dieser Zeitung ist aber bereits heute auf unserer Homepage muehlheim.dlrg.de/rettungsboote/ online nachzulesen.

Ich hoffe Sie haben nun Spass beim Lesen meiner ersten Ausgabe.

Euer Alexander Hartmann

Die DLRG in Zeiten von Corona

Liebe DLRG Mitglieder

Liebe Eltern unserer Schwimmkinder,

als unser neuer Vorstand im Februar gewählt wurde, gab es bereits die ersten besorgniserregenden Informationen zur Covid 19 Pandemie. Sie hatte Deutschland erreicht und breitete sich in allen Bundesländern rasch aus.

Am 10. März war es dann soweit. Nicht nur jeder ging privat in den Lockdown, sondern auch unser Verein.

Nichts war mehr so wie vorher. Der Trainingsbetrieb musste sofort eingestellt werden und das Hallenbad wurde geschlossen. Sämtliche Ausbildungsveranstaltungen wurden gestoppt. Fast täglich erreichten uns Absagen von Regatten, Festen und Veranstaltungen an denen der DLRG OV Mühlheim teilgenommen hätte.

Kein Schulschwimmen mehr. Unsere Bundesfreiwilligen BUFDI wurde in Kurzarbeit geschickt.

Alle Vorstandssitzungen wurden bis auf Weiteres abgesagt. Nur ein Treffen per Videokonferenz war möglich.

Dadurch, dass auch persönliche Kontakte nicht möglich waren, konnte auch unser Vereinsraum nicht fertiggestellt werden. Alle Arbeiten an unserer Fahrzeughalle wurden abgesetzt. Final mussten wir auch noch unsere geliebte Kerb in Mühlheim absagen.

Aber wem erzähle ich das.

Jeder war in seiner Umgebung genauso betroffen. Viele Mitglieder erzählen von Kurzarbeit und finanziellen Nöten. Keine geselligen Veranstaltungen mehr, kein Grillen im Garten.

Unsere Schwimmkinder vermissen bis heute das Schwimmen.

Die Aufzählungen sind nicht vollständig, spiegeln allerdings die Auswirkungen auf alle Mitglieder und auch auf unseren Verein wider.

Mein ganz besonderer Dank gilt unseren Mitgliedern und Eltern. Sie haben uns die Treue gehalten.

So konnten die finanziellen Einbußen begrenzt werden. Die hessische Landesregierung hat eine finanzielle Unterstützung mit dem Titel „Corona Soforthilfe für Vereine“ ins Leben gerufen. Hier konnten wir per Antrag einen Teil unserer Verluste ausgleichen. Ein Entgegenkommen bei der Miete des Hallenbades wurde uns auch bereits zugesagt.

Wie geht es jetzt weiter?

Ich kann heute vermelden, dass wir wieder mit unserem Trainingsbetrieb starten!

Donnerstagstraining ab dem 06.08.2020

Montagstraining ab dem 17.08.2020

Der Hygieneplan des Badbetreibers unter Abstimmung mit der Gesetzgebung, Verbänden und Vereinen hat umfangreiche Regeln und Begrenzungen / Beschränkungen. Diese ändern sich stetig und es wäre nicht sinnvoll diese in dieser Ausgabe darzulegen. Von daher haben wir uns entschlossen die neuesten Informationen auf unserer Homepage zu veröffentlichen.

Ich bitte unsere Mitglieder sich entsprechend auf der Homepage zu informieren.

Die derzeitigen bekannten wesentlichen Punkte möchte ich dennoch bekannt geben:

Es wird auf unserer Homepage eine Anmeldeseite zum Training geben. Nur Mitglieder, die sich dort angemeldet haben, werden an dem betreffenden Termin eingelassen.

Die namentliche Auflistung ist erforderlich um bei Infektionsketten eine Nachverfolgung zu ermöglichen. Wir sind dazu verpflichtet.

Es können nicht mehr als 24 Personen gleichzeitig zum Training in das Bad eingelassen werden

Auf dem Gelände vor dem Schwimmbad und im Eingangsbereich gilt die Mundschutzpflicht und das Beachten des Sicherheitsabstandes.

Zur Umkleide werden alle Räumlichkeiten die zur Verfügung stehen genutzt. D.h. sowohl die Sammelumkleide als auch die Einzelumkleide und Lehrerumkleide. Selbst das Parkzimmer kann genutzt werden.

Den Anweisungen unserer Übungsleiter ist unbedingt nachzukommen. Der Badbetreiber behält sich vor Kontrollen durchzuführen und Betretungsverbote auszusprechen. Dem möchten wir Entgegenwirken.

Die Duschräume sind mit maximal 4 Personen zu nutzen.

Bei einer Änderung der pandemischen Lage kann es wieder zu Änderungen in den Abläufen kommen. Dies ist zu berücksichtigen.

Wir arbeiten z.Zt. noch an einer zeitlichen Ausweitung des Trainingsbetriebes auf 17-20 Uhr, um möglichst vielen den Zugang zu unserem Training zu ermöglichen. Eine zeitnahe Veröffentlichung erfolgt ebenfalls auf der Homepage.

Unser Beauftragter für das Training in dieser Zeit ist Martin Deiß.

Fragen dürfen gerne gestellt werden.

Bitte die Funktionsadressen auf unserer Webseite nutzen.

Ich finde der Anfang ist gemacht, damit wieder etwas Normalität einkehrt. Kommt wieder in das Training! Meldet Euch an! Denkt an die Hygiene und nehmt das Virus ernst! Helft uns damit wir durch die Zeit kommen!

Ich bin sicher, dass wir auch diese Herausforderung meistern.

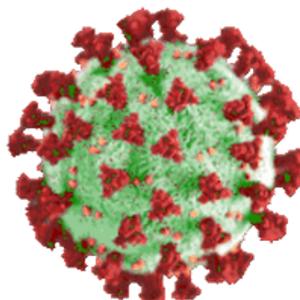
Ich wünsche all unseren Mitgliedern viel Spass bei der DLRG und freue mich auf ein Wiedersehen.

Bis bald.

Viele Grüße

Thomas Schmitt

1. Vorsitzender



Segeltörn Ostern 2021

Soll es an Ostern 2021 wieder für den DLRG OV Mühlheim heißen ‚LEINEN LOS‘, dann seid Ihr gefragt. Es sollen sich alle angesprochen fühlen, die sich für eine Segeltour auf dem holländischen IJsselmeer und Wattenmeer begeistern können. Ob aktive Mitglieder, passive oder aber auch zukünftige Mitglieder, an diesem Abenteuer kann jeder teilnehmen, der mindestens 16 Jahre alt ist oder Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren in Begleitung der/des Erziehungsberechtigten.

Wer mehr über das Schiff erfahren möchte, kann sich hier einloggen: <http://www.nil-desperandum.com>

Ebenso können Fragen auch direkt per E-Mail an vorsitz@muehlheim.dlrg.de gestellt werden. Im Vorfeld wird es natürlich auch wieder einen Informationsabend im März 2021 zu diesem Event geben.

Termin der SEGELTOUR ab Enkhuizen:

Freitag den 02.04. – Freitag den 09.04.2021



Der Reisepreis liegt bei 630 € für Erwachsene und bei 530 € für Kinder unter 14 Jahre. Er beinhaltet den Transfer nach Holland und zurück, das Schiff und sogar die Verpflegung (inkl. der, von uns bereitgestellten, Getränke) an Bord.

Die Anmeldungen können bei allen unseren Übungsleitern abgegeben werden oder an unsere Vereinsanschrift (Ringstr. 1; 63165 Mühlheim) geschickt werden. Eine Anmeldung per E-Mail ist auch möglich. Bitte die vorsitz@muehlheim.dlrg.de benutzen.

Der Anmeldeschluss ist der 31. Dezember 2020

Die Anmeldung gilt erst als angenommen, wenn die Anzahlung in Höhe von 300 € eingegangen ist. Da die Plätze an Bord begrenzt sind, ist eine schnelle Entscheidung sinnvoll. Bei der Zahlung bitte den Namen und das Stichwort *Segeln 2021* angeben.

IBAN: DE66 5065 2124 0008 0652 60

Wie sagt man bei den Seglern, und immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel.

Liebe Grüße

Thomas Schmitt

Hiermit melde ich mich / meinen Sohn / meine Tochter _____ Alter: _____, für den Segeltörn 2021 verbindlich an. Die Anzahlung in Höhe von 300 € p.P. überweise ich umgehend auf das Vereinskonto der DLRG - Mühlheim. Den Restbetrag in Höhe von 330 € (Kinder unter 14 Jahre 230 €) überweise ich bis zum 01.02.2021.

Die Anmeldung gilt erst mit Überweisung der Anzahlung als angenommen.

Meine E-Mail-Adresse lautet:

Unterschrift Teilnehmer oder Erziehungsberechtigter

Termine über Termine...

Juli

31.07.- 03.08.2020 Mainfest Frankfurt - **abgesagt!**

August

15.08. - 18.08.2020 Kerb Dietesheim - **abgesagt!**

22.08. - 29.08.2020 Fahrradtour 2020

28.08. - 30.08.2020 Museumsuferfest - **abgesagt!**

September

Familienfest am Main - **abgesagt**

12.09.2020 100 Jahre DLRG Frankfurt -
abgesagt!

Oktober

04.10.2020 Rudern gegen den Krebs -
abgesagt!

05.10. - 17.10.2020 Herbstferien - kein Montagstraining

23.10 - 24.10.2020 60 Jahre Hallenbad Mühlheim -
abgesagt!

Neuigkeiten vom Bundesverband

„Tu Gutes und sprich darüber!“. Den Satz kennen die meisten Verbandskommunikatoren zur Genüge. Doch wie machen wir das am Besten? Wie können wir unsere Kommunikation nach innen und außen besser gestalten und zielgruppengerechter unsere Inhalte mit langfristiger Wirkung platzieren? Wie können wir alle gemeinsam unsere DLRG in den Köpfen zu der Ehrenamtsorganisation machen, wie wir sie sehen?

In den nächsten knapp zwei Monaten werden wir gemeinsam mit einer erfahrenen Medien-Agentur eine Umfrage genau zu diesen Themen starten. Mit psychologischer Unterstützung haben wir ein Format entwickelt, das nach anerkannten Maßstäben eine strukturierte Auswertung von Wahrnehmung und Platzierung zulässt. Zielgruppe sind hier neben DLRG-Mitgliedern insbesondere auch Externe.

Die DLRG braucht deine Unterstützung! Je mehr von Mitgliedern, von Spendern und von Außenstehende an dieser Umfrage teilnehmen, desto repräsentativer und genauer werden die Ergebnisse. Es geht nicht geringer darum, wie zufrieden du mit der Darstellung der DLRG bist. Wir können nicht jeden einzeln befragen und einzelne Hinweise aufarbeiten, aber mit deiner Teilnahme an dieser Umfrage trägst du maßgeblich zu einer Verbesserung und Anpassung unserer Kommunikation bei.

Aber wir brauchen auch die Sicht von außen.

Können wir fremde Menschen ohne direkten DLRG-Bezug für unser Anliegen begeistern, sie sogar für uns gewinnen?

Lasst uns gemeinsam unsere DLRG gestalten! Wasser lieben. Leben retten!

Hier geht's zur Umfrage: <https://dlrg.de/deinestimmezaehlt>

Wasser für die Rettungsschwimmer

In einer tollen Aktion hat die Firma „Hassia“ Hilfeleistungsorganisationen in der Corona-Krise mit der kostenlosen Bereitstellung von Wasser unterstützt. In der ersten Juni-Woche rollte ein Getränkelaster auf den Hof unserer Fahrzeughalle und stellte uns insgesamt 40 Kisten Wasser zur Verfügung.

Ganz toll! Die DLRG ist in der Stadt Mühlheim für die Unterstützung der Feuerwehren zuständig. Konkret heißt dies, dass bei Großschadenslagen in Mühlheim immer die DLRG dazu alarmiert wird. Hierbei sind die Aufgaben der DLRG ganz klar - Erste-Hilfe leisten bei verletzten Feuerwehrleuten und die Verpflegung. So kommt die Aktion „Hassia hilft“ nicht nur den Mühlheimer Rettungsschwimmern zu Gute, sondern gleichzeitig allen 3 Feuerwehren.

Wir sagen an dieser Stelle vielen Dank!



Liebe Eltern und Kinder, liebe Vereinsmitglieder

mein Name ist Yannick Reiß, ich komme hier aus Mühlheim, bin 19 Jahre alt und werde im August meinen Bundesfreiwilligendienst in der DLRG Mühlheim beginnen.

Ich habe mich zum Bundesfreiwilligendienst entschlossen, da ich nach meinem Schulabschluss dieses Jahr nicht direkt beginnen wollte zu studieren. In der DLRG bin ich schon seit Jahren aktiv. In der Jugend bin ich als Trainer tätig und begleite Jugendveranstaltungen wie unser Zeltlager. In der Einsatzabteilung besuche ich regelmäßig Ausbildungen und helfe als Bootsgast und Sanitäter auf Veranstaltungen wie den Faschingsumzügen. Ich sitze als Beisitzer im Vorstand und übernehme in Kürze die Beauftragung für die Mitgliederverwaltung des Vereins. Aus diesem Grund besitze ich auch schon Erfahrung im Training und kenne mich im Verein aus, was mir helfen wird den Verein als Bufdi zu unterstützen. Auch werde ich das nächste Jahr nutzen um Lehrgänge zu absolvieren, um mich für die Einsatzabteilung fortzubilden, sowie für die Jugend, damit ich mich als Trainer weiterentwickeln kann. Auch stehen mir Lehrgänge zur Verfügung, die mich in verschiedenen Bereichen, wie Organisation, Politik, Internet, ... weiterbilden und mich persönlich voranbringen. Ich freue mich sehr auf den Küstenwachdienst und Vereinsveranstaltungen. Ehrlich gesagt bin ich nicht sicher, wie das kommende Jahr sich entwickelt, gerade bei den unvorhersehbaren Entwicklungen der Viruspandemie, aber ich hoffe, dass ich mein BfD trotzdem genießen kann und als kleine Stütze für den Verein, in dieser besonderen Situation, dienen kann. Ich hoffe, dass sich das Vereinsleben, auch im Bezug auf meine Tätigkeiten, möglichst früh wieder normalisieren kann und nicht noch mehr Veranstaltungen weichen müssen.

Die DLRG in der Presse

DLRG steht durch Coronavirus vor vielen Herausforderungen

Offenbach Post vom 23.Mai 2020

Der Sommer steht vor der Tür, doch die Schwimmbäder sind wegen der Corona-Pandemie vorerst weiter geschlossen. Auf Spaß und Abkühlung im kühlen Nass wollen viele dennoch nicht verzichten.

Mühlheim – Deswegen weichen immer mehr auf freie Gewässer, wie etwa den Main oder umliegende Seen aus. Das bereitet den Rettern der Mühlheimer DLRG und Feuerwehr Sorgen. Denn viele Menschen wissen nicht, wie sie sich in diesen Gewässern korrekt verhalten. „Gerade am Main kann es immer wieder gefährlich werden“, weiß Johanna Ricker von der DLRG, „wenn Schiffe vorbeifahren, kann der Sog des Schiffes oder die starke Main-Strömung eine Person schnell in tieferes Wasser ziehen“. Ricker rät dazu, nur an ausgewiesenen Badestellen ins Wasser zu gehen und nicht alleine zu schwimmen. Des Weiteren stellt die Staustufe mit einer Schleusenkammer und dem Wasserkraftwerk ein zusätzliches Gefahrenpotenzial dar, worauf DLRG und Feuerwehr in einer gemeinsamen Erklärung hinweisen.

Auch die Dietesheimer Steinbrüche werden immer wieder zum Baden aufgesucht. Dort ist das Abkühlen aber nicht nur wegen des Naturschutzes untersagt. Die steilen Klippen und die unbefestigten Ufer bilden, wie die großen Tiefen der Seen selbst, ebenfalls eine schwer einzuschätzende Gefahr.

„In der Vergangenheit kam es hier immer wieder zu Unfällen mit teils schweren Verletzungen“, erinnert Daniel Haupt, Brandmeister der Feuerwehr Mühlheim.

Auch für die Mannschaft der Wasserrettung birgt ein Einsatz während einer Pandemie zusätzliche Risiken, wie Ricker von der DLRG berichtet. Die Aktiven rücken bei einem Notfall nur mit Mund- und Nasenschutz aus und versuchen – wenn möglich – den Mindestabstand einzuhalten. Bei einem Notfall fällt wegen der Infektionsgefahr eine Mund-zu-Mund-Beatmung aus, „wir haben aber immer ein Beatmungsgerät dabei, dennoch zählt in akuten Notfällen jede Sekunde“, betont Ricker. Die Gefahr einer Ansteckung mit dem Coronavirus für die Retter ist sonst zu groß.

Doch nicht nur die erwartete höhere Einsatzfrequenz bereitet den Rettern Sorgen. Durch Corona müssen fast alle Vereinsaktivitäten bis Mitte August abgesagt werden. Davon betroffenen ist nicht nur das geplante Kinderzeltlager, sondern auch die Ausbildung von weiteren Rettern. „Es ist eine schwierige Lage für uns; natürlich können wir den theoretischen Teil online absolvieren, aber in der Ausbildung fehlt die praktische Arbeit“, bedauert Ricker.

Zu Problemen führte diese Situation auch mit einem jungen Mann, der bei der DLRG in der Mühlenstadt seinen Bundesfreiwilligendienst leistet.

„Natürlich war auch er in Kurzarbeit, aber dennoch konnten wir ihm nicht genügend Arbeit geben“, berichtet Ricker. Zwar wäre eine Kündigung eine Option gewesen, aber diese habe der Verein nicht ziehen wollen. Deshalb ist er jetzt in Mecklenburg-Vorpommern an der Ostseeküste im Einsatz, da es dort mehr Arbeit bei der DLRG gibt.

Eine Hoffnung auf ein normaleres Vereinsleben für die Mitglieder weckte Landesvater Volker Bouffier am Dienstag. Nach Ansicht des 68-jährigen Ministerpräsidenten soll Schwimmsport im Verein bald wieder möglich sein. „Das wäre natürlich eine große Erleichterung für uns, aber aktuell gehen wir davon aus, dass es erst Ende August wieder weiter geht“, sagt Ricker

Die Pause nutzen die Verantwortlichen des 450 Mitglieder starken Vereins für viele organisatorische Aufgaben. Unter anderem arbeiten sie an einem Hygienekonzept, damit bei einer Öffnung der Bäder der Schwimmunterricht nicht zur Infektionsgefahr wird.



Mit dem Boot auf dem Main: Die Rettungskräfte des DLRG sind auch in Corona-Zeiten im Einsatz. (Archiv) © p

Viele Badeunfälle – DLRG warnt: „Der Main ist keine Freibad-Alternative!“

Frankfurter Rundschau 29.06.2020

Im Corona-Sommer ist alles anders: Freibäder und Seen in Rhein-Main öffnen nur mit strengen Regeln. Immer öfter suchen Schwimmer deshalb auch im Main Abkühlung. Doch das ist lebensgefährlich, warnt die DLRG – und befürchtet mehr Schwimmunfälle.

Hinter den Einsatzkräften der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) in Rhein-Main liegen ereignisreiche Tage. Am 12. Juni stürzt sich in Hanau ein Jugendlicher in Badekleidung von der B43a-Brücke in den Main. Zahlreiche Rettungskräfte von DLRG, Feuerwehr, Taucherstaffel und Notärzte sind im Einsatz, um ihn aus dem Wasser zu fischen. Einen Tag später will ein Mann in Frankfurt vom Ufer aus auf die andere Mainseite nach Sachsenhausen schwimmen. Ihm geht die Kraft aus – Rettungsschwimmer müssen eingreifen.

Noch schlimmer ergeht es einem Mann im Stadtgebiet Frankfurts am 20. Juni. Er ist kurz vorm Ertrinken, Rettungskräfte können in gerade noch rechtzeitig reanimieren. Sie müssen auch am vergangenen Dienstag eingreifen, als ein Mann in Frankfurt in den Main springt, um einem anderen zu helfen. Beide verletzen sich, weil der Fluss hier keinen Meter tief ist.

50 Einsätze hatten die Ehrenamtlichen der DLRG Frankfurt in diesem Jahr schon am, im und auf dem Wasser. Im Corona-Sommer kommen noch viele dazu, ist man sich hier sicher, vor allem am Wochenende. „Wir haben unsere Wachmannschaften verstärkt, vor allem zu den Stoßzeiten am Wochenende. Dann ist auch unsere Station an der Untermainbrücke besetzt“, sagt Tobias Pohlitz. „Wir gehen davon aus, dass sich der Notruf ‚Person im Wasser‘ in der nächsten Zeit häuft. In solchen Fällen gehen wir immer vom Schlimmsten aus.“

Grund für die düsteren Prognosen sind auch die strengen Corona-Richtlinien in den Freibädern und Seen Rhein-Mains. Wegen vorgegebener Schwimm-Zeiten, Online-Tickets oder weniger Liegeplätzen gehen Experten davon aus, dass mehr Schwimmer eine Abkühlung im Fluss suchen. Aber die DLRG warnt: Der Main ist keine Freibad-Alternative!

„Von Brücken zu springen ist einfach nur dumm und gefährlich“, sagt auch Tobias Pohlitz. „Außerdem kommen zu einem Wasserrettungseinsatz nicht nur wir von der DLRG, sondern auch die Feuerwehr, Wasserschutzpolizei, Notarzt und Rettungswagen. Das sind alles Einsatzkräfte, die woanders dann fehlen.“



Regelmäßig übt auch die DLRG Frankfurt den Wasserrettungseinsatz. Sie befürchtet wegen Corona mehr Einsätze auf dem Main.

Baderegeln

Schwimme mit Überlegung



Gehe nie mit vollem oder ganz leerem Magen baden.



Kühle Dich ab, ehe Du ins Wasser gehst. Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.



Bist Du Nichtschwimmer, gehe nur bis zur Brust ins Wasser.



Überschätze nicht Deine Kraft und Dein Können. Schwimme allein nicht weit hinaus.



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.

Meide Gefahren



Unbekannte Ufer bergen Gefahren. Gehe vorsichtig ins Wasser.



Sumpfige und pflanzen-durchwachsene Gewässer verunsichern – meide sie!



Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.



Schiffahrtswege, Wehre, Bühnen, Schleusen und Brückenpfeiler sind keine Badezonen!



Luftmatratzen, Gummimattiere und Autoschläuche sind in Freigewässern gefährliche Spielzeuge.

Nimm Rücksicht



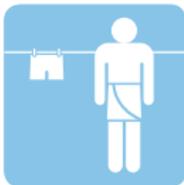
Nimm Rücksicht auf andere. Besonders auf Kinder und ältere Leute.



Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht in Gefahr bist. Hilf anderen, wenn sie in Gefahr sind.



Halte Wasser und Umgebung sauber. Wirf alle Abfälle in den Mülleimer.



Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne Dich gut ab.



Vermeide intensive Sonnenbäder.

Unsere Trainingszeiten

Montag	16:40 bis 18:00 Uhr u.a. Vorschwimmen für Kinder
Montag	17:50 bis 19:00 Uhr
Donnerstag	17:45 bis 19:00 Uhr
Donnerstag	18:45 bis 20:00 Uhr Seniorenschwimmen & Bahn für die Einsatzabteilung

Pandemiebedingt startet das Kindertraining erst am 16.August 2020.

Es dürfen insgesamt nur 24 Personen gleichzeitig am Training teilnehmen.

Es gelten die bekannten Hygieneregeln vor und im Schwimmbad.

Wir prüfen derzeit, ob der Trainingsbetrieb sowohl Montags, als auch Donnerstags in der Zeit von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr in drei Schichten stattfinden kann.

Neueste Informationen dazu und Anmeldung zur Teilnahme am Training auf unserer Homepage

<http://muehlheim.dlrg.de>

Vielen Dank für Euer Verständnis!