

# RETTUNGS BO(0)TE

Vereinszeitung für Mitglieder und Interessierte

**DLRG**  
MÜHLHEIM AM MAIN

Ausgabe Oktober 2020

# Inhaltsverzeichnis

Grußwort .....	3
Weihnachtsfeier .....	5
Sicherheit über Mühlheims Grenzen hinaus .....	6
Wachdienst im Hallenbad .....	8
Neue BuFdis stellen sich vor.....	9
Der Herbst ist da .....	10
Kindertraining unter Corona- Maßnahmen.....	12
Berichte vom Bundesverband .....	14
Mitgliedervorteile .....	15
Segeln 2021 .....	16
Termine.....	18
Deutsches Schnorcheltauchabzeichen .....	19
Corona Trainingsbedingungen .....	20
Trainingszeiten.....	22

## Impressum

Vereinszeitung der DLRG OV Mühlheim e.V.

1. Vorsitzender Thomas Schmitt

Ringstraße 1

63165 Mühlheim

**Homepage:** [www.muehlheim.dlrg.de](http://www.muehlheim.dlrg.de)

**E-Mail:** [info@muehlheim.dlrg.de](mailto:info@muehlheim.dlrg.de)

**Auflage:** 350 Stück / vierteljährlich

# Grußwort

Das letzte Quartal 2020 ist angebrochen und der Covid 19 Virus hält uns weiter fest. Sowohl im privaten, als auch im Verein sind die Auswirkungen der vergangenen 6 Monate spürbar.

Dennoch bin ich sehr froh, dass mit dem Beginn unseres Vereinstrainings seit dem 01.09. wieder ein wenig Normalität einkehrt. Unsere Mitglieder gewöhnen sich mittlerweile an das Anmeldeprozedere. Auch wenn wir noch weit davon entfernt sind, ein normales Training wie vor Corona Zeiten anbieten zu können, geht es voran. Ich spreche hier ausdrücklich meinen Dank unseren Übungsleitern aus die sich intensiv mit Hygiene, und Coronathemen auseinandergesetzt haben um überhaupt ein Training zu ermöglichen.

Die Schulen haben wieder den Schwimmunterricht im Hallenbad aufgenommen. Dabei unterstützen wir mit unseren drei Bundesfreiwilligen. Louisa, Roland und Yannik sind aber auch an unserer Fahrzeughalle und im Wachdienst tätig. Weitere Aufgabenfelder sind die Mitgliederverwaltung und allgemein anfallende Bürotätigkeiten.

Mit den Absagen von einer Vielzahl von Veranstaltungen hat auch unser Verein einen Einnahmeeinbruch von ca. 30% zu verkraften.

Bei gleichzeitiger Reduktion von Ausgaben haben wir sehr frühzeitig gegengesteuert. Aktuell sind die tatsächlichen Verluste überschaubar und in keinem Fall eine Gefahr.

Diese Aussage ist mir wichtig, da in den letzten Tagen immer mal wieder von Vereinen berichtet wird die in finanzielle Schieflage geraten sind. Wir sind weit davon entfernt.

Unser Vereinsraum wurde in den letzten Wochen renoviert und modernisiert. Hier gilt mein besonderer Dank Michael Vorschütz, der sich federführend diesem Thema angenommen hat.

Auch wurden Arbeiten in der Fahrzeughalle, Booten und Fahrzeugen durchgeführt. Hier gilt mein Dank Wolfgang Lotz und Tim Schwarz. Weitere Arbeiten stehen noch im Winterhalbjahr an um das Equipment wieder fit für die Neue, hoffentlich bessere Saison vorzubereiten.

Leider müssen wir in diesem Jahr auf unsere Weihnachtsfeier verzichten. Nähere Informationen hierzu in dieser Ausgabe.

Einen wichtigen Punkt habe ich noch:

Ich möchte mich bei allen aktiven und passiven Mitgliedern dafür bedanken, dass Sie uns während dieser schwierigen Zeit weiter unterstützt haben. So können wir nach überstandener Pandemie wieder durchstarten.

Auch wenn es noch sehr früh ist wünsche ich allen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Viele Grüße

Thomas Schmitt  
1. Vorsitzender

## **Absage unserer Weihnachtsfeier**

Einen wichtigen Termin, wenn nicht der wichtigste, hätte in diesem Jahr am Samstag den 28.11.2020 wieder im Sportlerheim in Dietesheim stattfinden sollen.

Unsere Weihnachtsfeier mit Ehrung langjähriger Mitglieder.

Die derzeitigen Bestimmungen der Hessischen Landesregierung in Einklang mit Hygienebestimmungen lassen allerdings eine Weihnachtsfeier in einer Gaststätte in der Größenordnung vom Sportlerheim nur für ca. 60 Gäste zu.

Da das Infektionsgeschehen aktuell sich eher wieder nach oben bewegt, ist eine Besserung oder weitere Öffnungen dieser Verordnung nicht zu erwarten.

Auch waren wir der Meinung, dass eine beschwerdefreie Feier mit einer begrenzten Anzahl von Mitgliedern nicht zielführend ist. Nach langer Diskussion innerhalb des Vorstandes mussten wir zu einer Entscheidung kommen. Diese ist einstimmig mit einer Enthaltung gefallen. Wir bedauern dies sehr und hoffen gleichzeitig auf Verständnis.

Unsere Mitglieder die in diesem Jahr geehrt worden wären, erhalten Sie im nächsten Jahr.

Viele Grüße

Thomas Schmitt

1. Vorsitzender

# Sicherheit über Mühlheims Grenzen hinaus

Jedes Jahr zieht es unzählige Urlauber an die deutschen Nord- und Ostseeküsten in den Urlaub. In diesem Jahr waren es aufgrund der Corona Situation noch einmal sehr viel mehr.



Damit die Urlauber ihre freie Zeit auch in Sicherheit verbringen können, fahren in jedem Jahr zahlreiche freiwillige Rettungsschwimmer an Deutschlands Küsten, um dort auf die Badegäste aufzupassen.

Auch hier aus Mühlheim gibt es traditionell Unterstützung für die Urlauber. So sind schon Ende der 90 er Jahre immer wieder Rettungsschwimmer z.B. nach Scharbeutz gefahren. Für ca 4 Wochen sind auch unsere Bundesfreiwilligen an der Küste.



Seit meinem ersten Küsteneinsatz 1996 mit den Mühlheimer Kollegen in Scharbeutz, bin ich inzwischen auch schon 13 Mal an der Küste gewesen. Ich fahre immer mit guten Freunden in die friesische Karibik auf die nordfriesische Insel Föhr und mache dort mit einer guten Mannschaft in Wyk auf Föhr immer 14 Tage Wachdienst.

Dieses Jahr hatten wir auch hier durch Corona eine besondere Situation. Es gab spezielle Hygienevorschriften für die Unterbringung der Rettungsschwimmer. So dürfen maximal 2 Personen aus unterschiedlichen Haushalten in einem Zimmer untergebracht werden. Diese Vorschrift war zu Beginn ein großes Problem für die Kurverwaltung, konnte aber letztendlich dann doch umgesetzt werden.



Aber auch für das tägliche Miteinander und den Dienst galten spezielle Vorschriften. So musste immer ein ausreichender Abstand zwischen den Wachgängern eingehalten werden oder der Mund- Naseschutz (Schnutenpulli) musste getragen werden. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit war das auch kein Problem mehr für die Mannschaft, so dass wir die 14 Tage ohne Probleme gemeistert haben.

Natürlich ist auch bei uns in Mühlheim ist die Einsatzabteilung für Einsätze unter entsprechenden Corona Hygienebedingungen bestens gewappnet, so dass wir die Coronazeit hoffentlich alle möglichst gesund überstehen.

Sollte jemand Interesse an einer Mitarbeit in der Einsatzabteilung und / oder am Küstenwachdienst haben, könnt Ihr gerne auf uns zukommen.

Michael Vorschütz  
stellv. TLE

## Wachdienst im Hallenbad

Die DLRG Mühlheim unterstützt mit ihren Helfern die Stadtwerke Mühlheim bei der Aufsicht in den Schwimmbädern. So gibt es jedes Wochenende drei Schichten im Hallenbad zu besetzen und in den Sommermonaten auch Schichten im Freibad.



In diesem Jahr sind die meisten dieser Dienste ausgefallen, da Mitte März durch die Coronamaßnahmen die Schwimmbäder geschlossen worden sind.

Mitte des Jahres wurde das Freibad unter speziellen Hygienebestimmungen wieder geöffnet. Hier haben aber nur Mitarbeiter der Stadtwerke ihren Dienst angetreten.

Im September wurde nun auch das Hallenbad wieder geöffnet. Wir gehen davon aus, dass wir dort dann bald auch wieder unseren Dienst antreten werden.

Hierfür brauchen wir dann natürlich auch Wachgänger, die gewillt sind, den Verein zu unterstützen und hier die Wachdienste auch leisten.

Dafür solltet Ihr ein Rettungsschwimmabzeichen Silber haben, was nicht älter als 2 Jahre sein darf.

Was springt für Euch raus?

Die DLRG Mühlheim bekommt für den Dienst Geld und Ihr bekommt von der DLRG einen Teil als Aufwandsentschädigung ausgezahlt.

Wenn Ihr Interesse habt uns hier zu unterstützen, meldet Euch bitte bei uns. Solltet Ihr noch eine aktuelle Rettungsschwimmprüfung benötigen, so können wir das auch organisieren.

Michael Vorschütz  
stellv. TLE

# Neue Bundesfreiwillige

Hallo, mein Name ist Luisa Hackl.

Ich bin 19 Jahre alt und wohne in Steinheim. In meiner Freizeit spiele ich seit neuestem Handball und trainiere ein Mädchen im Tanzen. Früher habe ich selbst in Steinheim Garde und Schautanz Modern getanzt. Außerdem treffe ich mich gerne mit Freunden und gehe auch abends gerne mal weg.



Ich habe 2020 mein Abitur auf den kaufmännischen Schulen in Hanau gemacht und wollte danach eigentlich eine Ausbildung zur Notfallsanitäterin machen. Dies hat aber leider auf Anhieb nicht funktioniert und deshalb habe ich mich umgesehen, was man zur Überbrückung machen kann.

Durch einen Zeitungsartikel bin ich dann auf den Bundesfreiwilligendienst bei der DLRG in Mühlheim aufmerksam geworden. Durch meine jahrelange Arbeit im Tanzverein in Steinheim, kannte ich das Vereinsleben gut und war von der Freundlichkeit und der Gemeinschaft, vor allem in der Jugend, bei der DLRG begeistert.

Für meine Zeit hier wünsche ich mir, dass ich viele neue Dinge lernen kann und viele neue Menschen kennenlernen darf.

Beim Schulschwimmen habe ich mit Erschrecken festgestellt, dass es so viele Kinder, teilweise sogar in den höheren Klassen, gibt die überhaupt nicht schwimmen können. Wir, die Bufdis, sind nun mit dafür verantwortlich, diese Kinder zu betreuen und ich freue mich darauf die Fortschritte der Kinder in diesem Jahr mitzuerleben und begleiten zu können.

Außerdem bekomme ich hier die Möglichkeiten einige Sanitätslehrgänge zu besuchen, was mir für meine folgende Ausbildung hilfreich sein kann.

## **Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da....**

... und diesen Herbst ist immer noch alles anders als sonst.

Kein Wachdienst im Freibad, das Hallenbad über Sommer ganz zu, keine Kerb, keine Segel- oder Ruderregatta, kein Museumsufer- oder Mainfest!

Allerdings, zum Glück und anders als befürchtet, auch kein übermäßig erhöhtes Einsatzaufkommen in den Steinbrüchen oder den Mainauen.

Auch der Trainings- und Ausbildungsbetrieb hat fast ein halbes Jahr geruht, erst seit Ende der Sommerferien haben wir das Kinder- und Jugendtraining unter Coronabedingungen wiederaufgenommen. Der Ausbildungsbetrieb, sowohl intern als auch extern (also im Kreis- und Landesverband) läuft nur sehr langsam wieder an, die neuen Bestimmungen und Konzepte sind teilweise nicht ganz einfach in den Ausbildungsablauf zu integrieren.

Aber dafür viel Interesse seitens der Politik und der Presse, wie die einzelnen Hilfsorganisationen diese besondere Situation meistern und damit umgehen.

Zum einen durften wir bereits Ende Juli unseren neuen Stadtverordnetenvorsteher, Hr. Dr. Krey empfangen. Dr. Krey wollte sich einerseits bei uns vorstellen, andererseits auch uns, die DLRG, kennen lernen und sich über unsere Arbeit im Bereich der Jugend und in der Einsatzabteilung informieren. Bei seinem Besuch haben wir uns erst am Hallenbad getroffen und ihm unseren Raum am Schwimmbad vorgestellt. Nach einem kurzen Gespräch und Vorstellung der DLRG im Allgemeinen ging es weiter zur Fahrzeughalle, wo wir ihm die einzelnen Einsatzfahrzeuge sowie das Einsatzkonzept erklärt haben.

Thema war außerdem die räumliche Situation der DLRG, hier sind wir sowohl auf die beengten Platzverhältnisse im Raum als auch an der Halle eingegangen. Außerdem wurde das Zukunftskonzept, gerade im Bereich der Einsatzabteilung und der und der geplanten Neuanschaffungen, erläutert.

Zum anderen hatten wir am vergangenen Wochenende Besuch von MdB Björn Simon. Hr. Simon vertritt seit 2017 für die CDU den Wahlkreis, und damit auch Mühlheim, im Bundestag.

Hr. Simon, selber langjähriges Mitglied der DLRG Obertshausen, interessiert sich ebenfalls für die Arbeit der DLRG in der Stadt. So konnten wir bei bestem Wetter Hr. Simon, nach einer kurzen Vorstellungsrunde an der Halle und einem kurzen Ausflug zum Raum, mit einer Fahrt auf unserer „Irmgard“ begeistern.

Wir haben ihn und Hr. Prochnow seitens der Offenbach-Post, eingeladen und sind mit ihm eine kleine Runde zur Schleuse gefahren um dort das Side-Scan-Sonar und die Unterwasserdrohne vorzustellen und deren Einsatzmöglichkeiten zu demonstrieren. Wenn auch nur kurz, war es ein erfolgreicher Ausflug und wir haben einen begeisterten Fan mehr. 😊

Hr. Prochnow hatte sich bereits am Donnerstag über die Umsetzung der Corona- Bedingungen im Trainingsbetrieb informiert und wollte seinen Artikel mit einem Einblick in die Arbeit der Einsatzabteilung abrunden.

Wir, aus der technischen Leitung, hoffen, dass auch im kommenden Jahr weiterhin eine aktive und zuverlässige Mannschaft hinter uns steht, die zuverlässig und fleißig Dienst am und für den Verein und die Sicherheit der Stadt leistet!

Eure Steffi (TLE)

# Kindertraining unter Corona- Maßnahmen

Wir freuen uns, dass das Kindertraining, trotz erschwelter Bedingungen durch die Corona-Pandemie, seit dem 17.08.2020 wieder begonnen hat.

Da viele Fragen bezüglich der Gruppeneinteilung aufgekommen sind, wollen wir hier kurz erklären, wie das Ganze abläuft.

Bahnen vor Corona (ohne Umziehzeit)	Bahnen während Corona (mit Umziehzeit)
Bahn 1 (Mo., 16:45 – 17:45)	Gruppe 1 (Mo., 17:00 – 18:00)
Bahn 2 (Mo., 16:45 – 17:45)	Gruppe 2 (Mo., 17:00 – 18:00)
Bahn 3 (Mo., 16:45 – 17:45)	Gruppe 3 (Mo., 17:45 – 18:45)
Bahn 4 (Mo., 16:45 – 17:45)	Gruppe 4 (Mo., 17:45 – 18:45)
Bahn 5 (Mo., 17:45 – 18:45)	Gruppe 5 (Mo., 18:30 – 19:30)
Bahn 6 (Mo., 17:45 – 18:45)	Gruppe 6 (Mo., 18:30 – 19:30)
Bahn 7 (Mo., 17:45 – 18:45)	Gruppe 7 (Do., 17:45 – 18:45)
Bahn 8 (Mo., 17:45 – 18:45)	Gruppe 8 (Do., 17:45 – 18:45)
Bahn 9 – 12 (Do., 17:45 – 18:45)	Gruppe 9/10 (Do., 18:30 – 19:30)
Bahn 13 – 16 (Do., 18:45 – 19:45)	Gruppe 11/12 (Do., 19:15 – 20:15)

Für das Training müssen die Kinder eine Maske, den Eintrittspreis von 2,00 €, das unterschriebene Hygienekonzept und ihre Schwimmsachen mitbringen.

Das Nikolausschwimmen kann dieses Jahr leider nicht wie gewohnt stattfinden, jedoch wollen wir trotzdem für etwas Weihnachtsstimmung im Training sorgen. Genauere Infos dazu folgen noch auf der Website.

Die Schneefreizeit 2021 wird aufgrund Corona leider entfallen. Wir werden aber stattdessen einige Spielnachmittage stattfinden lassen, je nach weiterem Verlauf der Pandemie.

Wir freuen uns euch bald wiederzusehen!

Euer Jugendleiter - Team

# Mein Kind hat Angst vor Wasser - was tun?

Nicht auf jedes Kind hat Wasser eine magische Anziehungskraft. Manche haben regelrecht Angst davor. Wir zeigen euch, was ihr als Eltern bereits zu Hause machen könnt, um eure Liebsten ans Wasser zu gewöhnen.

Haben die eigenen Kinder Angst vorm Wasser, verläuft der Badeurlaub schnell anders als geplant. Starke Ängste können bei manchen Kindern sogar Auswirkungen auf den Alltag haben. Doch Eltern können selbst viel tun und ihr Kind unterstützen. Mit unseren Spieltipps gewöhnt ihr eure Kinder sicher und spielerisch an das Element Wasser.

Versucht bei diesen Spielen und Übungen, auf Schwimmhilfen und Schwimmbrillen zu verzichten. Nur so machen eure Kinder echte Wassererfahrungen. Sie lernen die physikalischen Eigenschaften des Wassers kennen und finden heraus, dass sie vom Wasser getragen werden. Sie lassen Wasserspritzer zu und lernen, sich unter Wasser zu orientieren. Diese Verhaltensweisen sind im Notfall überlebenswichtig.

## Abschleppdienst

Euer Kind hält sich an euren Schultern fest. Ihr lauft durchs Wasser und zieht euer Kind durchs Wasser.

## Schubkarre

Euer Kind legt sich in Bauchlage auf das Wasser und stützt sich mit den Händen am Beckenboden ab. Ihr nehmt die Beine des Kindes unter die Arme und schiebt es durchs Wasser.

## Wasserpumpe

Ihr steht euch gegenüber und fasst euch an die Hände. Jetzt geht ihr abwechselnd in die Hocke und taucht ab. So entsteht eine Pumpenbewegung.

## Hangeln

Haltet euch mit beiden Händen am Beckenrand fest. Die Schultern sind im Wasser. Bewegt euch durch Nachfassen der Hände am Beckenrand entlang. Die Beine dürfen gerne seitlich auftreiben.

Mehr Tipps unter <https://www.dlrg.de/mitmachen/dlrg-nivea/seepferdchen-fuer-alle/wassergewoehnung/>

## Berichte vom Bundesverband

**Bad Nenndorf/Stuttgart.** In den ersten sieben Monaten des Jahres 2020 sind in deutschen Gewässern mindestens 192 Menschen ertrunken. Das sind 63 weniger als im Jahr davor. Diese Zahlen gab die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) am Donnerstag in Stuttgart bekannt. „Man kann es nicht oft genug sagen: Die Zahl der Ertrunkenen ist nun mal sehr wetterabhängig. Der Frühling und die ersten Sommermonate in diesem Jahr waren bislang doch eher verhalten und das spiegelt sich in den erfassten Zahlen wider“, erklärte Achim Wiese, Pressesprecher der DLRG. Ertranken im Juni und Juli des Vorjahres (bis zum Stichtag 21. Juli) mindestens 143 Menschen, waren es jetzt zum gleichen Zeitpunkt 99 Menschen.

Von den 192 ertrunkenen Personen sind im Ländervergleich in Bayern mit 35 Fällen (-32 im Vergleich zum Vorjahr) die meisten Opfer zu beklagen, gefolgt von Nordrhein-Westfalen mit 26 (-15) und Niedersachsen mit 24 (-4).

Keine Veränderung gibt es hingegen bei den Orten, an denen Menschen zumeist ertrinken. So ereignen sich die meisten Unfälle noch immer im Binnenland – insbesondere an ungesicherten Badestellen. Mindestens 178 Personen kamen dort ums Leben. Das sind über 90 Prozent der Gesamtzahl. 76 von ihnen starben in Flüssen, 75 in Seen und Teichen, neun in einem Bach, fünf in einem Graben, vier in einem Kanal und drei in Hafenbecken. Hinzu kommen zwei Todesfälle in Pools und vier in sonstigen Gewässern wie z.B. Rückhaltebecken. „An Flüssen, Seen und Teichen sind in den wenigsten Fällen Rettungsschwimmer im Einsatz. Wir betonen immer wieder unsere Bereitschaft, mit Kommunen oder Landkreisen zusammenzuarbeiten. Ein simples Badeverbotsschild reicht eben nicht aus, um Menschen vor dem Sprung ins unbewachte und vor allem unbekannte Gewässer abzuhalten“, mahnt Wiese. In Schwimmbädern fanden mit vier Badegästen vergleichsweise wenige den nassen Tod.

Ein leichter Anstieg ist an den deutschen Küstengewässern zu verzeichnen. In Nord- und Ostsee ertranken mit zehn Personen (drei in der Nord-, sieben in der Ostsee) eine mehr als zum gleichen Zeitpunkt des Vorjahres. Hauptgründe für das Ertrinken sind auch hier das Baden an unbewachten Stränden sowie Alkohol, Leichtsinn oder Selbstüberschätzung.

Im Geschlechtervergleich liegt der Anteil der Frauen bei 23 Prozent, Männer sind wie gehabt die Risikogruppe: „Männer sind oft leichtsinniger und spielen gerne mal den Helden, was dann leider allzu oft tragisch endet“, erläutert Wiese.

Einen befürchteten Anstieg der Ertrinkungsfälle durch vollere Küstenabschnitte und Binnengewässer im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie, stellt die DLRG derzeit nicht fest.

## Mitgliedervorteile

In der neuen Vorteilswelt von *Mitgliederbenefits* sparst du ab sofort bei zahlreichen Marken. Die vielfältigen Angebote sind aufgeteilt nach Kategorien wie Freizeit, Sport, Reisen, Technik und Finanzen. Speziell für Verbände entwickelt, bietet dieses exklusive Online-Vorteilsportal attraktive Rabatte von bis zu 35 Prozent.

**Und das Beste:** Als Mitglied der DLRG-Jugend erhältst du den Zugang komplett kostenfrei. Du musst dich nur einmal über das Internet Service Center (ISC) registrieren.

Onlineshopping ist längst Alltag! Und doch haben viele dabei Unbehagen oder meiden Großanbieter, weil persönlichen Daten oft an Drittanbieter oder soziale Netzwerke wie Facebook weitergeleitet werden. Genau das passiert bei *Mitgliederbenefits* nicht. Hier werden keine Daten für Werbezwecke abgegriffen, auch wenn der Einkauf wie gewohnt stattfindet.

**Klingt spannend, oder?** Dann schau' schnell unter [dlrg-jugend.de/mitgliederbenefits](https://dlrg-jugend.de/mitgliederbenefits) vorbei. Hier findest du weitere Infos rund um die Anmeldung und die Kooperation.

# 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](mailto: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**

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](mailto: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

---

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:

---

# Termine über Termine...

## 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!

## November

- 28.11.2020 Weihnachtsfeier -  
abgesagt!

## Dezember

- 21.12.20 - 09.01.21 Weihnachtsferien -  
kein Montagstraining

# Deutsches Schnorcheltauchabzeichen

Das DSTA stellt die Vorstufe zur Gerätetauchausbildung dar. Ein sicherer Umgang mit der Grundausrüstung erweitert die Einsatzmöglichkeit des Rettungsschwimmers im Einsatzdienst und ermöglicht dem Schnorcheltaucher in der Freizeit sich mit dem entsprechenden Fachwissen gefahrlos im und unter Wasser zu bewegen.

## Voraussetzungen

- Mindestalter 12 Jahre
- Ärztliche Tauglichkeit
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

## Praktische Prüfungsleistungen

- 600 m Flossenschwimmen ohne Zeitbegrenzung (je 200m Bauch-, Rücken- und Seitenlage)
- 200 m Flossenschwimmen mit einer Flosse und Armbewegung
- 30 m Streckentauchen ohne Startsprung
- 30 Sekunden Zeittauchen (Festhalten erlaubt)
- in mindestens 3 m Tiefe Taucherbrille abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen
- dreimal innerhalb von einer Minute 3 m Tieftauchen
- Kombinierte Übung: 50 m Flossenschwimmen in Bauchlage mit Armtätigkeit, einmal 3 bis 5 m Tieftauchen und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, 50m Schleppen eines Partners 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

## Theoretische Prüfungsleistungen

Die theoretische Prüfung erfolgt mittels bundeseinheitlicher Fragebögen und umfasst die Kenntnisse von: physikalische und physiologische Grundlagen des Schnorcheltauchens Bestandteile und Pflege der Grundausrüstung Verhalten von Schnorcheltauchern Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Unterwasserzeichen (Pflichtzeichen)

# Corona Trainingsbedingungen

Damit wir unter den gegebenen Umständen unser Training wieder aufnehmen können, müssen wir uns an die Hygienevorgaben des Landes, der Stadt und des Hallenbadbetreibers halten, um die Ansteckungsgefahr zu niedrig wie möglich zu halten.

**Um am Training teilzunehmen, ist es zwingend erforderlich, dass sich die Teilnehmer über die Anmeldeseite anmelden.**

**Nur angemeldete Teilnehmer können das Hallenbad betreten. Weiter muss eine unterschriebene Version der Verhaltens- und Hygieneregeln mitgebracht werden.**

Um die wiederholte Anmeldung zu vereinfachen, empfehlen wir die Nutzung eines DLRG-Accounts.

Dieser kann unter der URL <https://dlrg.net/index.php?doc=public/intern/benutzer> angelegt werden.

Ablauf:

1. Eingabe des Vornamens und Nachnamens
2. Wahl eines Benutzernamens z.B. vorname.nachname
3. Eingabe der privaten Mailadresse. Diese wird verwendet, um das Passwort zu verschicken oder zur Nutzung der Passwort vergessen Funktion.
4. Auswahl der Gliederung Ortsverband Mühlheim am Main (optional)

Nach der Anlage des Accounts, bekommt man eine Email mit den initialen Zugangsdaten auf seine E-Mail Adresse. Im <https://dlrg.net> kann man sich dann damit anmelden und das initiale Passwort auf ein Eigenes ändern.

## **Anmeldung mit DLRG Account**

Bei der Anmeldung zu einer Veranstaltung den Link "Anmeldung mit DLRG-Account" auswählen und die Zugangsdaten eingeben.

Bei der erstmaligen Anmeldung zu einer Veranstaltung müssen die persönlichen Daten einmal vollständig eingegeben werden. Bei folgenden Anmeldungen werden sie dann automatisch gesetzt.

# Verhalten- und Hygieneregeln

1. Alle Teilnehmer/innen müssen bei Betreten der Trainingsstätte absolut symptomfrei sein.
2. Das Bilden von Gruppen vor und in der Schwimmhalle sind untersagt. Abstandshinweise und Markierungen sind zu beachten.
3. Das Training erfolgt unter Ausschluss von Zuschauern und Gästen
4. Ein entsprechender Mund-Nasen-Schutz (MNS) ist bis zur Umkleide zu tragen. Im Nassbereich ist der Mindestabstand von 1,50m einzuhalten.
5. Eine Teilnahme im Training kann nur durch bestätigte Anmeldung im Online-Bereich der DLRG OV Mühlheim erfolgen.
6. Eine unangemeldete Teilnahme an Training ist nicht gestattet.  
(Bemerkung: Einzelfälle können nach Erfahrung evtl. zugelassen werden.)
7. Sportartspezifische Abstandregeln werden von eurem Trainer gesondert bekannt gegeben.
8. Das Duschen nach dem Training wird wenn möglich zu Hause durchgeführt. Das Benutzen der Duschen ist nur gestattet, wenn die maximale Personenzahl in den Duschen nicht überschritten wird.
9. Die Nutzung von Föhnen ist untersagt. Bei kühleren Außentemperaturen ist eine entsprechende Kopfbedeckung für die nassen Haare auf dem Heimweg mitzuführen.
10. Es dürfen nur persönliche Utensilien (Trinkflasche, Schwimmbretter etc.) benutzt werden. Die Lagerung in der Schwimmstätte ist ausgeschlossen.
11. Die Sportstätte ist nach dem Training unverzüglich zu verlassen.
12. Etwaige Sonderfälle (Nasenbluten, Erbrechen etc.) sind umgehend dem Hygienebeauftragten zu melden.
13. Der Hygienebeauftragte ist protokollpflichtig.

Danke für Eure Beachtung!

# 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**  
Seniorenswimmen & Bahn für die Einsatzabteilung

Es dürfen insgesamt nur 24 Personen gleichzeitig am Training teilnehmen und es gelten die umseitig genannten Hygieneregeln vor und im Schwimmbad.

**Um am Training teilzunehmen, ist es zwingend erforderlich, dass sich die Teilnehmer über die Anmeldeseite anmelden.**

**Nur angemeldete Teilnehmer können das Hallenbad betreten. Weiter muss eine unterschriebene Version der Verhaltens- und Hygieneregeln mitgebracht werden.**

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

<http://muehlheim.dlrg.de>

**Vielen Dank für Euer Verständnis!**