



# Jahrbuch 2024





# Ausbildung im Bäckerhandwerk?

— **SCHNUPPER MAL REIN!** —

Egal, ob du Bäcker/in oder Bäckereifachverkäufer/in werden willst:  
Praktikum oder Ferienjob bieten dir den perfekten Einstieg.

[WWW.BDDZ.DE/STELLENFINDER](http://WWW.BDDZ.DE/STELLENFINDER)



## Inhalt:

- Vorwort des Präsidenten** ..... 3
- Grusswort** ..... 5
- Der DLRG Landesverband Thüringen e. V.** ..... 6
  - Der Vorstand ..... 7
  - Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) ..... 8
- Gliederungen in Thüringen** ..... 10
  - 30 Jahre Ortsgruppe Kahla e.V. .... 12
  - Thüringentag. .... 16
  - Ehrungen. .... 18
- Die Landesjugend.** ..... 20
  - KinderKulturNacht ..... 20
- Wasserrettungszug des DLRG LV Thüringen.** ..... 22
  - Gemeinsame SAN-Absicherung ..... 22
  - Bootsübung auf dem Hohenwarte Stausee ..... 23
- Aus- und Weiterbildung.** ..... 24
  - Sanitätshelfer-Ausbildung in Jena ..... 24
  - Schwimmabzeichentag ..... 26
  - Sanitätsausbildung ..... 29
  - Sanitäterausbildung in Erfurt. .... 30
- Rettungssport.** ..... 32
  - Mitteldeutsche Regionalmeisterschaften ..... 33
  - Deutsche Meisterschaften ..... 34
  - Deutsche Seniorenmeisterschaften ..... 34
  - Lena ist Europameisterin ..... 36
  - Thüringer Rettungssport-Elite ..... 38
- Ausblick (Termine)** ..... 40
- Baderegeln** ..... 42
- Eisregeln** ..... 43
- Impressum** ..... 44



## Jobs für Lebensretter (m/w/d)

### Jetzt bewerben!

Egal ob eine Ausbildung zum Fachangestellten (m/w/d) für Bäderbetriebe, ein Nebenjob als Rettungsschwimmer (m/w/d) oder auch eine ganz andere Stelle im technischen oder kaufmännischen Bereich - wir bieten vielfältige Möglichkeiten und suchen immer engagierte Mitarbeiter (m/w/d).

Alle Infos und Stellen unter [www.stadtwerke-jena.de/karriere](http://www.stadtwerke-jena.de/karriere)



Noch Fragen?

Meldet euch gern per E-Mail an [fragen@stadtwerke-jena.de](mailto:fragen@stadtwerke-jena.de)



[stadtwerke-jena.de](http://stadtwerke-jena.de) f @ t v i n x

Energie Mobilität Wohnen Freizeit Services

## Vorwort

**Liebe Kameradinnen und Kameraden,  
liebe Freunde und Förderer des DLRG Landesverbandes Thüringen e. V.**



das Jahr 2023 ist für die DLRG in Thüringen ein gutes Jahr gewesen. Viele Aktivitäten der Gliederungen haben gezeigt, dass der gemeinschaftliche Zusammenhalt nach den herausfordernden Jahren 2021 und 2022 nicht nachgelassen hat, sondern gestärkt wurde. Dies ist besonders wichtig, da die vielfältigen Aufgaben nicht weniger geworden sind, wengleich die Kernaufgabe der DLRG, das Schwimmen lernen, immer weiter im Fokus stand.

Den vielen Ausbildern und Helfern, die sich dieser Aufgabe annehmen, danke ich. Die DLRG in Thüringen zeigt hier, dass man ein verlässlicher Partner ist, auch wenn die Rahmenbedingungen, wie die Energiekrise und die damit verbundenen drohenden Bäderschließungen, die Bädernutzung nicht immer einfach gemacht hatten. Umso mehr erfreut es uns, dass wir bei der Politik unsere Anliegen vortragen konnten und diese von unserer Arbeit überzeugt ist. Dies konnten wir eindrucksvoll bei dem Thüringentag in Schmalkalden dem Ministerpräsidenten Herrn Bodo Ramelow zeigen.

Hier stand besonders der Einsatzbereich im Vordergrund, den wir kontinuierlich ausbauen, um im Katastrophenschutzfall gut ausgebildetes Personal und Technik vorhalten und -weisen zu können. Das ist neben der aktiven Ausbildung am Beckenrand ein fester Bestandteil von uns und auch die anderen Hilfsorganisationen nehmen uns ernst. Die regelmäßigen Ausbildungen und Übungen im Einsatzbereich werden dankbar von den Kamerad:innen angenommen.

Der Nachwuchs in allen Bereichen ist sehr wichtig und so konnte auch die DLRG Jugend einen guten Engagement ihrer jugendlichen Mitglieder verzeichnen. Egal ob bei der Fahrradtour in Jena oder bei der Beteiligung am Landesjugentag, immer waren aktive Jugendliche vor Ort, um gemeinsam eine Aktivität durchzuführen oder aktiv die Zukunft mitzugestalten.

Auch im Landesverband wurde auch die Zukunft weiter fortgeschrieben, so wurde am 04. November 2023 beim Landestag der Landesvorstand für weitere 4 Jahre bestätigt und neue Vorstandsmitglieder gewählt. So können jetzt neue Impulse erarbeitet und umgesetzt werden.

Ich schaue mit dem Landesverbandsvorstand optimistisch in das Jahr 2024 und freue mich jetzt schon wieder auf viele Aktivitäten unserer Gliederungen und auf ein gemeinsames Miteinander.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

René M. Rimbach, Präsident  
des DLRG-Landesverbandes Thüringen e.V.

Bauhaus-Universität Weimar

## WIR BILDEN AUS

Durch unsere praxisnahe Ausbildung, die volle Integration in den universitären Alltag und die Beteiligung an studentischen und akademischen Projekten aus Forschung und Lehre erhalten Sie einen Einblick, den ein »normaler« Betrieb oft nicht bieten kann. Kommen Sie zu uns!

### Zum Ausbildungsstart 2024 suchen wir:

- > **Aufbereitungsmechaniker\*in**, Fachrichtung Sand und Kies
- > **Baustoffprüfer\*in**, Fachrichtung Mörtel und Beton
- > **Fachinformatiker\*in**, Fachrichtung Systemintegration
- > **Kaufleute für Büromanagement**
- > **Konstruktionsmechaniker\*in**, Fachrichtung Stahl- und Metallbau

[www.uni-weimar.de/ausbildung](http://www.uni-weimar.de/ausbildung)  
[www.uni-weimar.de](http://www.uni-weimar.de)

**BEWERBEN  
SIE SICH  
JETZT!**

©2023 Bauhaus-Universität Weimar, Universitätskommunikation, Foto: Andreas Oberthür, Jonas Tegtmeyer

# Immer eine Armlänge voraus.

**Ihre Partner für  
Versicherungen und  
Vorsorge in der Region.**

Sie finden uns in nahezu jeder  
Gemeinde in unseren General-  
agenturen, Geschäftsstellen  
und in allen Sparkassen.

sv.de

**SV** Sparkassen  
Versicherung

## Grusswort

**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Vereinsmitglieder, Förderer und Schwimmsport-Begeisterte,**

das Nachholen von Schwimmunterricht bzw. das Erlernen der wichtigen und im Zweifel lebenserhaltenden Dauerschwimmfähigkeit nahm in der Zeit nach Corona einen besonderen Stellenwert ein. Schwimmunterricht war z.B. bei der Umsetzung des Landesaktionsprogramm „Stärken-Unterstützen-Abholen“ in Thüringen ein wesentlicher Schwerpunkt.

Jeder und jede von uns erinnert sich sicherlich noch an den Stolz, der mit dem Erwerb eines Schwimmabzeichens verbunden war. Das und das gesamte Lebensgefühl, das mit einem Schwimmbadbesuch oder einem Ausflug an einen Badensee verbunden ist, steht unter der Prämisse, dass Kinder sicher schwimmen lernen und Erwachsene ihrer Aufsichtspflicht nachkommen. Derzeit sind jedoch deutlich heterogene Lernstände erkennbar: In Deutschland können immer weniger Kinder gut und vor allem sicher schwimmen. Das ist ein alarmierendes Zeichen, welches wir – und ich meine hier Politik, Fachkräfte und Gesamtgesellschaft – in Angriff neh-

men müssen. Viele Defizite im Schwimmsport sind in Folge der Covid-19 Pandemie aufgetreten, als der Schulunterricht nicht wie gewohnt stattfinden konnte. Aber auch das bereits existierende Problem von fehlenden Kursleiterinnen und Kursleitern hat sich in den letzten Jahren weiter verstärkt. Die Wartelisten für Schwimmkurse sind lang.

Der DLRG leistet herausragende Arbeit, unsere Jüngsten in dieser Hinsicht zu unterstützen und zu fördern. Mit Ihren ehrenamtlichen Mitgliedern und den zahlreichen Ortsvereinen wird Kindern, Jugendlichen und auch den Erwachsenen überall in Thüringen die Möglichkeit geboten, das Schwimmen zu erlernen, zu trainieren und sich über Gefahren in diesem Zusammenhang aufklären zu lassen. Der Landesverband Thüringen und all seine Mitglieder ermöglichen durch ihr tägliches Ehrenamt die unbeschwertere Freizeit von Anderen und leisten damit einen bedeutsamen Beitrag.



Vielen Dank für Ihr unermüdliches Engagement und die Arbeit, die Sie in den Schwimmsport investieren. Durch Sie kann die Sicherheit und damit auch das Wohlbefinden unserer Kinder verbessert werden.

*Helmut Holter*

Helmut Holter  
Thüringer Minister für Bildung, Jugend und Sport



Retten Sie  
mit uns Leben!

thueringen.dlrg.de

**DLRG** Landesverband  
Baden e.V.

Anzeige

**DU WILLST IRGENDWAS  
MIT TECHNIK MACHEN?  
MACH NICHT IRGENDWAS.  
MACH DEINE AUSBILDUNG  
BEI WAGO.**

Bereit für den ersten Schritt in deine Zukunft? Hier in Sondershausen bieten wir nicht nur viele, sondern auch abwechslungsreiche Ausbildungsberufe an. Da ist auch für dich etwas dabei!

Probiere dich aus und finde deinen beruflichen Weg – sei es über unsere Technik AG oder ein Praktikum, das über das ganze Jahr möglich ist. Auf diese Weise kannst du bei uns deine Leidenschaft und dein Potential entfalten.

Wir freuen uns auf dich!

**WAGO**

**BEWIRB  
DICH  
JETZT!**



## Neu gewählter Vorstand im DLRG Landesverband Thüringen e.V.



Gruppenbild des neu gewählten Vorstandes der DLRG Thüringen.

Von links: Lucas Steinmetz, Prof. Dr. Rainer Knauf, Annett Groppe, Burkhard Jenz, Franziska Tielsch, Steffen Schulze, René M. Rimbach, Peter Urbach, Florian Hickl, Saskia Lange, Sebastian Frank. © Maik Weiland / DLRG Thüringen

Alle vier Jahre findet die Landestagung des Landesverband Thüringen der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) statt. Hier treffen sich die Delegierten, Landesbeauftragten und Präsidiumsmitglieder, um unter anderem den Vorstand neu zu wählen. Am 04. November 2023 fand die turnusmäßige Veranstaltung auf dem Gelände der Universität Erfurt statt. Die über 70 Teilnehmenden hatten ein Mammutprogramm vor sich. Neben den Wahlen stand eine Satzungsänderung und die Verabschiedung einer aktualisierten Finanzrichtlinie auf der Tagesordnung.

Der Präsident René M. Rimbach beschwor in seiner Eröffnungsrede den Zusammenhalt der Mitglieder des Landesverbandes: „Nur gemeinsam können wir die uns gestellten Aufgaben meistern und unseren erfolgreichen Weg weiter beschreiten!“

Nachfolgend konnte er eine durchweg positive Bilanz der letzten Legislaturperiode ziehen. Nicht nur die technische Ausstattung des Wasserret-

tungszuges des Landesverbandes konnte vervollständigt werden, auch die Ausbildung und Qualifizierung der Einsatzkräfte befindet sich auf einem sehr hohen Niveau und die Finanzierung steht mittlerweile auf stabilen Füßen.

In der anschließenden Wahl wurden folgende Personen in den Vorstand des Landesverbandes neu oder wiedergewählt: René M. Rimbach (Präsident), Burkhardt Jenz und Franziska Tielsch (Technischer Leiter Einsatz und Vertreterin), Prof. Dr. Rainer Knauf und Saskia Lange (Technischer Leiter Ausbildung und Stellvertreterin), Florian Löffler und Florian Hickl (Landesverbandsarzt und Stellvertreter), Sebastian Frank (Justitiar), Annett Groppe (Schatzmeisterin), Steffen Schulze und Peter Urbach (Leiter Verbandskommunikation und Stellvertreter).

Der neue Vorstand wird die bisherige, ehrenamtliche Arbeit mit vollem Einsatz weiterführen, um die Erfolgsgeschichte der DLRG in Thüringen fortschreiben zu können.

## Der Vorstand im DLRG Landesverband Thüringen e.V.

### Der Vorstand des DLRG Landesverband Thüringen setzt sich zusammen aus:

Name	Funktion
René M. Rimbach	Präsident
Burkhard Jenz und Franziska Tielsch	Technischer Leiter Einsatz und Stellvertreterin
Prof. Dr. Rainer Knauf und Saskia Lange	Technischer Leiter Ausbildung und Stellvertreterin
Florian Löffler und Florian Hickl	Landesverbandsarzt und Stellvertreter
Sebastian Frank	Justitiar
Annett Groppe	Schatzmeisterin
Steffen Schulze und Peter Urbach	Leiter Verbandskommunikation und Stellvertreter

Kontaktdaten unter: <https://thueringen.dlrg.de>

## Noah Grunert ist Landesbeauftragter PSNV der DLRG Thüringen



Noah Grunert aus Weimar hat im Landesverband Thüringen der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) den verantwortungsvollen Posten des Landesbeauftragten für die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) übernommen.

Zu seiner Motivation sagt er: „Während meiner Wachführerausbildung bin ich erstmals mit diesem wichtigen Thema in Kontakt gekommen. Durch mein Freiwilliges Soziales Jahr in einem Krankenhaus wusste ich, dass ich selbst sehr belastbar und psychisch stabil bin. Ich finde die psychische Gesundheit der Einsatzkräfte genauso wichtig, wie die körperliche. Da wir als DLRG Spezialisten für die Wasserrettung sind, fand ich es sehr wichtig, einen PSNV Beauftragten in den eigenen Reihen zu haben. Jemanden, der sich auch in die speziellen Einsatzlagen hineinversetzen kann. Und auch die Überlegung, mit wem ich mich nach belastenden Einsätzen unterhalten würde, stärkte mich bei meiner Entscheidung, diese Ausbildung zu machen.“

Neben der eigentlichen Arbeit reizt mich ebenfalls die enge Zusammenarbeit mit den anderen Hilfsorganisationen und dem Thüringer Ministerium für Inneres und Kommunales auf diesem Gebiet.“

Die Psychosoziale Notfallversorgung hilft Menschen beim Umgang mit psychisch besonders belastenden Situationen und ihrer Bewältigung. Unterschieden wird dabei, ob es sich um die psychosoziale Akuthilfe für die allgemeine Bevölkerung (PSNV-B) oder für Einsatzkräfte (PSNV-E) handelt. Im Landesverband Thüringen gibt es ausschließlich Angebote für Einsatzkräfte.

Spätestens seit der Flutkatastrophe im Ahrtal 2021 haben die psychosozialen Unterstützungsangeboten für Einsatzkräfte in der DLRG an Bedeutung gewonnen. Aber nicht nur solche besonders spektakulären Einsätze im Katastrophenfall können für die Helfer belastend sein, sondern auch die vermeintlich „kleinen“ Einsätze und „alltäglichen“ Situationen in der Wasserrettung oder im Sanitätsdienst können für Einsatzkräfte zu einer psychischen Herausforderung werden. Für jeden Menschen sind die Schwellen und Trigger für eine akute Belastungsreaktion ebenso wie die Kapazität zur Verarbeitung ganz unterschiedlich und können sich auch im Laufe der Zeit verändern.

Weitere Informationen: <https://thueringen.dlrg.de/medizin/psnv-im-lv-thueringen/>



## Schule bald geschafft ... und keine Idee, wie es weiter gehen soll?



Finde deine Ausbildung:

- **Pflegefachmann/ -frau (m/w/d)**
- **Altenpflegehelfer:in (m/w/d)**

Erst mal reinschnuppern?

- **Freiwilliges Soziales Jahr**
- **Bundesfreiwilligendienst**
- **Praktikum**

### Mach was aus dir und komm zur Diako!

Du solltest eine Pflegeausbildung absolvieren, wenn du die Arbeit mit Menschen magst, dein Optimismus ansteckend ist und Respekt älteren Menschen gegenüber selbstverständlich ist!

### Deine Benefits

Attraktive Vergütung nach AVR EKM, sehr gute Übernahmechancen, professionelle Praxisanleiter:innen, moderne Arbeitsbedingungen, eigenes iPad zum Lernen für die Schule (für die generalistische Ausbildung), tolle Events (z.B. Kletterworkshop), Willkommenstag im Mutterhaus, 30 Tage Grundurlaub pro Kalenderjahr

### Zugangsvoraussetzungen

**Pflegefachmann/ -frau** Du hast die Mittlere Reife, einen Qualifizierten Hauptschulabschluss mit einer abgeschlossenen Ausbildung zum Altenpflegehelfer/ -in oder eine andere 2-jährigen Ausbildung.

**Altenpflegehelfer:in** Du hast einen Hauptschulabschluss oder erhältst eine positiven Eignungsprognose der Pflegeschule.

### Unsere Ausbildungsstandorte

Altenburg, Bad Salzungen, Creuzburg, Eisenach, Gera, Jena, Kahla, Mühlhausen, Weilar und Zella-Mehlis

Bist du neugierig geworden und willst mehr über uns und unsere Angebote erfahren?

Besuche unserer Website unter [www.diako-thueringen.de](http://www.diako-thueringen.de) oder wende dich direkt persönlich an uns!

### Kontaktinformationen:

Diako Thüringen gem. GmbH  
Karlsplatz 27-31 · 99817 Eisenach · Telefon: 03691 260-0  
E-Mail: [karriere@diako-thueringen.de](mailto:karriere@diako-thueringen.de)

Folge uns auf  
Instagram



## DLRG Gliederungen in Thüringen

Die DLRG Thüringen umfasst derzeit 15 Ortsgruppen bzw. Stadtverbände, in denen zirka 2.900 Mitglieder organisiert sind.

In jeder einzelnen Gliederung besteht die Möglichkeit, verschiedene Ausbildungen zu absolvieren, wie zum Beispiel Seepferdchen- und Rettungsschwimmkurse, oder auch Erste-Hilfe-Ausbildungen. Zur Kontaktaufnahme sind die unten aufgeführten Email- und Internet-Adressen geeignet.

### DLRG Ortsgruppe Berlstedt e.V.

Webseite: keine

Kontakt: [info@berlstedt.dlrg.de](mailto:info@berlstedt.dlrg.de)

### DLRG Ortsgruppe Eisenach e.V.

Webseite: <https://eisenach.dlrg.de>

Kontakt: [info@eisenach.dlrg.de](mailto:info@eisenach.dlrg.de)

### DLRG Stadtverband Erfurt e.V.

Webseite: <https://erfurt.dlrg.de>

Kontakt: [info@erfurt.dlrg.de](mailto:info@erfurt.dlrg.de)

### DLRG Stadtverband Friedrichroda/ Waltershausen e.V.

Webseite: <https://friedrichroda.dlrg.de>

Kontakt: [info@friedrichroda.dlrg.de](mailto:info@friedrichroda.dlrg.de)

### DLRG Ortsgruppe Gerstungen e.V.

Webseite: <https://gerstungen.dlrg.de>

Kontakt: [info@gerstungen.dlrg.de](mailto:info@gerstungen.dlrg.de)

### DLRG Ortsgruppe Gotha e.V.

Webseite: <https://gotha.dlrg.de>

Kontakt: [info@gotha.dlrg.de](mailto:info@gotha.dlrg.de)

### DLRG Ortsgruppe Heiligenstadt e.V.

Webseite: <https://heiligenstadt.dlrg.de>

Kontakt: [info@heiligenstadt.dlrg.de](mailto:info@heiligenstadt.dlrg.de)

### DLRG Ortsgruppe Jena e.V.

Webseite: <https://jena.dlrg.de>

Kontakt: [info@jena.dlrg.de](mailto:info@jena.dlrg.de)

### DLRG Ortsgruppe Kahla e.V.

Webseite: <https://kahla.dlrg.de>

Kontakt: [info@kahla.dlrg.de](mailto:info@kahla.dlrg.de)

### DLRG Ortsgruppe Leinefelde/Worbis e.V.

Webseite: <https://leinefelde-worbis.dlrg.de>

Kontakt: [info@leinefelde-worbis.dlrg.de](mailto:info@leinefelde-worbis.dlrg.de)

### DLRG Ortsgruppe Meiningen e.V.

Webseite: <https://meiningen.dlrg.de>

Kontakt: [info@meiningen.dlrg.de](mailto:info@meiningen.dlrg.de)

### DLRG Ortsgruppe Ronneburg e.V.

Webseite: keine

Kontakt: kein (bitte an LV Geschäftsstelle wenden)

### DLRG Stadtverband Saalfeld/Saale e.V.

Webseite: <https://saalfeld.dlrg.de>

Kontakt: [info@saalfeld.dlrg.de](mailto:info@saalfeld.dlrg.de)

### DLRG Ortsgruppe Sömmerda e.V.

Webseite: <https://soemmerda.dlrg.de>

Kontakt: [info@soemmerda.dlrg.de](mailto:info@soemmerda.dlrg.de)

### DLRG Ortsgruppe Weimar e.V.

Webseite: <https://weimar.dlrg.de>

Kontakt: [info@weimar.dlrg.de](mailto:info@weimar.dlrg.de)

# DLRG

## Landesverband Thüringen e.V.



[thueringen.dlrg.de](https://thueringen.dlrg.de)





# 30 Jahre DLRG Ortsgruppe Kahla

Motivierte Kinder  
bei der Schwimmferienfreizeit des KSB  
in Wolfersdorf,  
© DLRG Kahla

**Christin Frauendorf hält eine Rückschau  
über die letzten 30 Jahre der DLRG Ortsgruppe Kahla:**

**„Sieben Personen fanden sich 1993 zusammen  
und gründeten die Ortsgruppe Kahla im Landesverband Thüringen.“**

Ein Freibad, kein Hallenbad und motivierte Mitglieder das waren die Voraussetzungen und sind es auch heute noch.

„Damals“ standen die Rettungsschwimmbildung und Rettungsdienste an der Küste und vor allem der Spaß zusammen im Vordergrund. Auch

die Kleinsten aus Kahla und Umgebung wurden in Frühschwimmerkursen ans Wasser gewöhnt.

Mehrmals im Jahr bot die Ortsgruppe in Kahla im Freibad ein Nachtschwimmen an, mit Fackeln und Unterwasserlichtern, durfte dann bis Mitternacht geschwommen werden.



7. Trainingswochenende am Geiseltalsee mit 29 Mitgliedern, © DLRG Kahla

Die Rettungsschwimmer der Ortsgruppe leisteten zudem viele freiwillige Stunden Dienst im Freibad Kahla.

**Unsere Einsätze beim ZWRD an der Küste:**

1999 + 2000	Kühlungsborn
2001 – 2003	Kölpinsee
2004	Zingst
2005 – 2006	Poel
2007	Zempin
2008 – 2010	Poel
2014 – 2017	Poel
2018	Ueckeritz
2024 – ??	

Heute sind wir 111 Mitglieder, nicht mehr ganz so familiär, aber immer noch nah am einzelnen Mitglied. Die Ortsgruppe ist langsam gewachsen und kann jetzt stolz auf den eigenen Nachwuchs sein. Einige unserer Mitglieder haben mit dem Seepferdchen den Fuß in die Ortsgruppe gesetzt und nun führen sie selbst Frühschwimmerkurse durch.

Unsere Hauptaufgaben haben sich mit der Zeit leicht verändert. An erster Stelle steht die Schwimmausbildung vom Nichtschwimmer zum Schwimmer und vom Schwimmer zum Rettungsschwimmer. Das Projekt DLRG/NIVEA Kindergarten tag gibt es bereits seit 2000 in der DLRG und wir besuchen damit seit 2014 Kindergärten aus unserer näheren Umgebung und erklären den Vorschulkindern die Baderegeln auf spielerische Weise.



Mitglieder beim Wintertraining, © DLRG Kahla



DLRG-Nivea-Kindergartentag mit Nobbi, 2017



Rettungsschwimtraining im Freibad Kahla 2023



3. Trainingswochenende am Geiseltalsee mit 65 Mitgliedern

Den Erfolg dieses Projektes sieht man bei jedem angeschlossenen Frühschwimmerkurs mit Kindern, die fit in Sachen Baderegeln sind. Außerdem haben wir seit dieser Zeit noch ein außergewöhnliches Mitglied, unser Nobbi. Alle Kinder lieben es, wenn er mit uns in den Kindergarten kommt.

Neben den Diensten beim ZWRD werden wir mittlerweile auch zu Absicherungen von Veranstaltungen angefragt und präsentieren die DLRG bei Veranstaltungen des KSB oder der Stadt Kahla. In 2012 haben wir das erste Spendenschwimmen organisiert und nach drei Jahren eigener Durchführung nun die Organisation an den Freibadverein Kahla abgegeben, den wir weiterhin dabei unterstützen Geld für das Freibad Kahla zu sammeln und die Menschen zum Schwimmen zu animieren.



Kinder des Frühschwimmerkurses 2021 wärmen sich zusammen mit den Ausbilderinnen im Sand auf

Seit 2016 fahren wir gemeinsam mit allen Mitgliedern und deren Familien zu unserem Trainingswochenende. Dort steht Training, Kennenlernen, Spiel und Spaß auf dem Programm. In den Sommermonaten sind wir mit Training im Freibad Kahla unterwegs. Seit 10 Jahren gönnen wir uns und unseren Mitgliedern einmal im Monat einen Trainingssonntag in Gera im Hofwiesenbad. Seit Oktober 2023 testen unsere Rettungsschwimmer zusätzlich einmal im Monat die neue Sportschwimmhalle ‚Schwimmparadies‘ in Jena.

Unsere Ausbilder:innen unterstützen seit 2016 die Schwimmfreizeiten des Kreissportbundes Saale-Holzland-Kreis in den Sommerferien in Camburg, Stadtroda, Wolfersdorf und Kahla und seit diesem Jahr auch in den Winterferien in Eisenberg.

Gern sagen wir aus dem Vorstand hiermit Danke an alle Mitglieder der vergangenen Jahre, die sich in die Vereinsarbeit eingebracht haben. Ohne euch, wären wir heute nicht, wo wir sind.

Für die Zukunft wünschen wir uns noch viele neue Seepferdchen, Schwimmer und Rettungsschwimmer ausbilden zu dürfen. Wir wünschen uns weiterhin motivierte und engagierte Mitglieder in den Reihen der Ortsgruppe, die Ideen haben und sie auch in die Tat umsetzen. Wir wünschen uns, dass das Freibad weiterhin seine Pforten öffnet. Wir wünschen uns weiterhin so eine gute Atmosphäre in unserer Ortsgruppe.“



# Thüringer Wasserretter beim Thuringentag in Schmalkalden

© Maik Weiland/DLRG Thüringen

Zum Thuringentag 2023 präsentierte sich auch der Landesverband Thüringen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) auf der sogenannten Blaulichtmeile.

„Die Veranstaltung war ein voller Erfolg“, zieht René M. Rimbach, Präsident der Thüringer Wasserretter, ein Fazit. „Wir konnten fast das gesamte Spektrum unserer Organisation zeigen, vom Wasserrettungsboot bis zum Sanitätsdienst.“

Davon konnte sich auch der Ministerpräsident Bodo Ramelow bei einem Standbesuch überzeugen.

„Besonders der Erste-Hilfe-Parcours kam bei den Besuchern gut an“, ergänzt Florian Löffler, Landesarzt des DLRG Landesverband Thüringen. „Spielerisch konnten hierbei Grundkenntnisse der Ersten Hilfe aufgefrischt werden.“

Dabei waren die Rettungsschwimmer nicht nur Aussteller, sondern auch Anlaufpunkt für mehrere medizinische Notfälle.



© Maik Weiland/DLRG Thüringen



© Florian Löffler/DLRG Thüringen



# SPEZIALKRÄFTE

FOLGE DEINER BERUFUNG.

Minentaucher/in (m/w/d)  
in Eckernförde gesucht!  
[bundeswehrkarriere.de](http://bundeswehrkarriere.de)



BUNDESWEHR



Bärbel Chmiel mit dem Bundespräsidenten

© Sandra Steins

## Ehrungen für verdiente DLRGler

Verdiente Mitglieder des DLRG Landesverband Thüringen wurden in 2023 für ihre langjährige Arbeit geehrt. Die Thüringer KatS Medaille in Silber bekamen die Erfurter Prof. Dr. Rainer Knauf, sowie Olaf und Uwe Richter auf Schloss Ehrenstein verliehen.

Außerdem erhielten Jörg Kaiser (Sömmerda) und Uwe Richter die GutMuths-Ehrenplakette in Silber des Landessportbundes.

Ebenfalls in 2023 wurde Prof. Dr. Rainer Knauf für seine 25jährige Tätigkeit im Wasserrettungsdienst vom ZWRD-K geehrt.

Der Höhepunkt war die Ehrung von Bärbel Chmiel (Gotha) durch den Bundespräsidenten. „Ich freue mich sehr, dass ich heute hier in Meiningen Sie, elf ganz außergewöhnliche Thüringerinnen und Thüringer, mit dem Verdienstorden auszeichnen darf. Sie alle heute persönlich kennenzulernen und für Ihre herausragenden Verdienste zu ehren, das ist auch mir eine Ehre.“ Mit diesen Worten wandte sich der Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier am 19.10.2023 in der Meiningener Elisabethenburg an die Ehrengäste. Diese erhielten aus seiner Hand den Verdienstorden am Bande der Bundesrepublik

Deutschland. Unter ihnen befand sich Bärbel Chmiel von der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) Ortsgruppe Gotha e.V.

„Kinder für das Schwimmen zu begeistern ist für mich eine Herzensangelegenheit“, bekennt sie. Seit mehr als 20 Jahren engagiert sie sich bei den Gothaer Rettungsschwimmern.

Dort verantwortet sie nicht nur die finanziellen Angelegenheiten des Vereins, sondern fördert auch die Nachwuchsarbeit. Zusätzlich kümmert sie sich um die Aus- und Fortbildung der Übungsleiter und hilft bei der Organisation von Wettkämpfen. Nach der Corona-Pandemie hat sie viel Zeit investiert und ihr Organisationstalent eingebracht, um sicherzustellen, dass Kinder wieder Schwimmen lernen können. Seit 2021 ist sie zudem Vizpräsidentin des 21.000 Mitglieder zählenden Kreissportbundes Gotha.

„Menschen wie Bärbel Chmiel sind für unsere ehrenamtliche Arbeit unerlässlich“, bestätigt René M. Rimbach, Präsident des DLRG Landesverbandes Thüringen. „Gerade in Zeiten, in denen rund zwanzig Prozent der Kinder im Grundschulalter laut einer Forsa-Umfrage nicht richtig



Ehrung auf Schloss Ehrenstein (v. rechts: Thüringer Innenminister Georg Maier, Olaf Richter, Uwe Richter, Prof. Dr. Rainer Knauf)

schwimmen können, sind solch engagierte Ausbilder und Ausbilderinnen unerlässlich!“

Das bestätigt auch der Bundespräsident in seiner Rede: „Freiwilliges Engagement und Ehrenamt, das sind wichtige Formen der gesellschaftlichen Teilhabe. In Thüringen sind sie besonders

ausgeprägt: Die sogenannte Engagementquote, also der Anteil derer, die gesellschaftlich aktiv sind, ist hier nicht nur die höchste in Ostdeutschland, sondern sie liegt inzwischen auch über dem Bundesschnitt!“

**Glückwunsch allen Geehrten!**

## Schwimmen lernen in der DLRG



## Sicherheit für junge Helden

thueringen.dlrg.de

**DLRG**



Gruppenbild der DLRG Einsatzkräfte bei der 18. Kinderkulturnacht in Eisenach. © DLRG Thüringen

Die Thüringer Landesjugend unterstützte auch in diesem Jahr die Eisenacher Kameraden während der KinderKulturNacht. Diese findet traditionell am Samstag vor den Sommerferien in der Wartburgstadt statt. Laut Oberbürgermeisterin Frau Katja Wolf „ist die KiKuNa eine absolute Eisenacher Spezialität und der Tag im Jahr, in dem wahrscheinlich das meiste Herzblut drinsteckt“.

„Dem können wir nur beipflichten“, sagt Christian Becker, Jugendvorsitzender der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) in Eisenach. „So viele Kinder und Jugendliche an einem Ort, da war für uns klar, dass wir die Chance nutzen müssen, uns und unsere ehrenamtliche Arbeit vorzustellen.“

Das Organisations-Team bestehend aus Christian, Marco und Kerstin Becker, Lilly Weber und Marco Hilger wurde am Veranstaltungstag von vierzig Helfern aus dem gesamten Freistaat unterstützt, unter ihnen Einsatzkräfte aus Gerstungen, Gotha, Heiligenstadt, Jena und Weimar. Auch der Vorsitzende der DLRG Landesjugend, Lukas Steinmetz, war als Repräsentant, aber auch als Sanitäter vor



Impressionen vom DLRG Stand bei der KiKuNa. © DLRG Thüringen

Ort. Zusätzlich brachten sich viele Eisenacher Familien in die Organisation und Durchführung mit ein. Auch auf materielle Unterstützung vieler ortsansässiger Firmen wie Herbacin, Viba und Randstad war Verlass.

„Dabei ging es uns darum zu informieren, aber auch möglichst Nachwuchs zu gewinnen“, pflichtet Martin Schäfer, Technischer Leiter Einsatz, bei. „Gerade für unsere Wasserrettungsstaffel suchen wir jederzeit Verstärkung.“



Impressionen vom DLRG Stand bei der KiKuNa. © DLRG Thüringen

Und so brachten die Rettungsschwimmer der Wartburgstadt nicht nur ihr Katastrophenschutzfahrzeug mit zum Karlsplatz, sondern auch das zugehörige Hochwasserrettungsboot.

Dabei war der Infostand keine belehrende Technikschau. Nach dem Ausprobieren von Erste-Hilfe und Wasserrettungsmaterialien kamen Spaß und Spiel nicht zu kurz. Auf dreizehn verschiedenen Stationen konnten die Kinder und Jugendlichen

unter anderem die Herz-Lungen-Wiederbelebung üben, Knoten knoten, Korkboote basteln oder eine Rettungsleine werfen.

Für die Veranstalter zahlte sich die Teilnahme der DLRG gleich doppelt aus. Die Eisenacher Rettungsschwimmer betreuten einen Einlass und standen zusätzlich mit qualifiziertem Personal als offizieller Rettungspunkt der KinderKulturNacht zur Verfügung.

# Wasserrettungszug des DLRG LV Thüringen e.V.

Auch in 2023 waren die Einsatzkräfte des Wasserrettungszuges in vielen Bereichen im Einsatz.



Das DLRG Personal in der Aßmann-Halle (von links): Max Weller, Martin Schäfer, Tini Marie Meyer und Marco Hilger.  
© Martin Schäfer/DLRG LV Thüringen

## DLRG Wasserretter sichern Jugendhandballturnier des ThSV

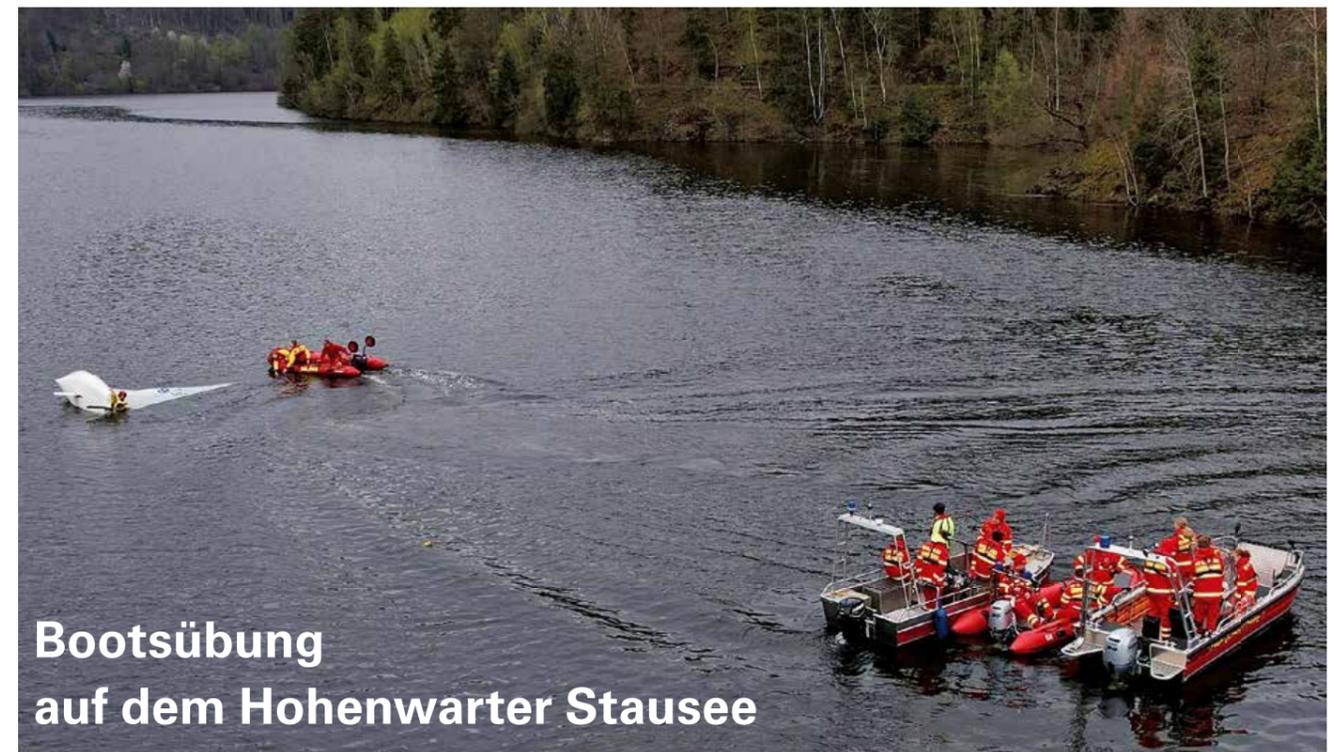
Am 27. und 28.05.2023 fand der erste gemeinsame Sanitätsabsicherungseinsatz der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) Ortsgruppen Weimar und Eisenach in der Werner Aßmann-Halle in Eisenach statt. Anlass bot das Jugendhandballturnier des ThSV.

„Der Hilferuf des ThSV erreichte uns recht kurzfristig“, verrät Martin Schäfer, technischer Leiter Einsatz der Eisenacher Rettungsschwimmer. „Über das lange Pfingstwochenende waren viele Sanitätsdienstkapazitäten bereits gebunden. Mit Hilfe eines Kameraden aus Weimar ist es uns gelungen, hier in die Bresche zu springen.“

Wie wichtig das Sanitätspersonal vor Ort ist, zeigten die zahlreichen Einsätze. Das körperbetonte Handballspiel führte zu mehreren Platzwunden und anderen kleineren Verletzungen. Nach dem

Treppensturz eines Zuschauers musste nach der Erstversorgung der Rettungsdienst gerufen werden.

Zeitgleich konnte der Einsatz zum Netzwerken genutzt werden. Tini Marie Meyer war eigentlich als Physiotherapeutin in der Aßmann-Halle. In Personalunion ist sie jedoch ebenfalls Mitglied der DLRG Ortsgruppe Zwickau und Bundesreferentin der Wasserwacht in der Sektion Schwimmen. So war für einen regen Erfahrungsaustausch gesorgt.



## Bootsübung auf dem Hohenwarter Stausee

In einer großangelegten Übung der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) Thüringen probten zwanzig Einsatzkräfte aus Eisenach, Jena und Weimar am Hohenwarte-Stausee mit sechs Booten am letzten Aprilwochenende den Ernstfall. Unter anderem wurde das Kentern eines Segelbootes nachgestellt.

„Kleinere Segelboote können relativ schnell kentern“, gibt Michael Siebert, Einsatzleiter der DLRG vor Ort, zu bedenken. „Dabei können sich die Besatzungsmitglieder nicht nur schwer verletzen, wenn sie zum Beispiel gegen den Mast geschleudert werden. Auch können sich Personen unter dem Segel im Wasser befinden. Dies stellt unsere Einsatzkräfte vor große Herausforderungen.“



Das Ausbildungswochenendes wurde zusätzlich genutzt, um Grundlagen aufzufrischen. Dazu gehörte das Slippen von Booten, Knotenkunde und Schleppen von Booten. Im weiteren praktischen Übungsverlauf wurde auch sehr intensiv und mit wechselnden Boots Besatzungen das Manöver „Mensch über Bord“ mit der anschließenden Aufnahme der zu rettenden Personen aus dem etwa zehn Grad kalten Wasser in die unterschiedlichen Bootstypen und die ggf. Notwendige sanitäts-technische Erstversorgung geübt. Eine weitere Station praktizierte aufgrund „plötzlich auftretender Hindernisse“ den schnellen und unverzüglichen Richtungswechsel.



Der Wasserrettungszug des DLRG Landesverband Thüringen bereitet sich mit seinen Übungen auf Großschadenslagen, wie Überschwemmungen vor. Seine ehrenamtlichen Einsatzkräfte sind ein wichtiger Bestandteil des Thüringer Katastrophenschutzes.

Bilder: DLRG Bootsübung auf dem Hohenwarte-Stausee  
© Marco Becker/ DLRG LV Thüringen

## Aus- und Weiterbildung im DLRG Landesverband Thüringen e.V.

Nicht nur für den Katastrophenschutz, sondern auch für die übrigen Einsatzgebiete der DLRG ist die Aus- und Weiterbildung essenziell. Nur gut geschulte und qualifizierte Mitglieder können ihre satzungsgemäßen Aufgaben ordnungsgemäß erfüllen.



Teilnehmer während der Sanitätshelfer-Ausbildung in Jena.  
© Florian Hickl/DLRG Thüringen

## Sanitätshelferausbildung in Jena

Nach einer Zwangspause durch das Coronavirus konnte die Ortsgruppe Jena dieses Jahr unter der Leitung von Florian Hickl, dem Landesbeauftragten Medizin wieder einen Sanitätshelfer Kurs (Sanitätsausbildung A) anbieten. Unterstützt wurde er dabei durch Saskia Lange, die technische Leiterin Ausbildung in Jena.

Die Ausbildung zum Sanitätshelfer ist eine Erweiterung der Ersten-Hilfe. Hierbei werden Inhalte weiter vertieft, um für den nächsten Einsatz im Wasserrettungsdienst, der öffentlichen Gefahrenabwehr und dem Katastrophenschutz vorbereitet zu sein.

Dreizehn Personen aus der Jenaer Ortsgruppe, aber auch aus den Ortsgruppen Eisenach, Weimar und Rotenburg an der Fulda nahmen an diesem Kurs teil.

Nach zwei lehrreichen und anstrengenden Wochenenden haben dann auch alle Teilnehmer bestanden und sind nun frische neue Sanitätshelfer der DLRG. Damit ist die nächste Sanitätsabsicherung in sicheren Händen.

Untergliedert war der Kurs erstmals in einen Theorieteil, welcher über die DLRG interne E-Learning Plattform ILIAS mit anschließender Prüfung absolviert werden musste und einem darauffolgenden Praxisteil.

Emsig wurden unter anderem die Reanimation im Team, Beatmung mittels Sauerstoffflasche, das korrekte Anlegen von Alu-Polsterschienen bei Knochenbrüchen, HWS-Stützkragen und Notverbände bei starken Blutungen geübt.



Teilnehmer während der Sanitätshelfer-Ausbildung in Jena.  
© Florian Hickl/DLRG Thüringen

Mit Hilfe einer Patientendarstellerin konnten Fallbeispiele realistisch geprobt werden, um im Ernstfall schnell und kompetent handeln zu können.

In den Pausen wurden die Beteiligten mit leckerem Mittag, Snacks und Getränken versorgt.

Am Ende waren alle Teilnehmer zwar erschöpft und müde, aber um einige wichtige Erfahrungen reicher.



Entdecke unsere Ausbildungsangebote, z.B.

### Ausbildung zum Bäcker

in 98617 MEININGEN  
Gleimershäuser Straße 6




SCAN MICH  
mail an: [bewerbung@nahrstedt.de](mailto:bewerbung@nahrstedt.de)

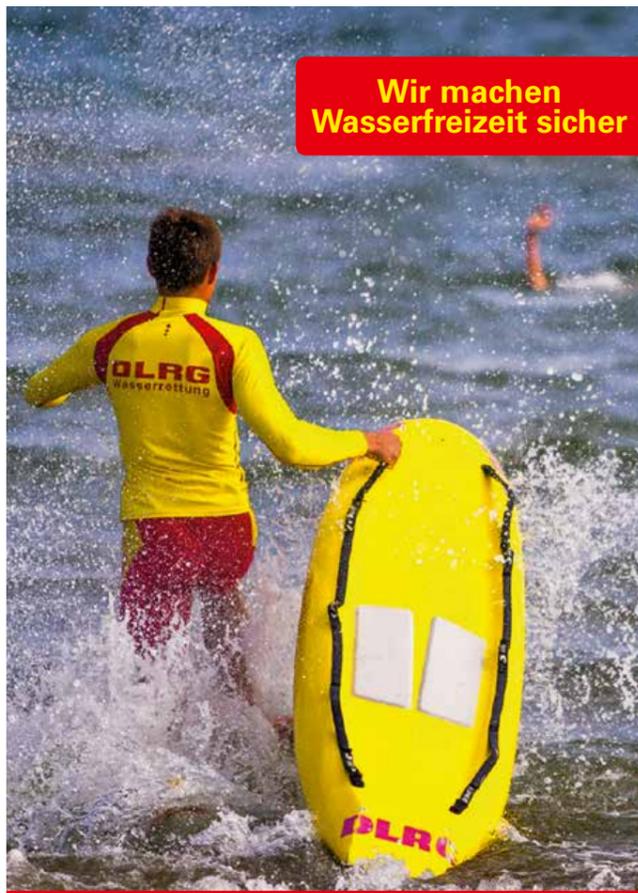
Zentrum für Prävention und Medizinische Trainingstherapie

- Prävention und Rehabilitation
- Entspannung und Sauna
- Individuelle Trainingsplanung und -betreuung
- Diagnostik für Gesundheits- und Leistungssport



Am Burgholz 30 · 99891 Bad Tabarz · 036259-5419469 · [www.zept-droessmar.de](http://www.zept-droessmar.de)

Wir machen Wasserfreizeit sicher



[thueringen.dlrg.de](http://thueringen.dlrg.de) **DLRG**



Schwimmabzeichentag in Jena. © Susanne Fuchs/DLRG Thüringen



Schwimmabzeichentag in Erfurt. © Uwe Driesel/DLRG Thüringen



## Erster bundesweiter Schwimmabzeichentag

Die Initiatoren des ersten bundesweiten Schwimmabzeichentags zogen am 21. Mai nach Abschluss der Veranstaltungen eine positive Bilanz. In hunderten teilnehmenden Bädern zählten die Prüfer zusammengenommen mindestens 3.544 Seepferdchen- und 9.725 Schwimmabzeichen (4.662 Bronze, 3.198 Silber, 1.865 Gold). Auch die Thüringer Ortsverbände Erfurt, Jena und Weimar beteiligten sich eifrig. Hier konnten zusammengenommen 176 Abzeichen abgenommen werden.

„In Jena waren wir mit 52 Abzeichen gut dabei (19x Seepferdchen, 18x Bronze, 9x Silber und auch 6x Gold“, sagte Susanne Fuchs, verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit in Jena. „Diese Leistung konnte nur durch die 15 fleißigen Helfer unserer Ortsgruppe Jena umgesetzt werden. Vielen Dank an alle, die sich am ersten warmen Sommertag schwitzend in der Schwimmhalle in Lobeda um die vielen Teilnehmer gekümmert und eine Prüfung nach der anderen abgenommen haben.“

„Mit mindestens 13.269 abgelegten Prüfungen können wir einen schönen Erfolg verbuchen. Wichtiger aber ist, dass sich viele Menschen mit dem Thema Sicherheit beim Schwimmen beschäftigt haben und selbst ausprobierten, wie gut sie im Wasser unterwegs sind“, ergänzt der Vorsitzende des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmausbildung (BFS), Helmut Stöhr stellvertretend für alle beteiligten Mitgliedsverbände.

Der Schwimmabzeichentag lud dazu ein, die eigenen Fähigkeiten beim Schwimmen zu überprüfen, sich über die Schwimmausbildung und das sichere Schwimmen zu informieren sowie unkompliziert ein Abzeichen zu absolvieren. Stöhr: „Wer ein Schwimmabzeichen abgelegt hat, ist für die Badesaison gut gewappnet. Wer hingegen die Anforderungen nicht erfüllte, weiß jetzt, dass er oder sie im Wasser noch vorsichtiger sein sollte. Für Kinder, die das Seepferdchen-Abzeichen geschafft haben, war der Tag ein erfolgreicher Einstieg ins Schwimmen lernen, der jetzt weiter ausgebaut werden kann.“

Für viele Kinder bildete der Schwimmabzeichentag den erfolgreichen Abschluss ihrer zurückliegenden Schwimmausbildung. „Wir freuen uns, dass die Schwimmkurse nach Energiekrise und vor allem Pandemie nun uneingeschränkt laufen und wir wieder deutlich mehr Jungen und Mädchen das Schwimmen beibringen“, so die Präsidentin der DLRG, Ute Vogt.

Diese lokalen Vereine und Akteure der Mitgliedsverbände des BFS gestalteten den Schwimmabzeichentag 2023: Arbeiter-Samariter-Bund (ASB), Bundesverband Deutscher Schwimmmeister (BDS), Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), Deutsches Rotes Kreuz (DRK) Wasserwacht, Deutscher Schwimm-Verband (DSV) und Verband Deutscher Sporttaucher (VDST).

Anzeige

**EINE BLUTSPENDE  
KANN BIS ZU 3 KRANKEN UND  
VERLETZTEN MENSCHEN HELFEN.**

**TÄGLICH AKTUELLE TERMINE  
MOBILE BLUTSPENDE  
UND ÖFFNUNGSZEITEN  
BLUT- UND PLASMASPENDEZENTREN**

scan me

**blutspendesuhl.de**  
**Facebook/blutspende123**  
**Instagram/blutspendesuhl**

**SPENDE JETZT . SPENDE BLUT . SPENDE REGELMÄSSIG**  
Gültigen Personalausweis/Reisepass nicht vergessen!

**blutspendesuhl.de**  
facebook Instagram LinkedIn Youtube



Die frisch gebackenen  
DLRG Sanitäter und Sanitätshelfer  
in Benneckenstein.  
© Rüdiger Löffler/  
DLRG Thüringen



Magdalena und Rüdiger Löffler,  
DLRG OG Heiligenstadt e.V.  
© Rüdiger Löffler/DLRG Thüringen

## Sanitätsausbildung im DLRG Landesverband Thüringen

Der Einsatz von Rettungsschwimmern der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) endet nicht mit dem Anlandbringen von im Wasser verunfallten Personen. Die medizinische Versorgung der Geretteten ist mindestens genauso wichtig. Daher nimmt die Sanitätsausbildung in der DLRG ebenfalls einen hohen Stellenwert ein. Mitte Februar fand eine solche Ausbildung in Benneckenstein ihren Abschluss. Erstmals setzte die DLRG in Thüringen dabei auch auf die E-Learning Plattform ILIAS. Florian Löffler, Landesverbandsarzt der DLRG Thüringen, war maßgeblich an der Auswahl der elektronischen Ausbildungsinhalte beteiligt.

„Mit Hilfe dieses Schulungsprogramms können sich die Teilnehmer online intensiv auf die Praxisphasen des Lehrgangs vorbereiten. Dadurch können wir effektiver arbeiten“, so Löffler.

Unter den Teilnehmenden waren auch Magdalena und Rüdiger Löffler aus Heiligenstadt. Rüdiger Löffler beschreibt seine Motivation wie folgt: „Wir haben schon so viele gemeinsame Hobbies, wie Reisebegleiter für Touristen und Stadtführungen, aber die wichtigen Aufgaben und Arbeitsbereiche der DLRG sind für uns so interessant, dass wir uns unbedingt aktiv engagieren wollten“.

Am Ende des Tages schlossen alle Sanitätshelfer und -helferinnen und Sanitäter und Sanitäterinnen ihre Ausbildung erfolgreich ab. Damit ist die kommende Badesaison wieder etwas sicherer geworden!

Die Ausbildung zum Sanitätshelfer (SAN A) stellt eine Erweiterung der Themen der Ersten-Hilfe-Ausbildung sowohl im Umfang als auch in der Intensität dar. In dem Zusammenhang werden die Inhalte der Ersten Hilfe weiter vertieft. Hierbei erlernte Inhalte wie die Einführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung im Team, die Blutdruckmessung und der Transport von Patienten stellen im Hinblick auf den Einsatz im Wasserrettungsdienst, in der Öffentlichen Gefahrenabwehr und im Katastrophenschutz (lebens-)wichtige Erweiterungen dar.

Bei der Ausbildung zum Sanitäter (SAN B) werden schließlich Inhalte der Sanitätshelferausbildung vertieft und um weitere Maßnahmen erweitert. Der Sanitäter kann nach erfolgreicher Ausbildung bei einer Herz-Lungen-Wiederbelebung einen Larynxtrachealtubus einsetzen. Außerdem werden erweiterte Maßnahmen zur Assistenz bei ärztlichen Maßnahmen, wie die Infusion und Medikamentengabe, vermittelt. Auch der Umgang mit Rettungsgeräten wie Spineboard, Schaufeltrage, Vakuummatratze und -schiene wird gelernt.



# Sanitäter-Ausbildung (SAN-B) der DLRG in Erfurt

Gruppenbild der Teilnehmer an der SAN-B-Ausbildung. © Uwe Richter/DLRG Thüringen

Mitte Juni Wochenende fand im Stadtverband Erfurt der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) e.V. eine San-B-Ausbildung für Kameraden/innen aus mehreren Bundesländern im Rahmen der IGDM (Interessengemeinschaft DLRG in Mitteldeutschland) statt.

Den Teilnehmern wurden durch ein breites Spektrum von Referenten umfangreiches Fachwissen vermittelt.

Ein besonderer Dank geht an Frau Dr. Pistner (FÄ Anästhesie), Prof. Dr. Dr. Pistner (Experte für Mund-/Kiefer/Gesichts Chirurgie), Dr. Tobias Ulonska (FA Orthopädie / Unfallchirurgie), Benjamin Brückner (Arzt in der Anästhesie), Robert Rau (Notfallsanitäter und Ausbildungsfachkraft), Felix Wendisch (Notfallsanitäter), cand. med. Anja Rosenhahn, Medizinstudentin) und T. Kempf (Rettungssanitäter und Fachkraft im Katastrophenschutz der Stadt Erfurt).

Sie alle brachten ihre Expertise in den Lehrgang ein und motivierten die Teilnehmer zur wichtigen Notfallhilfe, die weit über das gesetzlich gebotene und erwartete Eingreifen von Ersthelfern hinausgeht. Durch die vielen interessanten Beispiele und Fragerunden war der Lehrgang sehr lebhaft und kommunikativ.

Höhepunkt der Ausbildung war das Durchlaufen von mehreren Unfallstationen mit dem Üben von

Maßnahmen zur Hilfe im Notfall. Doreen Wilke ist Ausbilderin in Realistischer Unfall- und Notfallszenarien realistisch in der Prüfung dargestellt.

Die SAN-B-Ausbildung vertieft die Themen der Ausbildung zum Sanitätshelfers (SAN-A). Dort werden bereits die Sauerstoff-Versorgung und das Setzen eines Larynx-Tubus in sehr kritischen Fällen geübt. SAN-B baut darauf auf und erweitert mit Inhalten der Anschlussversorgung des Rettungsdienstes, wie etwa die Vorbereitung von Infusionen und Injektionen.

Der Kurs wurde durch eine theoretische und eine praktische Prüfung beendet.



Kleine Bilder: Impressionen der SAN-B-Ausbildung. © Uwe Richter/DLRG Thüringen



Anzeige

**Aktivpark Hohenfelden** Das Freizeit-Eldorado

**DER GEHEIMTIPP FÜR AUSFLUGSHUNGRIGE!**

- Kletterwald
- Bogenschießen
- AdventureGolf
- Bungee-Trampolin
- Snackterrasse
- Streichelgehege
- Kletterwäldchen
- Grillpavillon

Im Aktivpark Hohenfelden kann nahezu jeder sein ganz persönliches Highlight entdecken. Spaß, Fitness, Erlebnis, Gaudi, Abenteuer und Risiko bietet allein der Kletterwald mit 118 Kletterelementen in 2 – 15 m Höhe und steigendem Schwierigkeitsgrad.

An Seilbahnen bis zu 135 m weit durch den Wald rasen oder Sprünge ins Netz von bis zu 15 m wagen, das ist das ideale Freizeitvergnügen für Individualisten, Familien, Schulklassen, Cliquen, Vereine oder auch ganze Firmenbelegschaften.

Täglich von 9:30 bis 19:30 Uhr geöffnet • Am Stausee, 99448 Kranichfeld, Telefon 036450 431254 • Internet: [www.aktivpark-hohenfelden.de](http://www.aktivpark-hohenfelden.de)

Anzeige

**LTB LEITUNGSBAU**

## AUSBILDUNG<sup>2</sup>

**Hoch. Spannend. Frei.**  
Deine Karriere im Freileitungsbau

facebook.de/ausbildunghoch2  
www.ausbildunghoch2.de  
037323 / 53 0  
ausbildung@ltb-leitungsbau.de



Gruppenbild der Eisenacher Teilnehmenden am 25.03.23 in Riesa!  
© Danny Hase/DLRG Thüringen

## DLRG LV Thüringen - Rettungssport

Der Rettungssport ist die Wettkampfvariante des Rettungsschwimmens. Er entstand aus der Idee heraus, Menschen für den Wasserrettungsdienst zu gewinnen. Denn gute Rettungssportler sind auch gute Rettungsschwimmer. Der Sport kann im Ernstfall helfen, Leben zu retten. Gleichzeitig können durch ihn Techniken zur Rettung verfeinert und perfektioniert werden. Kraft, Kondition, Schnelligkeit und die Beherrschung der Rettungsgeräte sind Voraussetzung dafür, im Wettbewerb konkurrenzfähig sein zu können. In der DLRG betreiben rund 61.000 meist junge Menschen aktiv den Rettungssport, vom lokalen Verein bis hin zum internationalen Wettkampf. Viele von ihnen konnten dadurch bereits für den Wasserrettungsdienst an Stränden, Badeseen und in Schwimmbädern begeistert werden.

Erleichtert und hoch motiviert griffen die Thüringer Rettungssportler 2023 wieder nach Medaillen.




**Mach mit**  
<https://thuringen.dlrg.de/mitmachen/rettungssport>

thuringen.dlrg.de **DLRG**

## Thüringer Rettungssportler sammeln Medaillen bei Mitteldeutschen Regionalmeisterschaften

Vom 25. bis 26. März 2023 trafen sich in Riesa die Rettungssportgiganten aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Unter den Sportlern waren viele Medaillengewinner der letztjährigen Weltmeisterschaften im Rettungsschwimmen. Bei den Mitteldeutschen Regionalmeisterschaften der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) trafen mit Weimar und Halle/Saalekreis zwei Teams aufeinander, die regelmäßig um den Titel bester Rettungssportverein Deutschlands kämpfen.

In diesem hochkarätig besetzten Starterfeld schlugen sich die Thüringer Rettungsschwimmer aus Eisenach und Weimar äußerst achtbar.

„Besonders stolz sind wir darauf, wie gut die Nachwuchsarbeit im Freistaat funktioniert“, sagt Andreas Zündel, Thüringer Landestrainer. „Beweis dafür sind der Gesamtsieg der Weimarer Jungs und der Vizetitel für die Eisenacher Mädchen in der Altersklasse 12.“

Neben den Staffelerfolgen konnten die Thüringer mit Nora Luise Höft (AK10, Eisenach) und Valentin Kleine (AK12, Weimar) zwei weitere Siege einfahren. Cosima Prax (AK offen, Weimar) fügte der Erfolgsbilanz eine Silbermedaille hinzu, Viktoria Klus (AK17/18, Weimar) bronzenes Edelmetall.

In der Altersklasse 13/14 weiblich lieferten sich die beiden Thüringer Staffeln aus Eisenach und Weimar ein enges Kopf-an-Kopf-Rennen.



Gesamtwertung Staffel AK17/18 weiblich: Die Weimar-Auswahl auf dem Silberrang.  
© Steffen Schulze/DLRG Thüringen

Am Ende landeten beide auf dem Podest: Eisenach auf Platz 2 und Weimar auf dem Bronzerang. Vier weitere Silbermedaillen sicherten sich die Weimarer in den Staffeln der Altersklasse offen (männlich und weiblich), sowie der AK15/16 und AK17/18 (jeweils weiblich).

Auch in der Thüringenwertung, die als direkte Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften gilt, zeigte sich die Dominanz der Rettungssportler aus Weimar. Bis auf Nora Luise Höft (AK10, Eisenach) und Paulina Bube (AK13/14, Eisenach) sicherten sie sich alle Landesmeistertitel in den Einzelwettbewerben. Ein ähnliches Bild zeigte sich in den Staffelnwettbewerben. Bis auf die Staffeln AK12 und AK13/14 (beide weiblich) gingen alle Titel nach Weimar.

Anzeige

## SIEMENS

### Die Gestaltung der Zeitenwende ist eine Teamleistung

Wir sind davon überzeugt: Technologien bieten die Antwort auf die größten Herausforderungen unserer Zeit.

Unsere Neugier treibt uns an und macht uns zu Vorreitern und Innovatoren. Klimaschutz und Nachhaltigkeit sind für uns nicht nur Buzzwords.

In unseren Erfolgsgeschichten zeigen wir, welchen Beitrag wir gemeinsam für die Zukunft leisten können: [ausbildung.siemens.com/allesmitzukunft](https://ausbildung.siemens.com/allesmitzukunft)



Create a better  
#TomorrowWithUs  
Entdecke deine  
Möglichkeiten!

# Creator



Dominik Tielsch (4.v.l.), fünffacher Deutscher Meister im Rettungsschwimmen. © Maik Weiland/DLRG Thüringen

## Dominik Tielsch wird zum fünften Mal in Folge Deutscher Meister!

Die letzten Deutschen Seniorenmeisterschaften (DSM) im Rettungsschwimmen fanden 2019 statt. Dementsprechend heiß waren die Thüringer Rettungssportlerinnen und Rettungssportler auf die 32. Ausgabe am 14. und 15. April 2023 in Harsewinkel. Über 600 Teilnehmende maßen sich in Disziplinen, die an den realen Einsatz von Wasserrettern der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) angelehnt sind. So muss zum Beispiel eine etwa 40 kg schwere Rettungspuppe im Wasser transportiert werden.

Dass die Thüringer in der langen Pause nichts gelernt haben, bewies unter anderem der Weimarer Dominik Tielsch. Er wurde zum fünften Mal in Folge, auf acht Jahre verteilt, Deutscher Meister in der AK30! Der Eisenacher Jürgen Büchner zog fast gleich. In den letzten vier Meisterschaften sicherte er sich jedes Mal den zweiten Platz in der AK80!

„Der Rettungssport hat einen hohen Stellenwert in Thüringen“, verrät Burkhard Jenz, Technischer Leiter des DLRG Landesverband Thüringen. „Nicht nur in den Jugendwettkämpfen, sondern auch bei den Masters sind wir regelmäßig auf den Siegetreppchen anzutreffen.“

Die Einzelstarter eröffneten das Meisterschaftswochenende. Und sie machten die Vorhersage des Technischen Leiters wahr. Als vierfacher Titelverteidiger waren alle Augen auf den Weimarer Dominik Tielsch gerichtet. Die Meisterschaften der DLRG sind Mehrkämpfe. Nur wer in drei Disziplinen fehlerlos bleibt und seine volle Leistung abrufen kann, hat Chancen auf das Podest. Nach zwei Wettbewerben sah es so aus, als ob es dieses Mal nicht für Dominik reichen würde.

„Jonas Moll aus Bermatingen-Markdorf war in brutal guter Form. In der Flossendisziplin stellte



Jürgen Büchner (Mitte), vierfacher Deutscher Vize-Meister!  
© Maik Weiland/DLRG Thüringen

er sogar einen neuen Deutschen Rekord auf. Aber ich wusste, dass ich gut vorbereitet bin“, sagt Dominik schmunzelnd.

Und tatsächlich schaffte er es, im letzten Wettbewerb Jonas vom Thron zu stoßen. Mit einer überragenden Zeit auf der Hindernisstrecke sicherte er sich den Deutschen Meistertitel, zum fünften Mal in Folge.

Auch Jürgen Büchner (Eisenach) ließ sich seine 83 Jahre nicht anmerken. Souverän belegte er den zweiten Platz.

Denkbar knapp am Podest vorbei landeten auf dem undankbaren vierten Platz Justus Wenzel (Weimar, AK35), Roland Rynkowski (Weimar, AK70) und Klaus Schneider (Eisenach, AK80). Auch die übrigen Thüringer platzierten sich fast ausnahmslos unter den ersten Zehn!

Bei den Mannschaftswettkämpfen am zweiten Tag werden die Lebensalter der vier Staffelschwimmer zur Startklasse aufaddiert. In der AK280 muss das Durchschnittsalter der Rettungssportler somit bei 70 Jahren liegen! Hier entwickelte sich ein spannendes Rennen, ausgerechnet zwischen den Eisenachern und den Kameraden aus Weimar. Am Ende hatten die Weimarer die Nase knapp vorn und sicherten sich die Bronzemedaille. Den Rettungsschwimmern der Wartburgstadt blieb der ungeliebte vierte Rang.

Die Weimarer Männer der AK140 setzten noch einen drauf. Mit einer starken Teamleistung wurde sie verdient Vizemeister!

**DER PARITÄTISCHE**  
Thüringen  
Paritätische Akademie

## Bildung für die Sozialwirtschaft

Eine Investition in Wissen bringt noch immer die besten Zinsen.  
(Benjamin Franklin)



[www.parisat.de/weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)



### Kontakt

parisat – Gesellschaft für Paritätische Soziale Arbeit in Thüringen mbH

OT Neudietendorf | Bergstraße 11  
99192 Nesse-Apfelstädt



Die Junioren-Weltrekordhalterin über 50 Meter Manikin Carry Lena Oppermann (links) und Nina Holt auf dem Siegerpodest.

## Ein Traum wird wahr für Lena Oppermann!

Lena Oppermann hat das Schwimmen bei der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) in Eisenach gelernt. Das kann sie mittlerweile ziemlich gut. So gut, dass sie fester Bestandteil der Nationalmannschaft im Rettungsschwimmen geworden ist. Mit Recht. Ende August sammelte sie elf Medaillen bei den Europäischen Junioren-Europameisterschaften in Gorzów Wielkopolski. Darunter waren nicht weniger als drei Europameistertitel, sechs Silbermedaillen, zwei Bronzeränge, sowie ein Weltrekord mit der Staffel und eine Europäische Bestzeit im Einzel. Damit ist sie eine der erfolgreichsten Sportlerinnen bei den diesjährigen Meisterschaften.

„Mit dem Europameistertitel über 100m Manikin Tow in Europarekordzeit ist ein Traum in Erfüllung gegangen“, verrät Lena. „Darauf habe ich hart hingearbeitet und viele Entbehrungen in Kauf genommen.“

Die Disziplin Manikin Tow (Retten mit Flossen und Gurtretter) ist eng an die Einsatzbedingungen eines Rettungsschwimmers angelehnt.

Es werden 50m Freistil mit Flossen und Gurtretter geschwommen. Anschließend wird ein Gurtretter um eine im Wasser befindliche Puppe gelegt und diese mit Hilfe des Gurtretters zum 50m entfernten Ziel gezogen. Lena benötigt dafür rund 58 Sekunden!

„Die Goldmedaille mit der Freiwasserstaffel kam dagegen für mich total überraschend! Normalerweise bin ich eher eine Beckenschwimmerin. Dass wir uns hier mit einer tollen Teamleistung gegen die besten Rettungssportlerinnen Europas durchgesetzt haben, freut mich umso mehr“, ergänzt die Achtzehnjährige.

Lena lebt inzwischen in Halle/ Saale und hat von ihrem Wohnzimmer stets ihr zweites Zuhause im Blick. Die Robert-Koch-Schwimmhalle, in der sie mit ihren Mitschülern des Sportgymnasiums trainiert. Obwohl sie für die DLRG Halle-Saalekreis startet, hält sie noch immer Kontakt nach Eisenach, startet hier regelmäßig als Gast bei Vereinsmeisterschaften.

Weitere Informationen unter  
[www.avenida-therme.de](http://www.avenida-therme.de)

**Wir suchen einen:  
Fachangestellten  
für Bäderbetriebe  
(m/w/d)**

**Wir bieten dir:**

- ~ eine faire Bezahlung
- ~ einen abwechslungsreichen und attraktiven Arbeitsplatz
- ~ ein aufgeschlossenes und freundliches Arbeitsklima
- ~ Unterstützung im Falle eines Umzuges

**Du bist:**

- ~ sportlich
- ~ kommunikativ
- ~ teamfähig

**Du bist mit uns verantwortlich für:**

- ~ Beaufsichtigung des Badebetriebes und Betreuung der Badegäste
- ~ Überwachung der technischen Anlagen
- ~ Erste-Hilfe Maßnahmen

**NEU  
37,5h-Woche  
bei vollem  
Gehalt**

**Komm in unser Team!**  
Zur Unterstützung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt auch einen Rettungsschwimmer (m/w/d).



Start mit Gurtretter und Flossen.



Nach dem Anschlag  
und Titel über 100m Manikin Tow.



Die neue Junioren-Europameisterin.

Nicht ganz vier Wochen nach ihrem Junioren-Europarekord setzte Lena noch einen drauf.

„Mit dem Rekord hatte sich ein Traum erfüllt“, sagt Lena Oppermann. „Aber natürlich war da der Gedanke im Hinterkopf, dass eigentlich noch mehr möglich ist.“

Sie sollte recht behalten. Als eine der Jüngsten war sie für die Nationalmannschaft der DLRG ebenfalls für die offene Europameisterschaft in Belgien nominiert worden. Für das Vertrauen bedankte sie sich mit sieben Medaillen. Und einem Junioren-Weltrekord! Dieses Mal über die Distanz

50 Meter Manikin Carry (Retten einer Puppe). Hier wird nach einem 25-Meter-Freistil-Sprint eine etwa 40kg schwere Puppe vom Boden der Schwimmbahn aufgenommen. Diese muss anschließend weitere 25 Meter transportiert werden. Lena absolvierte diese Disziplin in 0:33,65 Minuten!

„Noch habe ich es gar nicht richtig realisiert“, verrät Lena. „Die schnellste, jemals von einer Juniorin geschwommene Zeit unterboten zu haben, weltweit, klingt irgendwie unwirklich.“

Retten Sie  
mit uns Leben!



© Katja Penz/DLRG Thüringen



© Michael Bube/DLRG Thüringen



© Kay-Uwe Dorn/DLRG Thüringen

# Thüringer

Die besten Rettungsschwimmer Deutschlands trafen sich vom 27. bis 28. Oktober in Hannover, um sich zu messen und den Schnellsten von allen zu ermitteln. Die Qualifikationshürden für 50. Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) lagen hoch. Zehn Thüringer Einzelstarter und zehn Staffeln aus Eisenach und Weimar nahmen diese Hürde und waren in Hannover am Start.

„Das Niveau war auch dieses Jahr wieder unglaublich hoch“, sagt Andreas Zündel, Landestrainer aus Weimar. „Das zeigt zum Beispiel der Junioren-Weltrekord, der von der ehemaligen Thüringerin Lena Oppermann aufgestellt wurde. Doch unsere Sportler präsentierten sich in guter Form.“

Landesverband Thüringen

## gehören zu Deutschlands Rettungssport-Elite!

Ein Achtungszeichen für die Rettungsschwimmer des Freistaates setzte Caroline Penz aus Eisenach. In der Altersklasse 12 sicherte sie sich die Bronzemedaille.

Eine Domäne der Thüringer waren schon immer die Mannschaftsdisziplinen. Hier dienen unter anderem Rettungsgeräte als Staffelstab. Die Übergeben von Gurtrettern oder Rettungspuppen an den jeweils nachfolgenden Schwimmer sind komplex und kleine Fehler in der Ausführung werden vom Kampfgericht hart bestraft. Doch dazu gaben ihnen die Sportler aus Eisenach und Weimar keinen Anlass. Sie zeigten sich perfekt vorbereitet und platzierten sich durchweg im vorderen Mittelfeld!

Die 50. Deutschen Meisterschaften waren der Höhepunkt im nationalen Rettungssport. Die hervorragenden Ergebnisse dienen den Thüringer Rettungssportlern und auch den Übungsleitern als Ansporn, ihre Trainingsarbeit und ihr ehrenamtliches Engagement mit aller Kraft fortzusetzen.

**Bild links oben:**  
Caroline Penz (2. von rechts) auf dem Siegerpodest der Deutschen Mehrkampfmeisterschaften.

**Bild links unten:**  
Die Eisenacherin Paulina Bube (vorn) beim Start zur Disziplin „50m Retten mit Flossen“.

**Bild rechts oben:**  
Die Weimarer Einzelstarter in Hannover mit ihren Trainern Kay-Uwe Dorn und Andreas Zündel.

Landesverband Thüringen

## DLRG LV Thüringen – Ausblick

Ende 2023 wurde der Vorstand des DLRG Landesverband Thüringen neu gewählt. Nun gilt es, „sich zu finden“ und gemeinsam die positive Entwicklung des LV weiter voranzutreiben. Hauptaugenmerk gilt dabei, alle Gliederungen und Mitglieder „ins Boot zu holen“. Denn nur gemeinsam können die dem Landesverband gestellten Aufgaben gemeistert werden.

Die DLRG verschreibt sich seit ihrer Gründung am 19. Oktober 1913 in Leipzig dem Ziel, Menschen vor dem Ertrinken zu bewahren.

Heute zählt die sie rund 580.000 Mitglieder, davon knapp 3.000 in Thüringen und mehr als 1,3 Millionen Förderer. „Ich bin stolz, dass so viele Menschen mit der DLRG verbunden sind“, erklärt die Präsidentin der Lebensretter, Ute Vogt. Und ergänzt: „Gemeinsam können wir auch weiterhin viel in der Gesellschaft bewirken.“

Getreu diesem Motto wird das Hauptaugenmerk der Thüringer Rettungsschwimmer auch 2024 der Ausbildung im Schwimmen und Rettungsschwimmen, sowie dem Katastrophenschutz gelten.



Einsatzstelle am Alperstedter See.  
© Paul Werdin / DLRG Weimar

In diesem Sinne arbeiten alle ehrenamtlichen Ausbilder, Übungsleiter und Helfer von Gerstungen bis Ronneburg und von Leinefeld-Worbis bis Meiningen.

Dabei ist auch in Thüringen der Sport ein Mittel zum Zweck. Für 2024 ist erstmalig die Ausrichtung der Mitteldeutschen Regionalmeisterschaften im Rettungsschwimmen im Freistaat geplant. Die neue Sportschwimmhalle in Jena bietet hierfür perfekte Bedingungen.

Weiterhin ist geplant, die Einsatzstelle „Campingplatz Alperstedter See“ auch in 2024 weiter auszubauen.

„Die Wachstation ist perfekt geeignet, damit unsere Einsatzkräfte erste Erfahrungen im Wasserrettungseinsatz sammeln können“, sagt Burkhard Jenz, Technischer Leiter Ausbildung im LV Thüringen. „Zusätzlich ist sie durch ihre geografische Lage sehr gut für alle Gliederungen zu erreichen.“



Prävention und Gesundheitssport in Thüringen.  
© DLRG Thüringen



Rettungssport mit Puppe.  
© DLRG Thüringen

Für Interessenten und weitere Informationen bitte Email an: [AlperstedterSee@thueringen.dlrg.de](mailto:AlperstedterSee@thueringen.dlrg.de)



Thüringer Kat-Schützer bei einer Übung.  
© DLRG Thüringen

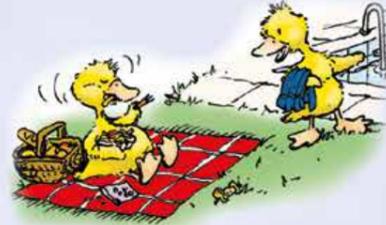
Einen Rückblick über die nächsten 365 Tage wird dann das bereits siebte Jahrbuch des DLRG Landesverband Thüringen geben. Die Planungen hierfür sind bereits angelaufen und Hinweise, Bemerkungen oder Wünsche sind willkommen und können an folgende Email-Adresse gesandt werden: [oeffentlichkeitsarbeit@thueringen.dlrg.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@thueringen.dlrg.de)

# Baderegeln

1. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.



2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.



3. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



4. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



6. Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren



5. Überschätze dich und deine Kraft nicht.

7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.



8. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.



9. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



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

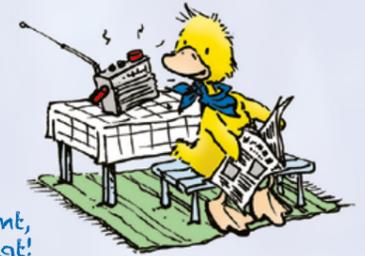
# Eisregeln

Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis!



Gehe nie allein aufs Eis!

Achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung!



Erkundige dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt!



Betritt einen See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist. Ein fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist.



Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt!

Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



Lege dich flach aufs Eis und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer, wenn du einzubrechen drohst.



Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten.

Wärme den Geretteten mit Decken und trockenen Kleidern wieder auf und bringe ihn in einen beheizten Raum. Versorge ihn mit heißen, zuckerhaltigen Getränken, auf keinen Fall mit Alkohol.



Rufe nach der Rettung einen Notarzt. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein.





Bring Energie in Dein Leben

#Ausbildungsoffensive24

teag-azubi.de

**Für Dich haben wir sechs Ausbildungsberufe mit Perspektive am Start:**

- Elektroniker für Betriebstechnik <sup>m/w/d</sup>
- Industriekaufmann <sup>m/w/d</sup>
- Elektroanlagenmonteur <sup>m/w/d</sup>
- IT-Systemelektroniker <sup>m/w/d</sup>
- Industrieelektriker <sup>m/w/d</sup>
- Fachinformatiker <sup>m/w/d</sup>

Infos und Bewerbung checkst Du online: [www.teag-azubi.de](http://www.teag-azubi.de)

**Noch unsicher?** Dann teste uns mit einem freiwilligen Praktikum. Vom 7. bis 11. Oktober 2024 haben wir im technischen Bereich noch Plätze frei. Und sagen wir es so: Deine Chance auf einen Ausbildungsvertrag wird durch ein Praktikum nicht geringer. Sende Deine Anmeldung per E-Mail an [ausbildung@teag.de](mailto:ausbildung@teag.de).

**TEAG**  
Akademie 