

Rösrath aktiv

Lummerland-Nacht

Jedes Jahr organisiert das Hoffnungsthaler ABC in den Sommerferien ein Fest für Kinder. Dieses Jahr fand es am 7. August im Freibad Hoffnungsthal statt - eine Nacht für Mädchen und Jungen mit ihren Vätern.

Um 21.00 Uhr begann die Veranstaltung mit 130 Besuchern. Und nach dem Aufbau der mitgebrachten Zelte waren die ersten Kinder bereits im Wasser, vergnügten sich mit zahlreichen überdimensionalen Wassertieren, Schwimmfiguren und einem Boot. Zudem bot die DLRG OG Rösrath Spiele im Wasser an.

An Land unterhielt die Märchenerzählerin Hildegard Breunsbach in einer Jurte die kleinen und großen Gäste mit Wassermärchen und Geschichten über Jim Knopf.

Sodann demonstrierten die Erzieherinnen und Erzieher des Kindergartens Sonnenstrahl, das Familienzentrum Hoffnungsthal vertretend, dass Wasserspiele auch an Land möglich sind. Und der Künstler Dirk Müller verwandelte mit Naturmaterialien, Farben, vielen Kerzen sowie insbesondere der Kreativität der anwesenden Gäste die Sandfläche des Schwimmbads in ein Lichtermeer. Stockbrot am Lagerfeuer, Schatzsuche und verschiedene Bastelstände ergänzten das gewiss ereignisreiche Lummerland-Fest.

Viele Helfer ermöglichten die Veranstaltung. Besonders bedanken wir uns bei den Ortsgruppen Rösrath und Overath der DLRG, die mit Rettungsschwimmern die Wasserfläche beobachteten und der DLRG OG Bergisch Gladbach, die ihren Lichtanhänger zur Verfügung stellte. Das Schwimmbadpersonal der Stadtwerke Rösrath unterstützte uns generös mit Rat und Tat und die Blumenstube Frauke Esser stellte Dekorationen zur Verfügung. Nicht zuletzt auch Dank an die Evangelische Gemeinde Volberg-Forsbach-Rösrath für Leihgaben wie Tische und Bänke sowie deren aktive Hilfe.





Wasserrettung leicht gemacht

Am ersten Wochenende nach den Sommerferien fand das Projekt „Tag des Wasserretters“ zum dritten Mal statt. Hierzu trafen sich ca. 160 Rettungsschwimmer aus verschiedenen Ortsgruppen der DLRG in Krefeld am Elfrather See. Die DLRG OG Rösrath e. V. nahm mit 10 Teilnehmern teil. Wir erfuhren viel über die Aufgaben der DLRG und durften auch selber einiges ausprobieren.

Am Freitag, dem 3. September 2010 war Anreisetag. Als erstes meldeten die Ortsgruppen sich an und bekamen eine Aufgabe fürs Wochenende – z. B.: Samstagabend Geschirr spülen. Die Teilnehmer bauten dann ihre Zelte auf und

aßen zu Abend. Die Würstchen mit Kartoffel- und Krautsalat wurden von den Maltesern zubereitet. Im Anschluss daran hatten wir Freizeit, in der die Teilnehmer machen konnten, was sie wollten, z. B. um den See laufen, sich im Essenzelt unterhalten oder Ball spielen.

Am Samstag begann, nach dem Frühstück, das eigentliche Programm. Die Teilnehmer wurden in Gruppen mit je zwei Betreuern eingeteilt. Uns wurden dann 7 von 16 Szenarien zugeteilt, die wir besuchen sollten. Es gab z. B. ein Szenario, in dem wir Techniken lernten um Schiffe durch verschiedene Knoten am Ufer zu befestigen. An einer anderen Station versorgten wir einen Jungen, der nach dem Rutschen auf einen Stein fiel. Mit Hilfe von Schnorchel, Taucherbrille und Flossen durften wir Gegenstände am Boden des trüben Sees als weitere Aufgabe finden. Zwischen 13.00 und 14.00 Uhr gab es dann Mittagessen. Im Anschluss daran wurden dann die letzten vier Szenarien besucht. Nach dem Abendessen wurden Listen mit den Angeboten für den nächsten Tag aufgehängt, in die wir uns für Kurse eintragen konnten. Am Abend wurde dann im Essenzelt eine Diashow mit den Fotos vom Wochenende veranstaltet. Nachdem sie zu Ende war, unterhielten wir uns noch bis zur Nachtruhe im Zelt und hörten dabei Musik, die im Zelt lief.

Sonntag war dann Abreisetag. Am Morgen nach dem Frühstück begannen die ausgewählten Kurse. Wir besuchten z. B. den Workshop der realistischen Unfall- und Notfall-Darstellung. Die Referenten zeigten uns, wie sie die Darsteller für die Unfallsimulationen schminken. Außerdem konnten wir uns auch selber schminken lassen und zusehen, wie ein Darsteller die Situation spielt. Interessantes über den Wasserrettungsdienst an der Küste erfuhren wir durch Fragen beantworten, z. B. „Was muss ich mitnehmen?“. Um 13.00 Uhr gab es wieder Mittagessen. Nach dem Abbauen der Zelte hieß es dann Abschied nehmen von einem Wochenende voller Spaß und spannenden Aktionen. Alle Teilnehmer waren froh dabei gewesen zu sein und freuen sich schon, wenn es nächstes Jahr wieder heißt – wir fahren zum „Tag des Wasserretters“.

Stephanie Dobmeier





Fitness und Gesundheit im Bewegungsraum „Wasser“

Im Rahmen der Aktionswoche „Bürgerschaftliches Engagement“ lud am Montag, 20.09.2010, die DLRG OG Rösraath e. V. zum Mitmachangebot: „Fitness und Gesundheit im Bewegungsraum Wasser“ ins Rösraather Hallenbad ein. Diese Auftaktveranstaltung war für Erwachsene, die sich mal wieder im Wasser bewegen wollten, und diente der Mobilisation der Wirbelsäule. Die Muskulatur wurde durch diverse Arm- und Beinbewegungen aufgewärmt und die Teilnehmer konnten sich mit den Besonderheiten des Elements Wasser (Druck, Auftrieb, Widerstand) vertraut machen. Mit Schwimmbrettern und Pool-Noodles folgten Kräftigungs- und Dehnübungen. Zum Abschluss der abwechslungsreichen 60 Minuten gab es einen großen Kreis, in dem sich die Teilnehmer auf den Rücken legten, und gemeinsam in der Kreismitte einen Springbrunnen mittels Beinschlag produzierten.

Barbara Pietz-Dobmeier



Vorführung im Rettungsschwimmen

Im Rahmen der Woche des bürgerschaftlichen Engagements gab es eine anschauliche Darbietung, was unsere Rettungsschwimmer und angehenden Rettungsschwimmer im Ernstfall leisten können.

Unsere Jugendlichen ab 13 Jahren stellten vor allem ihren Teamgeist und ihr Leistungsvermögen bei der Rettungs- und bei der Gurtretterstaffel, aus dem Rettungssport bekannt, unter Beweis.

Die Staffeln sollen zum Einen den Wasserrettungseinsatz simulieren, zum Anderen sollen sie unseren Jugendlichen aber auch zu Selbstbewusstsein verhelfen und sie zu teamfähigen Mitgliedern der Bevölkerung werden lassen.

Bei der Rettungsstaffel muss der erste Schwimmer zunächst Freistil schwimmen. Dies simuliert das Anschwimmen an einen Verunfallten. Der zweite Schwimmer muss das Streckentauchen perfekt beherrschen, um seine Disziplin zu schaffen. Denn als Rettungsschwimmer kann es auch vorkommen, dass man eine längere Strecke (ca. 15 m – 25 m) unter Wasser zurücklegen muss, um so auch unter der Wasseroberfläche nach Bewusstlosen zu suchen.

Der zweite Schwimmer schließt seine Disziplin damit ab, dass er eine am Beckenboden liegende Puppe, die einen Verunfallten simuliert, an die Wasseroberfläche holt und diese an den dritten Schwimmer übergibt. Dieser schleppt die Puppe mit dem Kopf- oder Achselschleppgriff ab. Nach 50 m übergibt er die Puppe an den vierten Schwimmer, der die Puppe weitere 50 m abschleppen muss, allerdings hat dieser Flossen als Hilfsmittel.

Die Rettungsstaffel deckt alle Elemente eines Wasserrettungseinsatzes ab. Zunächst muss der Verunfallte angeschwommen und unter Umständen auch angetaucht werden. Wird der Verunfallte dann an die Wasseroberfläche gebracht muss er noch bis zum Ufer abgeschleppt werden. Diese Aufgabe kann auch von zwei Rettungsschwimmern übernommen werden, wenn es eine lange Strecke zurückzulegen gilt.

Ab einem Alter von 10 Jahren üben unsere Jugendlichen Mitglieder bereits in ersten Ansätzen, einen Menschen vor dem Ertrinken zu bewahren. Daher durften auch die Jüngeren ihr Können in diesem Rahmen unter Beweis stellen. Sie zeigten vor einem begeisterten Publikum die Gurtretterstaffel.

Dazu muss die gesamte Mannschaft eine Strecke von 25 m mit einem Gurtretter zurücklegen. Der Gurtretter ist ein Auftriebskörper in Signalfarbe (gelb oder orange), der dem Verunfallten mit Hilfe von Karabinern umgelegt werden kann, sodass dieser an der Wasseroberfläche verbleibt.

In dieser Vorstufe zum Rettungsschwimmer wird den Kindern zunächst der richtige Umgang mit dem Gurtretter vermittelt. Einen Verunfallten müssen sie in dieser Phase noch nicht ans Ufer bringen. Aber sie lernen damit umzugehen und können diesen dann mit 16 Jahren als Rettungsschwimmer gekonnt für Wasserrettungseinsätze einsetzen.

Bei unserem Training für den Wasserrettungsdienst an Deutschlands bewachten Stränden und im Freibad Hoffnungsthal steht vor allem der Spaß an dem Element Wasser und das Erlernen der Techniken für einen Wasserrettungseinsatz im Vordergrund.

Kerstin Goworek

