





trink's
sucht DICH!

16x in Deutschland
Und sicherlich auch in deiner Nähe



Niederlassung Trink's GmbH – Ackerköpfe 15 – 31249 Hohenhameln
www.trinks.de/karriere/nachwuchs Bewerbung@trinks.de

Auszubildende (m/w/d)
Lass Deine Karriere nicht verdursten!

- ☒ Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- ☒ Fachlagerist (m/w/d)
- ☒ Berufskraftfahrer (m/w/d)

Jetzt bewerben

Besuch uns auf Social-Media



Der Verein der Hannover bewegt!

Geschäftsstelle
Am Südbahnhof 7
30171 Hannover

0511 811 4530
www.rsv-hannover.de
geschaeftsstelle@rsv-hannover.de

Wir machen Wasserfreizeit sicher



bez.hannover-stadt.dlrg.de **DLRG**



steinhauerundlück *Wir sind die mit den Orden.*

Mit Freude Partner der DLRG

Lüdenscheid · 02351 - 10 62 0 · steinlueck.de

Retten Sie mit uns Leben!



Inhalt:

Vorwort Stefan Dach	3
Ansprechpartner im Landesverband Hannover	4
Jugend und Jugendeinsatzteam	6
Vorwort der Jugend	6
Das Jugend-Einsatz-Team (JET)	8
Tauchen	10
Strömungsrettung	12
Ausbildung Strömungsrettung	13
Ortsgruppe Anderten	14
Drohnengruppe	14
Ansprechpartner	16
Ortsgruppe Misburg	17
Einsatztaucher	17
Ansprechpartner	17
Ortsgruppe Badenstedt	18
Ansprechpartnerin	18
Mitgliedsantrag	19
Baderegeln	22
Eisregeln	27
Schwimmausbildung bei der DLRG	23
Rettungsschwimmausbildung bei der DLRG	24
Impressum	29

Du kannst

**in deiner Ausbildung
Teil vom #teampenny sein.**





**Jetzt direkt
bewerben**



Attraktive Vergütung
nach Tarif sowie Urlaubs- und
ab dem zweiten Jahr zusätz-
lich Weihnachtsgeld



**Sicherer Arbeitsplatz und
unbefristete Überanhnme** bei
guten Leistungen



**Teilnahme an
einzigartigen Projekten** wie
Nachhaltigkeitswetbewerbe
und Festivalstores

Erstmal bewerben

karriere.penny.de

PENNY.



Liebe Mitglieder,

Freunde und Unterstützer der DLRG Hannover-Stadt,

in den vergangenen Monaten hat sich in unserem Bezirk einiges getan – und das ist gut so! Mit dem neuen, jüngeren Vorstand weht nun sprichwörtlich ein frischer Wind durch unsere Organisation. Gemeinsam möchten wir Bewährtes fortführen und zugleich neue Impulse setzen, um die DLRG in Hannover zukunftsorientiert weiterzuentwickeln.

Besonders im Einsatzdienst ist eine deutliche Aufbruchsstimmung zu spüren. Unsere regelmäßigen Übungsabende am Mittwoch sorgen nicht nur für eine gute Vorbereitung im Ernstfall, sondern stärken auch den Zusammenhalt in der Gruppe. Ein wachsendes Augenmerk gilt dabei der Strömungsrettung – ein Bereich, der durch die Hochwasserereignisse der letzten Jahre immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Auch im Taucheinsatz sind wir aktiv: Mindestens einmal im Monat gehen wir gemeinsam mit den Kameradinnen und Kameraden aus der Region Hannover ins Wasser, um unser Können zu festigen und unsere Zusammenarbeit weiter zu stärken.

Ein großes Anliegen bleibt uns auch die Förderung unserer Jugend. Sie ist nicht nur die Zukunft der DLRG, sondern schon heute ein aktiver und wichtiger Teil unseres Vereinslebens. Unsere jungen Mitglieder nehmen an vielfältigen Veranstaltungen teil und werden Schritt für Schritt zu verantwortungsbewussten Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmern ausgebildet. Ob jung oder alt – bei uns ist für jeden etwas dabei, und wir freuen uns über jedes neue Gesicht, das unsere Gemeinschaft bereichert.

Mit diesem frischen Teamgeist, Engagement und Zusammenhalt blicken wir optimistisch in die Zukunft – bereit, anzupacken, zu lernen und gemeinsam stark zu sein, wenn es darauf ankommt.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Freude beim Lesen dieser Broschüre und danke allen, die sich Tag für Tag mit Herzblut für die DLRG einsetzen.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

Stefan Dach

1. Vorsitzender DLRG Bezirk Hannover-Stadt

Ansprechpartner im Bezirk

Schwimmbildung

Ingo Kleeberg: leiterausbildung@bez-hannover-stadt.dlrg.de



» Moin, ich bin Ingo und ich bin seit vielen Jahren ehrenamtlich als Leiter der Ausbildung in der DLRG Hannover-Stadt tätig.

Mir macht diese Aufgabe unglaublich viel Spaß, besonders, weil ich miterleben darf, wie aus den ersten Schwimmschülern sichere Schwimmerinnen und Schwimmer werden.

Wenn ihr Interesse habt, in Hannover schwimmen zu lernen oder eure Fähigkeiten weiter auszubauen, meldet euch gerne bei mir. «

Leiter Einsatz

Bastian Walter: bastian.walter@bez-hannover-stadt.dlrg.de



» Mein Name ist Bastian und ich bin in der DLRG Hannover-Stadt als Leiter Einsatz tätig.

Ich kümmere mich um alles rund um den Einsatzdienst in Hannover, von der Organisation unserer aktiven Einsatzkräfte bis hin zur Zusammenarbeit im Katastrophenschutz. Damit wir im Ernstfall bestmöglich helfen können, legen wir großen Wert auf regelmäßige Aus- und Fortbildungen.

Zum Bereich Einsatz gehören die Fachgruppen Tauchen, Strömungsrettung, Bootswesen und die Führungskomponente.

Falls du dich für die DLRG im Einsatzbereich engagieren möchtest, bin ich dein richtiger Ansprechpartner. «

Jugendwart

Tobias Schrödter: tobias.schroedter@bez-hannover-stadt.dlrg.de



» Ich bin Tobias und als Jugendwart für die Jugendarbeit in der DLRG Hannover-Stadt verantwortlich.

Mir macht diese Aufgabe unglaublich viel Spaß, vor allem, weil wir ein tolles, engagiertes Team haben und mit vielen motivierten Kindern und Jugendlichen zusammenarbeiten dürfen.

Gemeinsam erleben wir spannende Aktionen, Freizeiten und Ausbildungen und es ist schön zu sehen, wie unsere Jugend mit Begeisterung dabei ist! «

WENN eine Aufgabe mit Sinn und Perspektive, DANN bei uns!

Hier
zählst
du

1. August

Dein beruflicher Start bei der VGH

Niedersachsens größter Versicherer sucht:

Auszubildende

- Kaufleute für Versicherungen und Finanzanlagen
- Fachinformatik

Dual Studierende

- BWL Fachrichtung Versicherungswirtschaft
- Wirtschaftsinformatik/praktische Informatik

Das bringst du mit:

- ✓ Spaß daran, auf Menschen zuzugehen
- ✓ schriftliche und mündliche Kommunikationsstärke
- ✓ du lernst und arbeitest gerne selbständig und eigenständig

Das bieten wir dir:

- ✓ zu Beginn ein Gehalt über 1.355 Euro
- ✓ ein familiäres Betriebsklima
- ✓ gute Karriere- und Entwicklungsperspektiven

Alle Infos auch unter ausbildung.vgh.de

@vgh_versicherungen

Finanzgruppe

VGH
fair versichert



Jugend und Jugendeinsatzteam



Vorwort der Jugend

Liebe Kinder, Jugendliche und Freunde der DLRG Hannover-Stadt,

wir, die DLRG-Jugend Hannover-Stadt, sind die Jugendorganisation der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft, und stolz darauf, unseren Beitrag zu einer starken Gemeinschaft zu leisten! Einer unserer drei zentralen Schwerpunkte liegt in der Jugendarbeit hier im Bezirk, und genau dort steckt unser ganzes Herzblut drin.

Bei uns geht es nicht nur ums Schwimmen und Retten, sondern auch darum, gemeinsam Spaß zu haben, Neues zu lernen und Freundschaften zu knüpfen. Über das Jahr verteilt bieten wir verschiedene Seminare an, die Wissen, Teamgeist und Engagement fördern. Besonders beliebt sind unsere Freizeiten, vom Pfingstzeltlager bis zur Sommerfreizeit, wo wir gemeinsam unvergessliche Tage erleben, sei es beim Spielen, Toben, Baden oder einfach am Lagerfeuer.

Alle Kinder und Jugendlichen bis 26 Jahre sind bei uns herzlich willkommen! Egal ob du schon Erfahrung in der DLRG hast oder einfach neugierig bist, schau gerne bei uns vorbei. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht, das Lust hat, Teil unserer lebendigen Gemeinschaft zu werden.

Mit herzlichen Grüßen

Tobias Schrödter

1. Jugendvorsitzender DLRG-Jugend Hannover-Stadt

Bezirk Hannover-Stadt

Anzeige



enercity
positive energie

Wir suchen

Auszubildende

und Studierende

Dein Ding.
Deine Ausbildung.
Deine Zukunft.

Bei enercity startest du mit positiver Energie in deine Karriere!

enercity bietet jungen, talentierten und engagierten Menschen echte Perspektiven. Von der Ausbildung in einem technischen oder kaufmännischen Beruf bis zum dualen Studium:

- Bachelor of Arts (m/w/d) in Betriebswirtschaftslehre
- Bachelor of Engineering (m/w/d) in Energie- und Informationstechnik
- Bachelor of Science (m/w/d) in Wirtschaftsinformatik
- Bachelor of Engineering (m/w/d) Wirtschaftsingenieurwesen
- Elektroniker (m/w/d) für Automatisierungstechnik
- Elektroniker (m/w/d) für Betriebstechnik
- Industriekaufmann (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Anlagenmechaniker (m/w/d)

Der Job, der wirklich was verändert: Informiere und bewirb dich gleich online unter enercity.de/ausbildung





Das Jugend-Einsatz-Team (JET)

Das Jugend-Einsatz-Team (JET) ist die spannende Verbindung zwischen unserer Jugendarbeit und dem Wasserrettungsdienst. Es bietet allen wasserbegeisterten Kindern und Jugendlichen ab der ersten Klasse die Möglichkeit, Schritt für Schritt in die Welt der Wasserrettung hineinzuwachsen.

Unser Nachwuchsförderprogramm JET soll euch spielerisch an die verantwortungsvolle Aufgabe der Lebensrettung herantführen. Ziel ist es, mit 16 Jahren die Qualifikation zum Wasserretter zu erlangen – und dabei jede Menge Spaß und Teamgeist zu erleben.

Bei unseren monatlichen Treffen tauchen wir in spannende Themen rund um die Wasserrettung ein: Funk, Rettungsschwimmen, Rettungsgeräte, Erste Hilfe, Seemannschaft, Planspiele und vieles mehr stehen auf dem Programm. So lernt ihr nicht nur, im Notfall richtig zu handeln, sondern wachst auch als Team zusammen.



Tauchen



Einsatztauchen – unter Wasser im Einsatz für die Sicherheit

Das Einsatztauchen gehört zu den zentralen Aufgaben der DLRG. Unsere Taucherinnen und Taucher sind Teil spezialisierter Einsatzgruppen, die sowohl in der öffentlichen Gefahrenabwehr als auch im Katastrophenschutz aktiv sind. Unsere Einsatztaucherinnen und Einsatztaucher stehen rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr, über die Leitstelle des Rettungsdienstes in Bereitschaft. Über diese Anbindung werden wir alarmiert, um Hilfeleistungen am und im Wasser zu übernehmen und Menschen in Not schnell und professionell zu unterstützen.

Doch ihre Arbeit geht weit über die klassische Rettung hinaus: Auch im Umweltschutz und in der vorbeugenden Gefahrenabwehr leisten unsere Einsatztaucher wertvolle Arbeit. Bei Großschadenslagen wie den Hochwassern an Oder oder Elbe untersuchen unsere Taucher die Deiche auf Schäden, helfen beim Verlegen von Schutzfolien, um drohende Deichbrüche zu verhindern und führen Arbeiten unter Wasser durch, wie beispielsweise das Bergen von Fahrzeugen.

Einsatztauchen in der DLRG bedeutet Teamgeist, Verantwortung und Einsatzbereitschaft, über und unter Wasser.



Anzeige

Lebens- retterin

Sie auch?

Ihre Vorteile als Thrombozytenspender:in

- ✓ Ihr Engagement rettet Leben
- ✓ Regelmäßiger **Gesundheits-Check** für Sie
- ✓ **Aufwandsentschädigung** für jede Spende
- ✓ **Stärkender Imbiss** nach jeder Spende
- ✓ Während des Aufenthalts ist unser **WLAN** für alle Spendenden frei nutzbar

Unser Bonusprogramm

Sammeln Sie Stempel für jede Thrombozytenspende und sichern Sie sich **wechselnde Prämien**. Bei **12 Stempel** im Jahr nehmen Sie automatisch an unserer großen **Jahresverlosung** teil.

Jetzt ohne Termin zur Voruntersuchung kommen!

Montag, Dienstag und Freitag
von 9:30 bis 11:30 Uhr
sowie Mittwoch und Donnerstag
von 12:30 bis 17:30 Uhr

Weitere Infos



mhhblutspende



mhh-blutspende.de



Blutspendedienst

0800 532 5325 (gebührenfrei)



Strömungsrettung

Die DLRG Strömungsretter sind auf stark strömende Gewässer, Wildwasser und Hochwasser spezialisierte Wasserretter.

Im Verbund der Einsatzkräfte stellen die Strömungsretter eine wertvolle Fachgruppe dar. Sie werden u.a. zur Suche und Rettung an Gewässern, zur Absicherung an Wildwasserstrecken oder bei Katastrophenschutz-Einsätzen im Hochwasser eingesetzt.

Sie können als separate Fachgruppen, als Teile einer SEG oder Teilkomponenten eines Wasserrettungszugs alarmiert werden.



Anzeige

Gemeinsam erschaffen wir Großes.

Bewirb dich jetzt als Auszubildende:r zum:zur

- Asphaltbauer:in (m/w/d)
- Bauwerksabdichter:in (m/w/d)
- Baugeräteführer:in (m/w/d)
- Industriekaufmann:frau (m/w/d)
- Kanalbauer:in (m/w/d)
- Straßenbauer:in (m/w/d)
- Tiefbaufacharbeiter:in (m/w/d)
- Duales Studium Bauingenieurwesen

Let's progress!

STRABAG AG Direktion Niedersachsen/Sachsen-Anhalt
Bereich Hannover
Bauweg 34, 30453 Hannover
Herr Celvin Lühning, hr-dir.dh@strabag.com



Jetzt bewerben



STRABAG
WORK ON PROGRESS

Ausbilder Strömungsrettung – Neue Möglichkeiten im Bezirk Hannover-Stadt

Seit September dieses Jahres haben wir in unserem Bezirk einen eigenen Ausbilder Strömungsrettung – ein wichtiger Schritt für den weiteren Ausbau dieses spannenden und anspruchsvollen Einsatzbereichs.

Durch diese neue Qualifikation können wir nun selbst Interessierte zu unseren Übungsabenden mitnehmen, etwa wenn wir uns abseilen oder verschiedene Rettungstechniken trainieren. So ermöglichen wir unseren Mitgliedern einen direkten Einblick in die vielseitige Arbeit der Strömungsretter und fördern zugleich den Nachwuchs in diesem Bereich.

Unser Ausbilder Strömungsrettung ist für die Ausbildung von der Grundstufe bis hin zur Führungsstufe verantwortlich. Dafür muss er selbst die komplette Laufbahn bis zum Truppführer Strömungsrettung (SR) absolviert haben, den gemeinsamen Grundblock (180) erfolgreich nachweisen und über ein tiefgehendes Wissen der strömungsrettungsspezifischen Themen verfügen.

Er beherrscht die Standardverfahren im Wasserrettungseinsatz und vermittelt diese mit hoher Fachkompetenz – stets sicher auch in schnell fließendem Wasser. Damit schaffen wir die besten Voraussetzungen, um die Strömungsrettung in Hannover-Stadt weiter zu stärken und zukunftsfähig aufzustellen.



Anderten

Die DLRG-Ortsgruppe Anderten wurde 1967 gegründet und zählt heute über 400 Mitglieder. Unser Schwerpunkt liegt auf der Schwimmausbildung für Anfänger und Fortgeschrittene, die wir im Anderter Hallenbad am Eisteichweg anbieten.

In den Sommermonaten übernehmen wir jeden zweiten Wochenendeinsatz am Altwarmbüchener See, um dort den Wasserrettungsdienst sicherzustellen. Darüber hinaus sind wir auch bei Veranstaltungen mit Sanitätsdiensten im Einsatz und leisten so einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit in unserer Region.

Als Teil des Wasserrettungszugs der DLRG Hannover-Stadt werden wir gemeinsam mit der Fachgruppe Wasserrettung der Feuerwehr Hannover zu Einsätzen im und am Wasser alarmiert. Um diesen Aufgaben jederzeit gewachsen zu sein, bilden wir unsere Einsatzkräfte regelmäßig aus und fort – engagiert, qualifiziert und mit viel Teamgeist.

Aufbau unserer Drohnengruppe

In diesem Jahr konnten wir drei Drohnenpiloten und einen Ausbilder für den Drohneneinsatz erfolgreich qualifizieren und haben inzwischen auch unsere eigene Drohne angeschafft.

Das neue Einsatzmittel ist mit modernster Technik ausgestattet, darunter Wärmebildkamera, Lautsprecherfunktion und Ausleuchtungssystem. Diese Ausstattung eröffnet uns vielfältige Einsatzmöglichkeiten: von der Suche nach Vermissten über Katastrophen-Einsätze bis hin zur Unterstützung anderer Fachdienste.



Zukünftig werden wir den Bereich Drohnenausbildung weiter ausbauen, um unser Team noch besser auf die neuen Aufgaben vorzubereiten und die Einsatzfähigkeit der DLRG Hannover-Stadt weiter zu stärken.

Beim letzten Drachenbootrennen unterstützten wir die DLRG-Bezirk Hannover-Stadt mit unserem Motorrettungsboot „Ondertunun“ die wasserseitige Absicherung der Veranstaltung.

Während des Rennens kam es an Bord eines teilnehmenden Bootes zu einem medizinischen Notfall. Unser Team war sofort zur Stelle – der Einsatz entwickelte sich zu einer Reanimation auf dem Rettungsboot, bei der erstmals unser AED zum Einsatz kam.

Dank des schnellen Handelns konnte die Patientin lebend an den Rettungsdienst übergeben werden. Besonders gefreut hat uns, dass sie sich später persönlich für unseren Einsatz bedankt hat.



Anzeige

AUSBILDUNG IM HANDWERK

Starte deine Karriere im Handwerk

Träume nicht vom Job, sondern finde deinen Traumjob - mit Praktikums- und Ausbildungsstellen im Handwerk.

Handwerkskammer Hannover



Finde deinen Weg!
hwk-hannover.de/karriereimhandwerk

Ansprechpartner in der Ortsgruppe Anderten

Schwimmbausbildung

Katerina Metokis: ausbildung@anderten.dlrg.de



» Moin, ich bin Katerina und ich bin seit einem Jahr ehrenamtlich als Leiterin der Ausbildung in der Ortsgruppe Anderten tätig. Mir macht diese Aufgabe unglaublich viel Spaß! Zusammen mit meiner Stellvertreterin Sonja bauen wir die Schwimmbausbildung in Anderten weiter aus, damit wir mit mehr Ausbildern Kindern und Jugendlichen das Schwimmen beibringen können. Wenn ihr Interesse habt, in Anderten schwimmen zu lernen oder eure Fähigkeiten weiter auszubauen, meldet euch gerne bei uns, wir freuen uns auf euch! «

Leiter Einsatz

Marcel Rothgänger: marcel.rothgaenger@anderten.dlrg.de

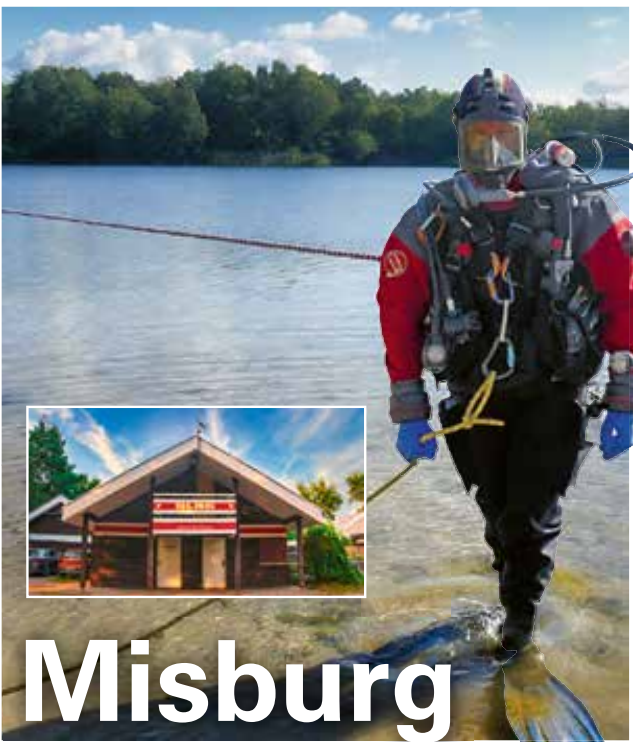


» Mein Name ist Marcel und ich bin in der Ortsgruppe Anderten als Leiter Einsatz tätig. Ich kümmere mich um alles rund um den Einsatzdienst in Anderten – von der Organisation unserer aktiven Einsatzkräfte bis hin zu regelmäßigen Aus- und Fortbildungen. Besonders am Herzen liegt mir die Strömungsrettung und das Tauchen. Wenn ihr Interesse an dem Einsatzdienst habt, meldet euch gerne bei mir oder schaut einfach mal vorbei! «

Schwimmen lernen in der DLRG

Sicherheit für junge Helden

www.bez-hannover-stadt.dlrg.deDLRG



Einsatztaucher – Sicher unter Wasser im Einsatz

Die Einsatztaucher der DLRG OG Misburg sind ein zentraler Bestandteil unseres Wasserrettungsdienstes. Beim Wachdienst an Badeseen

sind sie fest in die Wachmannschaft integriert und sorgen dafür, dass Einsätze unter Wasser schnell und sicher durchgeführt werden können. Unser Einsatztauchtrupp kann sowohl autark agieren als auch als Komponente einer größeren Einheit in der Wasserrettungsbereitschaft der Region Hannover eingesetzt werden. So sind unsere Taucher flexibel bei Sucheinsätzen, Bergungen oder technischen Hilfeleistungen im Wasser einsetzbar. Die Ausbildung der Einsatztaucher umfasst alle relevanten Bereiche des Einsatztauchens, von der Grundausbildung über Spezialtechniken bis hin zu Führungsqualifikationen. Dazu gehören sichere Tauchpraktiken, der Umgang mit Rettungsgeräten, das Absichern von Einsatzstellen unter Wasser sowie die Kooperation mit anderen Einsatzkräften. Durch regelmäßige Übungen und Einsätze stellen wir sicher, dass unsere Taucher jederzeit professionell, schnell und sicher handeln können – und so einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit am Wasser im Bezirk Hannover-Stadt leisten.

Das Training findet im Misburger Bad (Seckbruchstraße 18, 30629 Hannover) statt.

Wochentag	Uhrzeit	Trainingsgruppe
Dienstag	18:00 Uhr – 18:45 Uhr	Anfängerausbildung
	18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Jugendtraining 1 ab Bronze
	18:45 Uhr – 19:30 Uhr	Anfängerausbildung fortgeschrittene Teilnehmer
	19:00 Uhr – 20:00 Uhr	Schnorcheltraining
Donnerstag	18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Jugendtraining 2 ab Silber
	19:00 Uhr – 20:00 Uhr	Trainingsgruppe 3
	20:00 Uhr – 21:15 Uhr	Rettungsschwimmgruppe
	20:00 Uhr – 21:15 Uhr	Mitgliederbahn

Ansprechpartner:

Leiter Ausbildung Klaus Wantosch: ausbildung@misburg.dlrg.de

» Moin, ich bin Klaus und für die Schwimmbausbildung in Misbug zuständig. Wenn ihr Interesse an der Schwimmbausbildung bei uns habt, meldet euch gerne bei mir! Ich freue mich auf euch. «

Leiter Einsatz Christian Schäfer: einsatz@misburg.dlrg.de

» Moin, ich bin Christian und für die Ausbildung der Einsatzkräfte und die Einsatzbereitschaft bei uns zuständig. Wenn ihr Interesse am Einsatzdienst in der Ortsgruppe Misburg habt, dann meldet euch gerne bei mir. «

Badenstedt

Wir sind die jüngste Ortsgruppe im Bezirk Hannover-Stadt .

Gegründet im September 2004, zählen wir heute rund 160 Mitglieder, die sich alle ehrenamtlich engagieren und ihre Freizeit in den Dienst der guten Sache stellen.

Als eine von rund 1.800 DLRG-Gliederungen in ganz Deutschland verfolgen wir ein gemeinsames Ziel: die Bekämpfung des Ertrinkungstodes.

1. Vorsitzende und Leiterin Ausbildung

Jessica Werner: vorsitz@badenstedt.dlrg.de



» Moin, ich bin Jessica und sowohl die zweite Vorsitzende als auch die Leiterin Ausbildung in Badenstedt. Ich freue mich immer über neue Gesichter in unserer noch kleinen Ortsgruppe, also meldet euch gerne bei mir, wenn ihr bei uns ausgebildet werden möchtet! «

Die Schwimmbildung für Anfänger findet bei uns Samstags in der Zeit von 12:00 - 15:00 Uhr im Letter Bad „Die Qualle“ statt. Auch hier läuft die Ausbildung nur über vorherige Anmeldung.

Neu ab 2025:

Ab Januar werden wir zukünftig im Frühjahr 2x Anfängerschwimmkurse a 20 Stunden anbieten, Parallel bieten wir 2 x Bronzekurse à 10 Stunden an.

Das bedeutet:

Im Frühjahr werden im Zeitraum von Januar bis ca Ende Mai, 4 Schwimmkurse angeboten, die 1x wöchentlich immer samstags stattfinden. Die Schwimmkurse finden auch in den Osterferien statt.

Ab September (Herbst) können wir aufgrund der langen Sommerferien nur 3 Schwimmkurse anbieten. Diese bestehen aus 2x Anfängerschwimmkurse mit 15 Stunden und 1x Bronze kurs mit 10 Stunden im Zeitraum von September bis Dezember.



Wir möchten die Bevölkerung für die Gefahren im und am Wasser sensibilisieren und zu einem sicheren Umgang mit dem Element Wasser beitragen.

Unsere Helferinnen und Helfer werden regelmäßig für den Wasserrettungs- und Ausbildungsdienst geschult, um im Notfall schnell und kompetent Hilfe leisten zu können.

Anzeige

Herzlichen Glückwunsch!

100 Jahre
DLRG Bezirk Hannover-Stadt e. V.
Wir gratulieren ganz herzlich zum Jubiläum.

Weil's um mehr als Geld geht.

Mitgliedsantrag DLRG Bezirk Hannover-Stadt e.V.

Wagenfeldstr. 5b · 30519 Hannover

Telefon (0511) 83 70 60, Fax (0511) 98 59 49 22

@: Bz.Hannover-Stadt@Nds.DLRG.de, www.bez-hannover-stadt.DLRG.de



Antrag auf Mitgliedschaft

Hiermit beantrage ich die Aufnahme als ordentliche(s) Mitglied(er) in der DLRG Bezirk Hannover-Stadt e.V. Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die Satzung der DLRG anerkenne und den jeweils gültigen, von der Bezirkstagung festgesetzten Mitgliedsbeitrag entrichten werde. Eine Kündigung kann zum Ende des Kalenderjahres schriftlich erfolgen. Eine anteilige Zahlung / Rückerstattung von Mitgliedsbeiträgen ist nicht möglich.

Es ist stets der Mitgliedsbeitrag für das laufende Kalenderjahr zu entrichten.

Jahresmitgliedsbeiträge, Stand 1. 1. 2020:

Jugendliche*	33,00 Euro
Erwachsene	53,00 Euro
Familien**	106,00 Euro
Einmalige Verwaltungskosten	2,50 Euro

* bis zur Vollendung des 18. Lebensjahrs.

** 1 oder 2 Erwachsene und zur Familie gehörende Kinder bis zum 18. Lebensjahr mit gleichem Wohnsitz und ohne eigenes Einkommen.

Name					
Vorname					
Titel, Anrede					
Straße, Nr.					
PLZ		Ort			
Telefon			Mobil		
Email					
Geburtsdatum					
Mitgliedstyp (bitte ankreuzen)	Einzelmitglied	Weiblich	Männlich	Familie	Körperschaft

Bei Familienmitgliedschaften bitte hier alle neuen Mitglieder einzeln auflühren:

Lfd. Nr.	Name	Vorname	Geb.	m/w	Mitgliedsnummer (bitte nicht ausfüllen)
1					
2					
3					
4					
5					

Der Mitgliedsantrag ist nur für den Bezirk direkt. Möchte jemand in Anderten, Misburg oder Badenstedt eintreten, müssen die Ansprechpersonen oder Internetseiten bitte aufgesucht werden.

Bitte Rückseite beachten ➔



Ich erkläre, dass ich die oben gemachten Angaben wahrheitsgemäß getätigt habe.
Die Beitragsregelung habe ich verstanden. Mit der Speicherung meiner Daten
auf EDV-Systemen zum Zwecke der Mitgliederverwaltung bin ich einverstanden.

Der Mitgliedsbeitrag ist jeweils zum 1. 1. des jeweiligen Jahres fällig. Die Zahlung kann
in bar in der Geschäftsstelle, per Überweisung oder per SEPA Lastschrift erfolgen.
Der Lastschrifteneinzug erfolgt zum 15. 4. des jeweiligen Jahres oder spätestens
innerhalb von 3 Werktagen danach.

Ort, Datum	Unterschrift bei Minderjährigen gesetzlicher Vertreter	Bearbeitungsvermerk nicht ausfüllen
SEPA-Lastschriftenmandat		

Gläubiger-Identifikationsnummer DE49ZZZ00001337008

Mandatsreferenz: 0828000/ (jeweilige Mitgliedsnr.)

Ich ermächtige den DLRG Bezirk Hannover-Stadt e.V. Zahlungen von unserem Konto mittels Lastschrift
einzuziehen. Zugleich weise ich unser Kreditinstitut an, die vom DLRG Bezirk Hannover-Stadt e.V. auf unser
Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des
belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber
Straße und Hausnummer
Postleitzahl und Ort
Kreditinstitut
BIC
IBAN

Ort, Datum	Unterschrift Kontoinhaber
------------	---------------------------



Datenverarbeitung

Im Zuge meiner / unserer Mitgliedschaft bin ich, _____
Name

/sind wir Familie _____ damit einverstanden, dass die DLRG
Familiennamen

folgende Daten speichert und für die Mitgliederverwaltung nutzt:

- Anrede, Titel, Name
- Anschrift
- Geburtsdatum
- Emailadresse
- Telefonnummern
- Ggf. Kontodaten
- Bei der DLRG erworbene Qualifikationen (z.B. Rettungsschwimmscheine, Lehrschein usw.)

Diese Daten werden selbstverständlich nicht an Dritte weitergegeben und werden nach
Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.

Nach Erwerb einer Qualifikation werden die personenbezogenen Daten (mit Ausnahme der
Kontodaten) jedoch dauerhaft auch über das Bestehen einer Mitgliedschaft hinaus gespeichert.
Mit dieser Registrierung wird gewährleistet, dass die DLRG bei Verlust eines Nachweises
(z.B. Schwimmpass) einen entsprechenden Ersatz ausstellen und für Rückfragen schnell und
unkompliziert Kontakt aufnehmen kann. Für die Erteilung z.B. eines Rettungsschwimmpasses
wird zwingend und dauerhaft eine Registriernummer vergeben, die mit den persönlichen Daten
verknüpft wird.

Der Verarbeitung von Daten, die von der DLRG aus einem berechtigten Interesse erhoben und
verarbeitet werden, kann nur widersprochen werden, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus
einer besonderen persönlichen Situation des Mitglieds ergeben. Gegen die Verarbeitung aller
weiteren Daten kann jederzeit ohne Begründung Widerspruch erhoben werden. Diese Daten
werden dann gelöscht.

In diesem Zusammenhang besteht das Recht, die von der DLRG erfassten Daten zu erfragen. Dies
dürfte sich in der Praxis allerdings erübrigen, da die DLRG lediglich Daten verarbeitet, die vom
Mitglied mitgeteilt wurden oder sich aufgrund von erlangten Qualifikationen automatisch ergeben
und daher bekannt sein dürften.

Beschwerden im Hinblick auf die elektronische Datenverarbeitung sind zu richten an:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen, Postfach 221,
30002 Hannover

Ort, Datum	Unterschrift Kontoinhaber (bei Minderjährigen gesetzlicher Vertreter)
------------	--

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.



5. Überschätze dich und deine Kraft nicht.

6. Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



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.

Schwimmabzeichen in der DLRG

Die Schwimmbildung findet in den Gliederungen vor Ort statt. Bitte erfragen Sie dort den Start der nächsten Kurse.

Frühschwimmer (Seepferdchen)

- Kenntnis der Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)

- Kenntnis der Baderegeln
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon
 - 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart
 - und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett

Schwimmabzeichen Silber

- Kenntnis der Baderegeln
- Kenntnis über das Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon
 - 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart
 - und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe



Schwimmabzeichen Gold

- Kenntnis der Baderegeln
- Kenntnisse der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremddrettung)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

Rettungsschwimmbildung bei der DLRG



Junior-Retter Mindestalter 10 Jahre, Deutsches Jugendschwimmbildzeichen Gold



Deutsches Rettungsschwimmbildzeichen Bronze Mindestalter 12 Jahre

- Theoretische Kenntnisse über
 - Selbstrettung
 - Grundverhalten für die Fremdrettung
 - elementare „Erste Hilfe“
- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon
 - 25 m Kraulschwimmen
 - 25 m Rückenkraulschwimmen
 - 25 m Brustschwimmen
 - 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 25 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- Selbstrettungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
 - 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
 - 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage)
 - Anschließend die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen
- Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 15 m in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke kopfwärts auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Gegenstände (z.B. Tauchringe) heraufholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
 - 15 m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
 - Sichern des Geretteten

- Theoretische Kenntnisse über
 - Gefahren am und im Wasser
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
 - Vermeidung von Umklammerungen
 - Hilfe bei Verletzungen, Ertrinkungsunfällen und Hitze- sowie Kälteschäden
 - Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG
- 200 m Schwimmen in höchstens 10 Minuten, davon
 - 100 m in Bauchlage
 - und 100 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1 m Höhe (z.B. Paketsprung, Schrittsprung, Startsprung, Fußsprung, Kopfsprung)
- 15 m Streckentauchen
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts, innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3 m)
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achselschleppgriff und dem Standard-Fesselschleppgriff
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke abtauchen auf 2 bis 3 m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
 - 20 m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens
- 3 Minuten Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)



Deutsches Rettungsschwimmbildzeichen Silber Mindestalter 14 Jahre

Zur Ausstellung des Deutschen Rettungsschwimmbildzeichens Silber muss der Nachweis einer Erste Hilfe-Ausbildung oder Erste Hilfe-Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (BAGEH) vorliegen. Diese Voraussetzungen werden auch von einer durch die Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe (QS-EH) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ermächtigten Ausbildungsstelle erfüllt. Die Ausbildung oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

- Theoretische Kenntnisse über
 - Atmung und Blutkreislauf
 - Gefahren am und im Wasser
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
 - Vermeidung von Umklammerungen
 - Erste Hilfe
 - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
 - Rettungsgeräte
 - Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG
- 400 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon
 - 50 m Kraulschwimmen,
 - 150 m Brustschwimmen
 - und 200 m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Ein Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- Dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte der Strecke mit Kopf- oder Achsel- und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Handhabung und praktischer Einsatz eines Rettungsgerätes (z.B. Gurtretter, Wurfleine oder Rettungsring)
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - Sprung kopfwärts ins Wasser
 - 20 m Anschwimmen in Bauchlage
 - Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe
 - Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 m Schleppen
 - Sichern und Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

Retten Sie mit uns Leben – spenden Sie jetzt!

Spendenkonto
 IBAN: DE36 2519 0001 0581 7935 00
 Hannoversche Volksbank

DLRG

bez-hannover-stadt.dlrg.de/spenden/



Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Gold

Mindestalter 16 Jahre, DRSA Silber, ärztliche Tauglichkeitsbescheinigung gemäß DLRG-Formblatt (Best.-Nr. 15401353)

Zur Ausstellung des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Gold muss der Nachweis einer Erste Hilfe-Ausbildung oder Erste Hilfe-Fortbildung nach den gemeinsamen Grundsätzen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe (BAGEH) vorliegen. Diese Voraussetzungen werden auch von einer durch die Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe (QS-EH) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ermächtigten Ausbildungsstelle erfüllt. Die Ausbildung oder Fortbildung darf nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

- Theoretische Kenntnisse über
 - Gefahren am und im Wasser
 - Rettungsgeräte
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
 - Vermeidung von Umklammerungen
 - Atmung und Blutkreislauf
 - Erste Hilfe
 - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen
 - Organisation und Aufgaben der DLRG
- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, zu schleppender Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- 30 m Streckentauchen, dabei von 10 kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20 m in einer höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind, mindestens 8 Stück aufsammeln
- dreimal Tieftauchen in Kleidung innerhalb von 3 Minuten; das erste Mal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Herausholen von jeweils zwei 5 kg Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - Sprung kopfwärts ins Wasser
 - 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
 - Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe und Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff
 - Sichern und Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung von Rettungsgeräten:
 - Retten mit dem „Rettungsball mit Leine“ oder anderer zum Werfen geeigneter Rettungsgeräte: Zielwerfen in einen Sektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
 - Retten mit einem anderen Rettungsgerät
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung



Deutsches Schnorcheltauchabzeichen

Mindestalter 12 Jahre, DRSA Bronze, ärztliche Tauglichkeitsbescheinigung gemäß DLRG-Formblatt (Best.-Nr. 15401353)

- Theoretische Kenntnisse über
 - physikalische und physiologische Grundlagen des Schnorcheltauchens
 - Bestandteile und Pflege der Grundausrüstung
 - Verhalten von Schnorcheltauchern
 - Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Unterwasserzeichen (Pflichtzeichen)
- 600 m Flossenschwimmen ohne Zeitbegrenzung (je 200 m 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 Maske abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen
- dreimal innerhalb von einer Minute 3 m Tieftauchen
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - 50 m Flossenschwimmen in Bauchlage mit Armtätigkeit
 - einmal 3 bis 5 m Tieftauchen und Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes
 - 50 m Schleppen eines Partners
 - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

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.



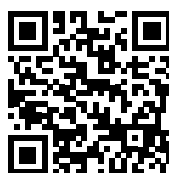
Rufe nach der Rettung einen Notarzt. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein.



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
Bezirk Hannover-Stadt e.V.
Wagenfeldstraße 5b
30519 Hannover
Telefon: 0511 - 83 70 60
E-Mail: bz.hannover-stadt@nds.dlrg.de
<https://bez-hannover-stadt.dlrg.de>



DLRG-Jugend
Bezirk Hannover-Stadt
Wagenfeldstraße 5b
30519 Hannover
Telefon: 0511 - 84 37 452
E-Mail: jugendbuero@bez-hannover-stadt.dlrg-jugend.de
<https://bez-hannover-stadt.dlrg-jugend.de>



Impressum

Herausgeber:

DLRG Bezirk Hannover-Stadt e.V.
Wagenfeldstrasse 5b, 30519 Hannover

Telefon: 0511 / 837060
Fax: 0511 / 98594922
e-Mail: bz.hannover-stadt@nds.dlrg.de
Internet: <https://bez-hannover-stadt.dlrg.de>

Redaktion: Jenny Schulze, 2025

Fotos: Diverse, geliefert von der DLRG

Verlag und Anzeigenausstattung:

Harvey Verlag, Werbeagentur für Öffentlichkeitsarbeit
Inhaber: Carsten Feddersen

An de Wurth 7, 24582 Groß Buchwald
Telefon: 04322-88573 12, Telefax: 04322-88573 14
e-Mail: info@harvey-verlag.de

Layout und Gestaltung: Marian Siebke

V.i.S.d.P.: Jenny Schulze



HIER WIRST DU EXPERTE UND FÜHRUNGSKRAFT.

Mach, was wirklich zählt:
**ALS SOLDATIN / SOLDAT IN DER
KRAFTFAHRZEUG-INSTANDHALTUNG (M/W/D)**

► z. B. beim 4./Versorgungsbataillon 456, Munster



BUNDESWEHR

Gleich informieren
und beraten lassen: **0800 9800880**
(bundesweit kostenfrei)

Karriereberatung Hannover
Hans-Böckler-Allee 18

bundeswehrkarriere.de