

## **DLRG Silber in Emsbüren**

Um die Sicherheit der Schwimmer beim Vereinstraining zu gewährleisten nahmen Nicole Heidemann, Nina Redenius-Heber, Sandra Geiger und André Baldauf an einem DLRG Silber Lehrgang in Emsbüren teil.

Nach einer kurzen theoretischen Unterweisung musste zunächst eine schriftliche Prüfung geschrieben werden. Bei einigen Fragen waren die Antworten sofort klar, bei anderen kamen die vier ins Grübeln. Dennoch bestanden alle die schriftliche Prüfung.

Im Anschluss wurde die Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) gezeigt und natürlich auf von jedem geübt. Bei der Wasserrettung ist es sehr wichtig, sich als Retter aus einer möglichen Umklammerung zu retten. Die beiden Dozenten stellten uns zwei verschiedene Techniken vor, die im Anschluss von den vier geübt wurden. Nach diesem eher "trockenen" Teil ging es ins Wasser.

Neben der Schwimmausdauer standen 300 m Klamottenschwimmen mit anschließendem Ausziehen im Wasser an. Hier galt es vor allem ein Gefühl für das Schwimmen mit Kleidung zu bekommen. Weitere Aufgaben waren 25 m Streckentauchen mit Heraufholen eines Ringes, sowie schieben/ziehen und schleppen. Wichtig für einen eventuellen Notfall ist das Heranschwimmen an einen Hilfebedürftigen, befreien aus seiner Umklammerung, Transport an den Beckenrand, an Land bringen des Geretteten und evtl. die HLW.

Zum Abschluss erhielten alle ihre Verlängerung bzw. ihren neuen Ausweis und hoffen, dies nicht anwenden zu müssen. Ein Dank gilt in diesem Zusammenhang Franz-Josef Niemeyer und Dieter Lögering von der DLRG Emsbüren.