

Regelwerk

*für interne Mannschaftswettkämpfe
im Rettungsschwimmen*

DLRG-Bezirk Frankfurt am Main

Saison 2015/2016

Stand: 20. September 2015



**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft**

Inhalt

0	Aktuelle Änderungen des Regelwerks.....	3
0.1	Disziplinen, die in der aktuellen Saison 2015/2016 geschwommen werden:	3
0.2	Allgemeine Hinweise zu den Änderungen	3
0.3	Sämtliche aktuellen Änderungen des Regelwerks kurz zusammen gefasst	3
0.4	Formales.....	3
1	Einleitung.....	4
2	Allgemeines / Organisatorisches.....	4
2.1	WK-Beauftragter	4
2.2	Termine	4
2.3	Ausschreibung.....	4
2.4	Teilnahme / Wertungsklassen / Mannschaften.....	4
2.5	Ausrüstung	5
2.6	Sicherheit	5
3	Wettkampfablauf	6
3.1	Einschwimmen	6
3.2	Start.....	6
3.3	Wende / Wechsel / Zieleinlauf.....	6
3.4	Rückenschwimmen	6
3.5	Schleppen der Puppe	6
3.6	Regelverstöße / Ausnahmen.....	6
3.7	Auswertung / Siegerehrung	7
3.8	Wertungsgrundlage	7
4	Disziplinen	8
4.1	Kleiderstaffel	8
4.2	Tauchschwimmstaffel	8
4.3	Tauchringstaffel	8
4.4	Rettungsleinenstaffel.....	9
4.5	Kombinierte Schnell-Rückenschwimmstaffel	9
4.6	Freistilstaffel.....	9
4.7	Flossenstaffel	10
4.8	Transportstaffel.....	10
4.9	Kleine Rettungsstaffel	10
4.10	Große Rettungsstaffel	11
4.11	Spaßstaffel: Ballstaffel	11
4.12	Spaßstaffel: Bötchenstaffel.....	11
4.13	Spaßstaffel: Kombinierte Ball-Bötchen-Staffel	12
4.14	Spaßstaffel: Poolnudelstaffel	12
4.15	Spaßstaffel: 50 m Retten einer Puppe als Mannschaft.....	12
4.16	Spaßstaffel: Autofahrstaffel	13
4.17	Spaßstaffel: Surfstaffel.....	13
4.18	Spaßstaffel: Eierlaufstaffel	13
4.19	OR-Rettungsstaffel	13
4.20	OR-Gurtretterstaffel.....	15
4.21	OR-Hindernisstaffel.....	17
4.22	OR-Puppenstaffel	18
5	Anhang	19
5.1	Bestzeiten der bezirksinternen Wettkämpfe (seit 2008).....	19
5.2	Merkblatt M3-001-15 der Medizinischen Leitung des DLRG-Präsidiums.....	20

0 Aktuelle Änderungen des Regelwerks

0.1 Disziplinen, die in der aktuellen Saison 2015/2016 geschwommen werden:

In der aktuellen Saison findet ein Wettkampf statt. Es werden folgende Disziplinen geschwommen:

Wettkampf

1. OR - Gurtretterstaffel
2. OR – Rettungsstaffel
3. Schnellrückenstaffel
4. Rettungsleinenstaffel
5. Flossenstaffel

OR= Offizielles Regelwerk

0.2 Allgemeine Hinweise zu den Änderungen

Wie üblich hat der Wettkampfbeauftragte des Bezirks in Abstimmung mit den Mannschaftsführern auch für die Saison 2015/2016 Änderungen am Reglement vorgenommen.

Bei sämtlichen geänderten Disziplinen/Vorschriften wurden die Kapitelüberschriften bzw. die geänderten Textabschnitte hellgelb hinterlegt.

0.3 Sämtliche aktuellen Änderungen des Regelwerks kurz zusammen gefasst

- Anpassungen der OR- Disziplin an der offizielle Regelwerk (-> 4.19, 4.20, 4.22)
- Sanitärerstaffel entfällt
- Redaktionelle Änderungen

- 2.4 Kombinierte Schnellrückenstaffel für Altersklasse Bambini (weibl.: Bambina / männl.: Bambino)
- 3.5 Schleppen einer Puppe
- 4.5 Kombinierte Schnell-Rückenschwimmstaffel: Bambini-Klasse hinzugefügt
- 4.20 OR-Gurtretterstarrfel: Junioren-Klasse angepasst
- 5.1. Neue Bestzeiten
- 5.2 Anhang Merkblatt M3-001-15

0.4 Formales

Impressum

Regelwerk für interne Mannschaftswettkämpfe im Rettungsschwimmen
(DLRG-Bezirk Frankfurt am Main)

Fassung 20. September 2015

Herausgeber

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft, Bezirk Frankfurt am Main e.V.
Im Nizza an der Untermainbrücke, 60311 Frankfurt

Autor

Wettkampfbeauftragter: Tobias Wittmann
Email: rettungssport@dlrg-frankfurt.de

1 Einleitung

Der Bezirk Frankfurt am Main e.V. der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) veranstaltet regelmäßig interne Mannschaftswettkämpfe im Rettungsschwimmen. Diese dienen der Förderung und Sicherung der Leistungsfähigkeit und Einsatzbereitschaft der Rettungsschwimmer sowie der Pflege kameradschaftlicher Beziehungen der Mitglieder untereinander und der Repräsentation der Rettungsorganisationen in der Öffentlichkeit. Aus Gründen der praktikableren Durchführbarkeit sind diese Wettkämpfe *interne Wettkämpfe* auf Bezirksebene (keine Bezirksmeisterschaften!), für die es ein internes Regularium gibt.

2 Allgemeines / Organisatorisches

2.1 WK-Beauftragter

Für die Planung und Durchführung der Rettungswettkämpfe ist ein für diese Aufgabe beauftragter Referent des Bezirks Frankfurt am Main (im Folgenden WK-Beauftragter genannt) zuständig und verantwortlich.

2.2 Termine

Die Wettkämpfe werden immer im Winterhalbjahr mit möglichst mehreren (3 bis 5, vorzugsweise 3) Veranstaltungen, jeweils in einem anderen Bad, durchgeführt.

2.3 Ausschreibung

Die Ausschreibung muss vier Wochen vor dem ersten Wettkampf allen Gliederungen im Bezirk Frankfurt durch Rundschreiben bekannt gemacht werden.

Die Ausschreibung muss enthalten:

- Termine und Orte der Veranstaltungen
- Frist für die Anmeldung
- Wettkampf-Disziplinen

2.4 Teilnahme / Wertungsklassen / Mannschaften

Jedes DLRG-Mitglied im Bezirk Frankfurt ist teilnahmeberechtigt. Die Mitgliedschaft ist durch die aktuelle Beitragsmarke nachzuweisen. Ohne diesen Nachweis besteht keine Startberechtigung. Eine Überprüfung dieses Nachweises kann stichprobenhaft erfolgen durch Überprüfung der Ausweise durch den WK-Beauftragten.

Es gibt folgende Wertungsklassen:

	Männliche Mannschaften oder gemischte Mannschaften	Rein weibliche Mannschaften
Bis einschließlich 10 Jahre	Bambino	Bambina
Bis einschließlich 15 Jahre	Junioren	Juniorinnen
Ab 16 Jahren	Herren	Damen
Gesamtalter der 4 startenden Teilnehmer mindestens 120 Jahre sowie Alter jedes einzelnen Teilnehmers mindestens 25 Jahre	AK 25/120	Weibliche AK 25/120

Es gilt das Alter am ersten Wettkampftag. D.h., wer am ersten Wettkampftag 10 / 15 Jahre oder jünger ist, darf die gesamten Wettkämpfe in den Bambini-/ Junioren-Mannschaften starten; wer am ersten

Wettkampftag 24 Jahre oder jünger ist, darf die gesamten Wettkämpfe nicht in der AK 25/120 starten. Jede Mannschaft besteht aus mindestens 4, maximal 6 Teilnehmern. Sie können wahlweise eingesetzt werden, jedoch nur einmal bei jeder Disziplin.

Jeder Teilnehmer darf nur in einer Mannschaft starten.

Junioren können auch als Senioren eingesetzt werden, aber nicht umgekehrt.

Jede teilnehmende Ortsgruppe hat bei jedem Wettkampf 2 Personen für organisatorische Aufgaben (Zeitnehmer, Startrichter, Wenderichter etc.) zu stellen. Ausnahme: Startet eine OG ausschließlich mit einer Mannschaft, ist nur 1 Kampfrichter erforderlich.

Sollte eine gemeldete Mannschaft bei einem Wettkampf nicht erscheinen oder keine oder zu wenig Organisations-Personen stellen, so ist eine Disziplinarstrafe von 10,00 € zu Gunsten der Abschlussveranstaltung zu entrichten (zahlbar an den WK-Beauftragten).

2.5 Ausrüstung

Die bei den Wettkämpfen erforderliche Ausrüstung (Kleider der DLRG-Norm entsprechend, 5-Kg-Ring, kleine Tauchringe, Rettungsleine, Flossen etc.) ist von den Teilnehmern selbst zu stellen. Für einzelne Ausrüstungsgegenstände gelten im Übrigen folgende Bestimmungen:

Flossengröße: Maximale Länge 65 cm, maximale Breite: 30 cm

Rettungsleine: Es sind keine Knoten oder ähnliche Hilfsmittel erlaubt.

Kleidung: Hosenbeine müssen bis an die Fußknöchel, die Jackenärmel bis an die Handgelenke reichen. Gummizüge, Bänder oder Ähnliches an Ärmeln und Hosenbeinen sind nicht erlaubt. Die Jacke ist zugeknöpft über der Hose zu tragen.

2.6 Sicherheit

Es wird darauf hingewiesen, dass bei Tauchdisziplinen aus Gründen der Sicherheit und Gesundheit die Vorgaben der Medizinischen Leitung der DLRG gemäß Merkblatt M3-001-06 „Schwimmen und Tauchen mit Schwimmbrillen“ (siehe Anhang 5.2) unbedingt zu beachten sind.

3 Wettkampfablauf

3.1 Einschwimmen

Den Teilnehmern wird vor Beginn des Wettkampfs ein Zeitrahmen von mindestens 15 Minuten zum Einschwimmen eingeräumt. In dieser Zeit kann parallel die Mannschaftsführerbesprechung stattfinden.

3.2 Start

Der Start einer Disziplin erfolgt nach zweimaligem Aufruf durch das Startkommando. Das Startkommando lautet wie folgt:

Langer Pfiff: Betreten des Startblocks an beliebiger Stelle oder (bei Wasserstart) Begeben ins Wasser

Ruf „Auf die Plätze!“: Einnehmen der Startposition

Kurzer Pfiff: Start

Der Starter muss das Startkommando allen Teilnehmern einmalig vor dem ersten Start erläutern.

Fehlstarts werden durch mehrere kurze Pfiffe angezeigt. Gleichzeitig sollte, so vorhanden, eine Fangleine zu Wasser gelassen werden. Nach erstmaligem Fehlstart erfolgt ein Neustart. Weitere Fehlstarts können mit Punktabzügen geahndet werden.

Der Start erfolgt allgemein per Startsprung; lediglich beim Rückenschwimmen, Transportschwimmen und Schleppen sowie bei der Kleider- und der Bötchenstaffel erfolgt ein Wasserstart.

Starts an der 25-m-Marke erfolgen bei allen Altersklassen grundsätzlich als Wasserstart! Zuwiderhandlungen können aufgrund des hohen Verletzungsrisikos mit der Disqualifikation in dieser Staffel geahndet werden.

3.3 Wende / Wechsel / Zieleinlauf

Allgemein gilt bei Wendungen, Wechseln oder Zieleinlauf als Anschlag ein Berühren der Beckenwand mit jedwedem Körperteil.

Bei der Staffelablösung darf der ablösende Teilnehmer mit den Füßen erst dann den Startblock (bei Wasser den Beckenrand) verlassen, wenn der ankommende Teilnehmer die Beckenwand berührt hat.

Beim Schleppen und beim Ziehen muss nur der Retter, beim Schieben nur der Ermüdete die Beckenwand berühren.

Beim Rückenschwimmen ist beim Start und bei der Wende ein Armzug erlaubt.

3.4 Rückenschwimmen

Unter Rückenschwimm-Disziplinen ist grundsätzlich Rückenschwimmen mit beliebigem Beinschlag ohne Armtätigkeit zu verstehen (dies wird in diesem Regularium mit dem Ausdruck „Rücken OA“ abgekürzt).

3.5 Schleppen der Puppe

Der Rettungssportler muss die Puppe mit mindestens einer Hand schleppen, dabei darf er sie nicht an Ringen, Ösen, Mund, Nase, Augen, Kehlkopf o. Ä. halten. Die Puppe darf nicht geschoben oder geworfen werden. Beim Schleppen muss das Gesicht der Puppe nach oben gerichtet sein, die Puppe darf maximal 90° zur Seite gedreht sein. Während des Schleppens muss sich mindestens ein Körperteil des Rettungssportlers oder der Puppe über der Wasseroberflächenlinie befinden. Das Halten der Puppe unterhalb des Körpers des Rettungssportlers ist nicht erlaubt.

3.6 Regelverstöße / Ausnahmen

Jeder Verstoß gegen die Wettkampffregeln oder Ausrüstungsbestimmungen führt zu Punktabzügen oder Disqualifikation.

In begründeten Fällen können Ausnahmeregelungen, die von diesen Wettkampffregeln abweichen, erlaubt werden.

Über Punktabzüge oder Disqualifikation sowie Ausnahmeregelungen entscheidet der WK-Beauftragte.

Hierzu kann er sich auch qualifizierten Personals bedienen.

3.7 Auswertung / Siegerehrung

Der WK-Beauftragte benennt nach eigenem Ermessen dafür qualifiziertes Personal als Kampfrichter, Zeitnehmer, Starter etc.

Von allen Wettkämpfen ist durch den WK-Beauftragten eine Wertungsliste zu erstellen. Hierzu kann er sich auch qualifizierten Personals bedienen.

Für die geschwommenen Zeiten der Mannschaften werden mit Hilfe des Abschnitts „3.7 Wertungsgrundlage“ Punkte vergeben (je schneller, desto mehr Punkte).

Nicht-angetretene Mannschaften haben kein Anrecht auf Zuteilung von Punkten. Zur Motivation kann der WK-Beauftragte allerdings auch diesen nicht-angetretenen Mannschaften Punkte zuteilen, jedoch pro Disziplin höchstens 50% der Punkte, die die jeweils langsamste angetretene Mannschaft bekommen hat. Sieger ist die Mannschaft, die nach allen Wettbewerben die höchste Punktzahl erreicht hat. Die sog. Spaßstaffeln werden dabei i.d.R. gesondert gewertet.

Jede teilnehmende Mannschaft erhält eine Urkunde. Mindestens die drei erstplatzierten Mannschaften erhalten Pokale bzw. Medaillen. Über die genaue Art der Pokalvergabe entscheidet der WK-Beauftragte. In diesem Rahmen können auch Wanderpokale vergeben werden, die in der Regel nach dreimaligem Erringen hintereinander in der OG verbleiben.

3.8 Wertungsgrundlage

Die Auswertung der einzelnen Disziplinen erfolgt nach der folgenden Rechenformel.

$$\text{Punkte} = \begin{cases} 467 * \left(\frac{\text{zeit}}{\text{rec}}\right)^2 - 2001 * \left(\frac{\text{zeit}}{\text{rec}}\right) + 2534 & 0 \leq \text{zeit} < 2 * \text{rec} \\ \frac{2000}{3} - \frac{400}{3} * \left(\frac{\text{zeit}}{\text{rec}}\right) & 2 * \text{rec} \leq \text{zeit} \leq 5 * \text{rec} \end{cases}$$

Zeit: Erzielte Zeit in Sekunden

rec : Aktuelle Bestzeiten der bezirksinternen Wettkämpfe → Anhang 5.1. Die Verantwortung für die Pflege der rec-Werte und das Führen der Bestenlisten liegt bei dem Wettkampfbeauftragten. Als Stichtag für die Ermittlung der rec-Werte ist der Tag nach Saisonabschluss, die bis zu diesem Termin erbrachte Rekorde werden in der Folgesaison berücksichtigt.

Punkte: Errechnete Punkte (bei Computerauswertung mit zwei Nachkommastellen und mathematischer Rundung).

4 Disziplinen

4.1 Kleiderstaffel

nicht in der Saison 2015/2016

Junioren / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
<u>4 x 25 m</u> Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite.	<u>4 x 50 m</u> Alle Teilnehmer befinden sich am Start.
Die Schwimmart ist beliebig. Als Kleider werden nur die offiziellen DLRG-Anzüge anerkannt (siehe oben). Der Start erfolgt bei dieser Disziplin grundsätzlich aus dem Wasser; ein Startsprung ist nicht zulässig.	

4.2 Tauchschwimmstaffel

nicht in der Saison 2015/2016

Junioren / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
<u>4 x 25 m</u> Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Der erste Schwimmer schwimmt 25 m Freistil. Der zweite bis vierte Schwimmer taucht zuerst 10 m und schwimmt die restlichen 15 m Freistil.	<u>4 x 50 m</u> Alle Teilnehmer befinden sich am Start. Der erste Schwimmer schwimmt 25 m Freistil, die zweiten 25 m Rücken OA. Der zweite bis vierte Schwimmer taucht die ersten 25 m und schwimmt die zweiten 25 m Freistil.

4.3 Tauchringstaffel

nicht in der Saison 2015/2016

Junioren / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
<u>4 x 25 m</u> Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Es wird ein kleiner Tauchring verwendet.	<u>4 x 50 m</u> Alle Teilnehmer befinden sich am Start. Es wird ein 5kg-Ring verwendet.
<p>Die Teilnehmer werfen den Tauchring vom Startblock aus nach vorne (genau in die jeweilige Bahn) in das Wasser (für Junioren/Juniorinnen sind als maximale Wurfweite 10 m erlaubt), um dann hinterher zu springen. Der Ring muss beim Schwungholen mit beiden Händen gehalten werden (auf dem Startblock zwischen den Beinen, auf der Gegenseite beim Wasserstart über dem Kopf). Alle Beteiligten (Kampfrichter, Starter und Schwimmer) haben hierbei besonders auf freies Wurffeld zu achten! Anschließend wird nach dem Ring getaucht, dieser aufgenommen und auf den Oberkörper gelegt. Dann ist die restliche Strecke in Rückenlage ohne Armtätigkeit mit Ring auf dem Oberkörper zu schwimmen (der Ring darf dabei mit der Hand festgehalten werden). Der Wechsel der Schwimmart ist unmittelbar nach Aufnahme des Ringes durchzuführen. Verlorene Ringe sind wiederzuholen, um dann die Disziplin zu Ende zu führen. Diese Disziplin wird nur in Schwimmbädern geschwommen, die dies zulassen. D.h.: Die Decke der Schwimmhalle ist hoch genug, und ziviler Badebetrieb findet nicht statt bzw. eine Beeinträchtigung des Badebetriebes ist definitiv auszuschließen. Nach Möglichkeit sollte immer eine Bahn zwischen den startenden Mannschaften frei gelassen werden.</p>	

4.4 Rettungsleinenstaffel

Junioren / Juniorinnen		Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120	
<u>3 x 50 m</u>			
	Retter	Leinenführer	Opfer
1.	Tln. 1	Tln. 2	Tln. 4
2.	Tln. 3	Tln. 1	Kein Opfer
3.	Tln. 2	Tln. 3	Tln. 5 bzw. 4

Drei Schwimmer sind am Start. Zwei auf der Gegenseite. Die drei auf der Startseite müssen je einmal Retter und einmal Leinenführer sein. Die zwei auf der Gegenseite sind Opfer.
 Die Leine darf jeweils nur von einem Leinenführer gezogen werden.
 Der erste Schwimmer startet mit umgelegtem Gurt, ergreift Teilnehmer 4 auf der Gegenseite und wird von Teilnehmer 2 zurückgezogen.
 Teilnehmer 3 übernimmt den Gurt und wird nach Anschlag auf der Gegenseite ohne Opfer von Teilnehmer 1 zurückgezogen.
 Teilnehmer 2 übernimmt den Gurt, ergreift Teilnehmer 5 (ersatzweise Teilnehmer 4) auf der Gegenseite und wird von Teilnehmer 2 zurückgezogen.
 Für den Wechsel gilt grundsätzlich: Dem Retter wird der Gurt erst dann abgezogen, wenn der Retter maximal einen Meter vom Beckenrand entfernt ist. Der nächste Schwimmer übernimmt den Gurt.
 Mithilfe beim Gurtwechsel durch die eigene Mannschaft ist erlaubt.
 Das Opfer muss bis zur Übernahme durch den Schwimmer beide Hände am Beckenrand haben. Beim Zurückziehen darf der Retter mit Beinarbeit mithelfen, dem Opfer ist dies untersagt.

4.5 Kombinierte Schnell-Rückenschwimmstaffel

Junioren / Juniorinnen		Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120	
<u>4 x 50 m</u>			
Alle Teilnehmer befinden sich am Start. Sie haben die ersten 25 m in Bauchlage und die zweiten 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit zu schwimmen. Der Wechsel der Schwimmart ist unmittelbar nach dem Anschlag durchzuführen.			
Bambini			
<u>4 x 25 m</u>			
Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Nach Startkommando schwimmt Teilnehmer 1 25 m in Bauchlage. Teilnehmer 2 schwimmt nach dem Anschlag des vorherigen Schwimmers Rückenlage ohne Armtätigkeit. Teilnehmer 3 schwimmt weiter in Bauchlage und Teilnehmer 4 in Rückenlage ohne Armtätigkeit .			

4.6 Freistilstaffel

Bambini	
<u>4 x 25 m</u>	
Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Nach Startkommando bzw. Anschlag des vorherigen Schwimmers wird Freistil geschwommen. Der Start erfolgt vom Startblock bzw. vom Beckenrand sofern eine Mindestwassertiefe von 1,8m vorhanden ist.	

4.7 Flossenstaffel

Juniores / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
<u>4 x 50 m</u>	
Alle Teilnehmer befinden sich am Start. Nach Startkommando bzw. Anschlag des vorherigen Schwimmers wird Freistil mit Flossen geschwommen. Der Start erfolgt vom Startblock.	

4.8 Transportstaffel

nicht in der Saison 2015/2016

Juniores / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
<u>4 x 25 m</u>	
Schwimmer 1: Ziehen von Schwimmer 2 Schwimmer 2: Schieben von Schwimmer 1 Schwimmer 3: Ziehen von Schwimmer 4 Schwimmer 4: Schieben von Schwimmer 3 Alle Teilnehmer befinden sich am Start. Jeder Teilnehmer ist einmal Schwimmer und einmal Ermüdeter. Gestartet wird im Wasser von der Startwand aus. Nach dem Start müssen Schwimmer und Ermüdeter in ständiger Verbindung bleiben. Der Schwimmer zieht den Ermüdeten 25 m. Nach dem Anschlagen (nur der Schwimmer braucht anzuschlagen) wird der Ermüdete zum Schwimmer. Er muss seinerseits den Partner 25 m schieben. Beim Schieben legt der Ermüdete die Hände auf die Schultern des Schwimmers. Nach dem Anschlag des Ermüdeten startet das zweite Paar. Das Ziehen und Schieben hat gemäß Prüfungsordnung zu erfolgen (keine unterstützenden Schwimmbewegungen des Ermüdeten etc.).	
	Für Herrn/Damen und AK-Mannschaften beider Geschlechter sind auch 8 x 25 m möglich. Hier gilt zusätzlich: Nach Anschlag von Paar 2 startet nochmals Paar 1 und nochmals Paar 2 wie folgt: Schwimmer 2: Ziehen von Schwimmer 1 Schwimmer 1: Schieben von Schwimmer 2 Schwimmer 4: Ziehen von Schwimmer 3 Schwimmer 3: Schieben von Schwimmer 4

4.9 Kleine Rettungsstaffel

nicht in der Saison 2015/2016

Juniores / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
<u>4 x 25 m</u>	<u>4 x 50 m</u>
Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Es wird wie folgt geschwommen: Schwimmer 1: 25 m Freistil Schwimmer 2: 25 m Rücken OA Schwimmer 3: 25 m Flossentauchen Schwimmer 4: 25 m Flossenschwimmen	Alle Teilnehmer befinden sich am Start. Es wird wie folgt geschwommen: Schwimmer 1: 50 m Freistil Schwimmer 2: 50 m Rücken OA Schwimmer 3: 50 m Flossen, davon mind. die ersten 25 m Flossentauchen Schwimmer 4: 50 m Flossenschwimmen
Schwimmer 3 schwimmt 25 m Flossentauchen. Taucht er vorzeitig auf, muss er sofort wieder abtauchen.	Schwimmer 3 schwimmt 50 m mit Flossen, wovon mindestens die ersten 25 m getaucht werden müssen. Diese 25 m Flossentauchen müssen bei den Herren/Damen und AK-Mannschaften im Gegensatz zu den Junioren/Juniorinnen durchgetaucht werden. Bei vorzeitigem Auftauchen muss sofort wieder abgetaucht werden; außerdem erfolgt pro vorzeitigem Auftauchen eine Zeitstrafe von 5 Sekunden.

4.10 Große Rettungsstaffel

nicht in der Saison 2015/2016

Juniores / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
<u>3 x 50 m</u>	<u>6 x 50 m</u>
<p>Alle Teilnehmer befinden sich am Start. Es wird wie folgt geschwommen:</p> <p>Schwimmer 1: 50 m Freistil</p> <p>Schwimmer 2: 25 m Schleppen (Kopfgriff) von Schwimmer 3</p> <p>Schwimmer 3: 25 m Schleppen (Achselgriff) von Schwimmer 2</p> <p>Schwimmer 4: 50 m Freistil, davon mindestens 15 m, maximal 25 m Streckenauchen</p>	<p>Alle Teilnehmer befinden sich am Start. Es wird wie folgt geschwommen:</p> <p>Schwimmer 1: 50 m Freistil</p> <p>Schwimmer 2: 25 m Schleppen (Kopfgriff) von Schwimmer 3</p> <p>Schwimmer 3: 25 m Schleppen (Achselgriff) von Schwimmer 2</p> <p>Schwimmer 4: 50 m Freistil, davon mindestens 15 m, maximal 25 m Streckenauchen</p> <p>Schwimmer 1: 50 m Rücken OA</p> <p>Schwimmer 2: 25 m Ziehen von Schwimmer 3</p> <p>Schwimmer 3: 25 m Schieben von Schwimmer 2</p> <p>Schwimmer 4: 50 m Flossenschwimmen</p>
<p>Schwimmer 2 und 3 befinden sich zum Zeitpunkt des Anschlags von Schwimmer 1 bereits im Wasser, starten auf dessen Anschlag und absolvieren die angegebenen Disziplinen, wobei nach 25 m gewechselt wird.</p> <p>Beim Schleppen und Ziehen braucht nur der Retter, beim Schieben nur der Ermüdete anzuschlagen. Schwimmer 4 startet auf Anschlag.</p> <p>Bei den Transportschwimm-, Schlepp- und Rückenschwimm-Disziplinen erfolgt der Start aus dem Wasser, bei den übrigen Disziplinen vom Startblock.</p> <p>Das Transportschwimmen und das Schleppen haben gemäß Prüfungsordnung zu erfolgen, d.h.: Es dürfen vom Ermüdeten bzw. Opfer keine unterstützenden Schwimmbewegungen etc. gemacht werden. Das Schleppen erfolgt durch den Retter in Rückenlage ohne Armtätigkeit; er hat beide Hände am Opfer zu halten.</p>	

4.11 Spaßstaffel: Ballstaffel

Juniores / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
<u>4 x 25 m</u>	
<p>Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite.</p> <p>Der Start erfolgt aus dem Wasser.</p> <p>Geschwommen wird in beliebiger Lage. Während der gesamten Strecke muss der jeweilige Schwimmer einen Tischtennisball vor sich her schieben. Der Ball darf nicht festgehalten oder geworfen werden.</p> <p>Der Wechsel erfolgt nicht durch Ballübergabe, sondern durch Anschlag des vorherigen Schwimmers.</p>	

4.12 Spaßstaffel: Bötchenstaffel

Juniores / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
<u>4 x 25 m</u>	
<p>Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite.</p> <p>Der Start erfolgt aus dem Wasser.</p> <p>Geschwommen wird in Rückenlage, Füße voraus in Schwimmrichtung. Die Fortbewegung erfolgt ausschließlich durch Armbewegungen. Der Anschlag bei Wende, Wechsel und Zieleinlauf erfolgt mit den Füßen.</p>	

4.13 Spaßstaffel: Kombinierte Ball-Bötchen-Staffel

Juniores / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
4 x 25 m	
<p>Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Der Start und Wechsel erfolgt aus dem Wasser. Geschwommen wird in Rückenlage, Füße voraus in Schwimmrichtung. Die Fortbewegung erfolgt ausschließlich durch Armbewegungen. Während der gesamten Strecke muss der jeweilige Schwimmer einen Tischtennisball mit den Füßen in beliebiger Art transportieren. Der Anschlag bei Wechsel und Zieleinlauf erfolgt mit den Füßen. Der ablösende Teilnehmer muss bis zum Anschlag des ankommenden Teilnehmers die Beckenwand mit einem beliebigen Körperteil berühren. Der Ball muss jeweils bis mindestens 2 m vor dem Beckenrand transportiert werden.</p>	

4.14 Spaßstaffel: Poolnudelstaffel

Juniores / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
4 x 25 m	
<p>Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Der Start erfolgt aus dem Wasser. Geschwommen wird Freistil, dabei müssen 5 Poolnudeln transportiert werden. Hilfsmittel zum Fixieren der Nudeln sind nicht erlaubt. Bei der Übergabe müssen alle Poolnudeln in Armreichweite des ankommenden und/oder abgehenden Schwimmers befinden. Der abgehende Schwimmer darf wie üblich erst starten wenn der ankommende Schwimmer am Beckenrand anschlägt.</p>	

4.15 Spaßstaffel: 50 m Retten einer Puppe als Mannschaft

Juniores / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
1 x 50 m	1 x 50 m
Aufbau	Aufbau
<p>Eine bis unter das Kinn gefüllte Puppe befindet sich auf der Gegenseite des Beckens. Diese wird von einem Helfer senkrecht mit dem Gesicht zur Beckenrand festgehalten.</p>	<p>Eine voll gefüllte Puppe liegt auf dem Rücken mit dem Körperstumpf an der gegenüberliegende Beckenwand, der Kopf weist in Schwimmrichtung.</p>
1 x 50 m	
<p>Das Diagramm zeigt eine rechteckige Schwimmstrecke mit einer Gesamtlänge von 50 Metern. Am linken Ende ist der Start/Ziel markiert. Vier Teilnehmer sind am Start positioniert, beschriftet mit den Nummern 1, 2, 3 und 4. Teilnehmer 1 und 2 sind an der 25-Meter-Markierung positioniert. Teilnehmer 3 und 4 sind am Start positioniert. Am rechten Ende der Strecke ist eine Puppe positioniert. Eine gestrichelte vertikale Linie markiert die 50-Meter-Strecke. Ein horizontaler Doppelpfeil unterhalb der Strecke zeigt die 25-Meter-Markierung an. Ein weiterer horizontaler Doppelpfeil unterhalb der Strecke zeigt die 5-Meter-Markierung an, die von der gestrichelten Linie bis zum Beckenrand reicht.</p>	
<p>Alle Teilnehmer befinden sich am Start. Nach dem Startpfiff springen alle Teilnehmer in das Wasser und schwimmen auf die andere Seite. Ein Schwimmer holt die Puppe an die Wasseroberfläche (bei Junioren/Juniorinnen: ergreift die Puppe). Die Beckenwand muss bei 25 m nicht berührt werden. Die Puppe wird von dem ersten Schwimmer mit beiden Händen geschleppt, welcher wiederum vom 2. Schwimmer mit beiden Händen geschleppt wird usw. Die komplette Reihe darf nach verlassen der 5-m-Markierung nicht unterbrochen werden. Es muss nur der 4. Schwimmer im Ziel anschlagen. Geschwommen wird in Rückenlage.</p>	

4.16 Spaßstaffel: Autofahrstaffel

Juniorinnen / Junioren	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
4 x 25 m	
Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Der Start erfolgt aus dem Wasser.	
Alle Schwimmer klemmen sich 1 Schwimmbrett unter den Po. Sie müssen ihre gesamte Strecke auf dem Brett sitzend zurücklegen. Sollte ein Brett verloren gehen, muss der Schwimmer sich das Brett wieder holen, erneut unter den Po klemmen und danach die Disziplin fortsetzen.	Alle Schwimmer klemmen sich 2 Schwimmbretter unter den Po. Sie müssen ihre gesamte Strecke auf den Brettern sitzend zurücklegen. Sollte ein Brett verloren gehen, muss der Schwimmer sich das Brett wieder holen, erneut unter den Po klemmen und danach die Disziplin fortsetzen.

4.17 Spaßstaffel: Surfstaffel

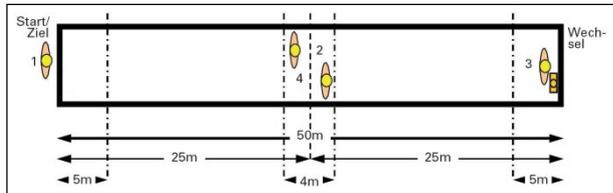
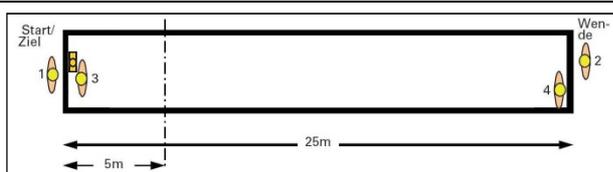
Juniorinnen / Junioren	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
4 x 25 m	
Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Der Start erfolgt aus dem Wasser. Alle Schwimmer müssen ihre gesamte Strecke auf einem Schwimmbrett stehend zurücklegen. Sollte das Brett verloren gehen, muss der Schwimmer sich das Brett wieder holen, erneut darauf stellen und danach die Disziplin fortsetzen.	

4.18 Spaßstaffel: Eierlaufstaffel

Juniorinnen / Junioren	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
4 x 25 m	
Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Der Start erfolgt aus dem Wasser. Alle Schwimmer nehmen einen Esslöffel in den Mund. Der erste Schwimmer legt auf den Löffel ein hart gekochtes Ei. Nach dem Start wird die Strecke in beliebiger Lage geschwommen, ohne dass das Ei verloren geht. Sollte ein Schwimmer das Ei verlieren, muss er es wieder holen, auf den Löffel legen und die Disziplin fortsetzen. Ein dauerhaftes Festhalten des Eis ist nicht zulässig. Nach dem Wechsel schwimmen die Schwimmer 2 bis 4 die gleiche Disziplin wie Schwimmer 1. Der Wechsel erfolgt durch Anschlag an die Beckenwand. Beim Wechsel wird nur das Ei übergeben. Jeder Schwimmer erhält einen eigenen Löffel.	

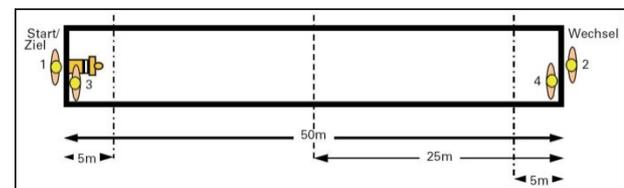
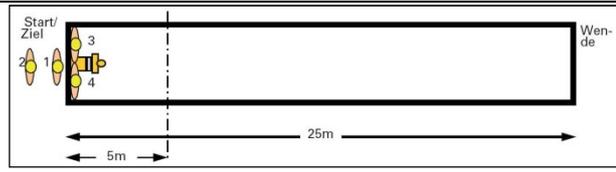
4.19 OR-Rettungsstaffel

Juniorinnen / Junioren	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
4 x 25 m	4 x 50 m
1. Schwimmer: 25 m Flossenschwimmen 2. Schwimmer: 15 m Tauchen mit Flossen, 10 m Flossenschwimmen 3. Schwimmer: 25 m Schleppen einer Puppe 4. Schwimmer: 25 m Schleppen einer Puppe mit Flossen Aufbau Eine bis unter das Kinn gefüllte Puppe befindet sich auf der Startseite.	1. Schwimmer: 50 m Flossenschwimmen 2. Schwimmer: 25 m Tauchen mit Flossen, 25 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme 3. Schwimmer: 50 m Schleppen einer Puppe 4. Schwimmer: 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen Aufbau Eine voll gefüllte Puppe liegt auf dem Rücken mit dem Körperstumpf an der Beckenwand, der Kopf weist in Schwimmrichtung.



Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Rettungssportler 25 m Freistil mit Flossen. Der 2. Rettungssportler taucht zunächst 15 m mit Flossen und legt die restlichen 10 m in Freistil zurück. Der 3. Rettungssportler wartet im Wasser und hält sich mit mindestens einer Hand am Beckenrand/ Startblock fest. In der freien Hand hält er die Puppe. Wenn der 2. Schwimmer am Beckenrand anschlägt, schleppt er die Puppe 25 m. Der 4. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser. Nach Puppenübergabe (s.u.) schleppt er die Puppe bis zum Anschlag ins Ziel.



Ablauf

Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Rettungssportler 50 m Freistil mit Flossen. Der 2. Rettungssportler taucht zunächst 25 m mit Flossen, legt die restlichen 25 m in Freistil zurück und holt die Puppe an die Wasseroberfläche. Der 3. Rettungssportler wartet im Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand/ Startblock, bis der Kopf der Puppe die Wasseroberfläche durchbrochen hat. Danach ergreift er die Puppe und schleppt diese anschließend 50 m. Der 4. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser. Nach Puppenübergabe (s.u.) schleppt er die Puppe bis zum Anschlag ins Ziel.

Übergabe der Puppe von Schwimmer 3 zu Schwimmer 4:

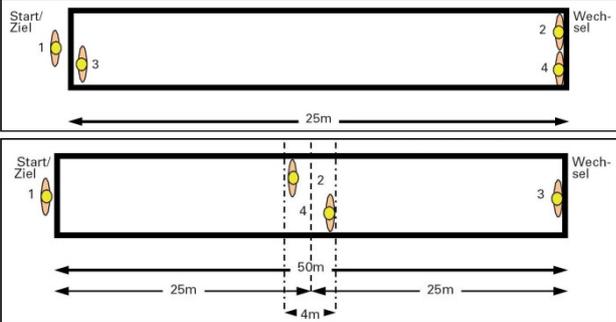
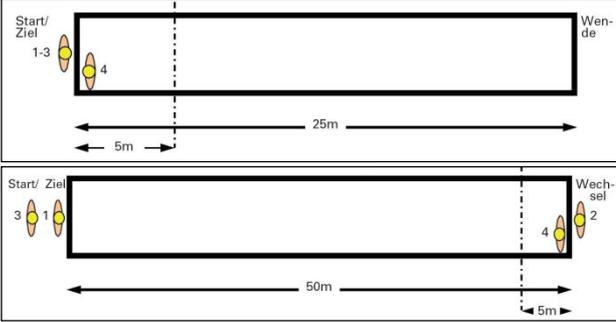
Nach dem Anschlag darf er die Puppe ergreifen. Bei der Übergabe darf der ankommende Rettungssportler die Puppe erst loslassen, wenn der nachfolgende sie ergriffen hat. Innerhalb des 5-m-Wechselbereiches (der Kopf der Puppe dient als Orientierung) gelten sowohl für den ankommenden als auch für den nachfolgenden

Rettungssportler nicht die Kriterien für das Schleppen einer Puppe. Nach dem Wechsel ist die Puppe jeweils spätestens ab der 5-m-Markierung in der korrekten Position zu halten

Für die 25-m-Bahn gilt:

- a) für den 2. Rettungssportler:
Ein Durchbrechen der Wasseroberfläche mit den Flossen während der Wende wird nicht geahndet.
- b) für den 3. und 4. Rettungssportler:
Bei der Wende muss die Puppe bis zum Anschlag regelgerecht gehalten werden. Nach dem Wendevorgang muss sich die Puppe wieder in der korrekten Position befinden, wenn deren Kopf die 5-m-Markierung erreicht.

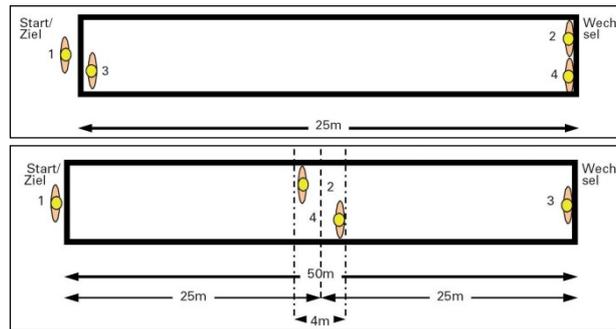
4.20 OR-Gurtretterstaffel

Junioren / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
<p style="text-align: center;">4 x 25 m</p> <p>1. Schwimmer: 25 m Freistil 2. Schwimmer: 25 m Flossenschwimmen 3. Schwimmer: 25 m Freistil mit Gurtretter 4. Schwimmer: 25 m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem</p> <p style="text-align: center;">Aufbau</p> 	<p style="text-align: center;">4 x 50 m</p> <p>1. Schwimmer: 50 m Freistil 2. Schwimmer: 50 m Flossenschwimmen 3. Schwimmer: 50 m Freistil mit Gurtretter 4. Schwimmer: 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem</p> <p style="text-align: center;">Aufbau</p> 
<p style="text-align: center;">Ablauf</p> <p>Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Rettungssportler 50 m (25m) Freistil, anschließend der 2. Rettungssportler 50 m (25m) Freistil mit Flossen. Der 3. Rettungssportler legt den Gurt des Gurtretters über eine Schulter an. Er muss für eine sichere und korrekte Position des Gurtretters sorgen und sicherstellen, dass während des Starts kein Teil des Gurtretters in eine benachbarte Bahn ragt. Nach dem Anschlag des 2. Rettungssportlers schwimmt er 50 m (25m) Freistil mit Gurtretter (die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper darf verkürzt sein). Der 4. Rettungssportler trägt Flossen und wartet im Wasser mit einer Hand am Beckenrand/Startblock auf den Anschlag des 3. Rettungssportlers. Nach dem Anschlag übernimmt er den Gurtretter und legt ihn über eine Schulter an. Der 3. Rettungssportler ergreift innerhalb eines 5-m-Aufnahmebereiches den Auftriebskörper. Beim Verlassen dieses Bereiches muss der Kontakt zum Auftriebskörper mit beiden Händen hergestellt sein (die Hände des 3. Rettungssportlers dienen als Orientierung), dieser Kontakt muss bis zum Anschlag bestehen bleiben. Der 4. Rettungssportler zieht den Verunglückten mit dem Gurtretter ins Ziel. Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper muss beim Ziehen im Wasser hinter diesem Rettungssportler in voller Länge ausgelegt sein. Der 3. Rettungssportler darf sich bei der Wende auf den Beckenboden stellen und sich anschließend davon abstoßen. Kein Rettungssportler darf während der Schwimmdisziplin auf dem Boden laufen oder hüpfen. Eine Mithilfe des Verunglückten durch Beinbewegung ist erlaubt. Beim Wechsel und bei der Wende darf er sich von der Beckenwand abstoßen. Bei der Wende/beim Anschlag mit Gurtretter und Verunglücktem reicht der Anschlag des Retters.</p>	
<p>Auf 50-m-Bahnen erfolgt der Wechsel durch die Übergabe des Gurtretters innerhalb der gekennzeichneten Wechselzone, dabei dienen die Köpfe der Rettungssportler als Orientierung. Außerhalb der Wechselzone muss der Gurtretter in der korrekten Position getragen werden.</p>	

Bambini

4 x 25 m

Aufbau



Ablauf

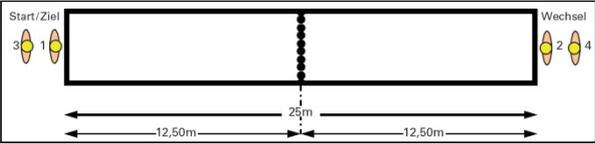
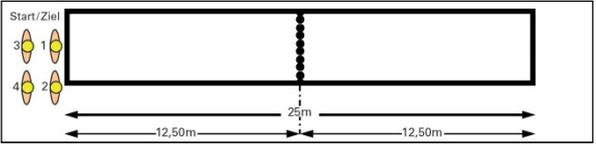
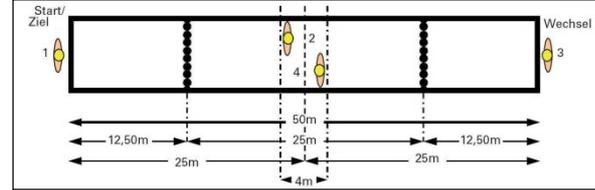
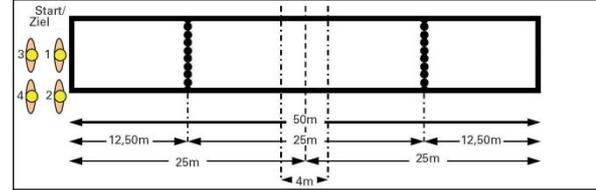
Der 1. Rettungssportler startet vom Startblock, die nachfolgenden warten jeweils im Wasser mit einer Hand am Beckenrand/Startblock bzw. innerhalb der Wechselzone.

Zum Start legt der 1. Rettungssportler den Gurt des Gurtretters über eine Schulter an. Er muss für eine sichere und korrekte Position des Gurtretters sorgen und sicherstellen, dass während des Starts kein Teil des Gurtretters in eine benachbarte Bahn ragt. Nach dem Startsignal schwimmen die Rettungssportler nacheinander 25 m Freistil mit Gurtretter, dabei muss ein ständiger Kontakt zum Gurtretter bestehen. Die Leine zwischen Gurt und Auftriebskörper darf verkürzt sein. Beim Wechsel darf der nachfolgende Rettungssportler den Gurtretter erst nach dem Anschlag des ankommenden ergreifen und muss ihn anschließend über eine Schulter anlegen.

Auf 50-m-Bahnen erfolgt der Wechsel durch die Übergabe des Gurtretters innerhalb der gekennzeichneten Wechselzone, dabei dienen die Köpfe der Rettungssportler als Orientierung. Außerhalb der Wechselzone muss der Gurtretter in der korrekten Position getragen werden.

4.21 OR-Hindernisstaffel

nicht in der Saison 2015/2016

Bambini /Junioren / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
4 x 25 m	4 x 50 m
<p>Aufbau</p> <p>Die Hindernisse werden in einer Linie auf allen Bahnen jeweils im rechten Winkel an den Trennleinen in Höhe der Wasserlinie befestigt.</p> <p>Auf 25-m-Bahnen beträgt der Abstand von den Beckenwänden jeweils 12,50 m.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Auf 50-m-Bahnen werden 2 Hindernisse je Bahn mit einem Abstand von 25 m zwischen den Hindernissen und jeweils 12,50 m von den Beckenwänden befestigt.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Ablauf:</p> <p>Nach dem Startsignal legen die Rettungssportler nacheinander die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertauchen die Hindernisse. Jeder Rettungssportler muss dabei nach seinem Start vor und hinter jedem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen. Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt. Überschwimmt ein Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch wieder zurück und untertaucht es, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.</p>	

4.22 OR-Puppenstaffel

nicht in der Saison 2015/2016

Junioren / Juniorinnen	Herren / Damen / AK 25/120 / Weibl. AK 25/120
4 x 25 m	
<p style="text-align: center;">Aufbau</p> <p>Die Puppe ist bis unter das Kinn mit Wasser gefüllt.</p>	<p style="text-align: center;">Aufbau</p> <p>Die Puppe ist komplett mit Wasser gefüllt.</p>
<p>Das Diagramm zeigt zwei Varianten der Puppenstaffel auf einer 25m langen Bahn. Die obere Variante zeigt die Positionen der vier Rettungssportler (1-4) und die Puppe zu verschiedenen Zeitpunkten. Die untere Variante zeigt die Positionen der vier Rettungssportler (1-4) und die Puppe zu verschiedenen Zeitpunkten. Die Diagramme sind mit den Beschriftungen 'Start/Ziel' und 'Wechsel' versehen. Die Dimensionen sind wie folgt angegeben: 5m, 25m, 50m, 4m, 25m, 5m.</p>	
Ablauf	
<p>Alle vier Rettungssportler starten aus dem Wasser. Der 1. Rettungssportler hält sich mit einer Hand am Beckenrand/Startblock fest und in der anderen Hand die Puppe. Nach dem Startsignal muss er die Puppe spätestens in der korrekten Position halten, wenn deren Kopf die 5-m-Markierung erreicht. Er schleppt die Puppe regelgerecht 25 m, schlägt an und übergibt sie an den nachfolgenden Rettungssportler. Der jeweils nachfolgende Rettungssportler muss sich solange mit mindestens einer Hand am Beckenrand/Startblock festhalten, bis der ankommende Rettungssportler angeschlagen hat. Nach dem Anschlag darf er die Puppe ergreifen. Bei der Übergabe darf der ankommende Rettungssportler die Puppe erst loslassen, wenn der nachfolgende sie ergriffen hat. Nach dem Wechsel an der Beckenwand ist die Puppe spätestens ab der 5-m-Markierung in der korrekten Position zu halten. Der 4. Rettungssportler schleppt die Puppe regelgerecht bis zum Anschlag ins Ziel. Innerhalb des 5-m-Wechselbereiches (der Kopf der Puppe dient als Orientierung) gelten sowohl für den ankommenden als auch für den nachfolgenden Rettungssportler nicht die Kriterien für das Schleppen einer Puppe.</p> <p>Auf 50-m-Bahnen erfolgt der Wechsel des 1. auf den 2. Rettungssportler und des 3. auf den 4. Rettungssportler durch die Übergabe der Puppe innerhalb der gekennzeichneten Wechselzone. Hierbei muss jeder am Wechselvorgang beteiligte Rettungssportler mit einer Hand Kontakt zur Puppe haben. Die Rettungssportler dürfen sich innerhalb der Wechselzone vom Beckenboden abstoßen. Innerhalb der Wechselzone gelten sowohl für den ankommenden als auch für den nachfolgenden Rettungssportler nicht die Kriterien für das Schleppen einer Puppe. Spätestens beim Verlassen der Wechselzone ist die Puppe in der korrekten Position zu halten. Der Kopf der Puppe dient als Orientierung.</p>	

5 Anhang

5.1 Bestzeiten der bezirksinternen Wettkämpfe (seit 2008)

5.1.1 Herren, Damen, AK 25/120, Weibliche AK 25/120

Disziplin	Mannschaft	Erreicht am	Zeit
Kleiderstaffel	--		
Tauchschwimmstaffel	Eschborn 1	28.02.2009	2:15,3
Tauchringstaffel	--		
Rettungsleinenstaffel	Eschborn 1	28.02.2009	1:42,5
Kombinierte Schnell-Rückenschwimmstaffel	--		
Flossenstaffel	Eschborn 1	22.11.2010	1:36,7
Transportstaffel	--		
Kleine Rettungsstaffel	--		
Große Rettungsstaffel	Eschborn 1	28.02.2009	4:09,3
OR-Rettungsstaffel	Eschborn 1	22.11.2014	2:29,2
OR-Gurtretterstaffel	Eschborn 1	22.11.2010	1:59,0
OR-Hindernisstafel	Eschborn 1	23.11.2009	2:04,4
OR-Puppenstaffel	Eschborn 1	27.10.2010	1:41,0

5.1.2 Junioren, Juniorinnen

Disziplin	Mannschaft	Erreicht am	Zeit
Kleiderstaffel	--		
Tauchschwimmstaffel	Schwalbach	23.01.2010	1:10,9
Tauchringstaffel	--		
Rettungsleinenstaffel	Nord-West 1	08.10.2009	2:05,0
Kombinierte Schnell-Rückenschwimmstaffel	--		
Flossenstaffel	Eschborn 2	08.10.2009	1:51,5
Transportstaffel	--		
Kleine Rettungsstaffel	--		
Große Rettungsstaffel	Nord-West 1	28.02.2009	2:29,1
OR-Rettungsstaffel	Schwalbach	23.01.2010	1:19,2
OR-Gurtretterstaffel	Eschborn 1	23.11.2009	1:17,6
OR-Hindernisstafel	Eschborn 1	23.11.2009	1:07,0
OR-Puppenstaffel	Schwalbach	27.10.2010	2:15,0

5.1.3 Bambini

Disziplin	Mannschaft	Erreicht am	Zeit
OR-Gurtretterstaffel	Eschborn	22.11.2014	2:38,2
OR-Hindernisstafel	Eschborn	22.11.2014	2:43,3
Freistilstafel	Eschborn	22.11.2014	2:32,0

5.1.4 Spaßstaffel

Disziplin	Mannschaft	Erreicht am	Zeit
Ballstaffel	--		
Bötchenstaffel	--		
Kombinierte Ball-Bötchen-Staffel	Last but not least	26.01.2013	2:59,8
Surfstaffel	Senioren 2	22.01.2011	1:37,0
Autofahrstaffel	Senioren 1	23.01.2010	3:22,2
Eierlaufstaffel	Die rasenden Eier	28.01.2012	2:13,4

5.2 Merkblatt M3-001-15 der Medizinischen Leitung des DLRG-Präsidiums

MERKBLATT M3-001-15

ersetzt die bisherigen Merkblätter M3-001-06 und M3-001-05



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Leitung Medizin

Im Niedernfeld 1 - 3

31542 Bad Nenndorf

Telefon: 0 57 23 . 955 - 420

Telefax: 0 57 23 . 955 - 429

23.04.2015

DNM/KTh

Schwimmen & Tauchen in der Ausbildung: Einsatz von Schwimmbrillen und Limitierungen

Die notwendigen Tauchleistungen bei Schwimm- und Rettungsschwimmprüfungen müssen gemäß Deutscher Prüfungsordnung ohne Hilfsmittel und damit auch ohne Schwimmbrille oder Tauchmaske (auch Tauchbrille genannt) absolviert werden.

In der vorbereitenden Ausbildung sollten Tauchleistungen aus methodischen Gründen immer ohne Schwimmbrille absolviert werden, falls nicht gravierende Argumente (z.B. eine **starke Fehlsichtigkeit diese als Korrekturmedium oder zum Schutz von unbedingt zu tragenden Kontaktlinsen**) dagegen sprechen. Für die Prüfungsabnahme existieren keine Ausnahmen.

Diese Empfehlung dient der besseren Wassergewöhnung hilft dem Anfänger sich natürlich orientierend mit dem ungewohnten Medium Wasser auseinanderzusetzen. Ist eine Schwimmbrille erforderlich, so darf diese **bis maximal 2 m Tauchtiefe** (für kurzes Abtauchen **innerhalb 20 Sekunden**) benutzt werden, weil in diesem Bereich kein Schaden für die Augen zu befürchten ist. Dabei sollten möglichst am Rand gepolsterte Schwimmbrillen bzw. weiches Material der Brillenkörper benutzt werden, die auf dem knöchernen Augenrand sitzen (und abgedichtet werden).

Empfohlene Schwimmbrille mit elastischer Abstützung auf den Knochen um die Augen:



Beispielfoto: Abbildung; DLRG Materialstelle

Nicht empfohlene Schwimmbrille mit Abstützung auf Lidern/Auge („Schwedenbrille“):



Beispielfoto: Abbildung; DLRG Materialstelle

Ab einer Tauchtiefe von 2 Meter ist auf eine Druckausgleichsmöglichkeit durch Einschluss der Nase in die Maske zu achten („Tauchmaske“):



Beispielfoto: Abbildung; DLRG Materialstelle

Hintergrundinformationen zu den ausgesprochenen Empfehlungen:

Medizinische Aspekte:

Mit zunehmender Tauchtiefe kommt es zu einem ansteigenden Druck auf die Schwimmbrille und Tauchmaske, der im Fall einer Schwimmbrille (fehlende Möglichkeit durch die Nase Luft einzubringen) nicht ausgeglichen werden kann. Nach dem Gesetz von Boyle-Mariotte erhöht sich mit zunehmender Tiefe der Unterdruck in der Schwimmbrille. Dieser unterdruckbedingte Sog auf die Haut und Augen führt ab einer gewissen Stärke und Dauer der Einwirkung zu Einblutungen in der Haut und Bindehaut, einem sogenannten Barotrauma.

Bei Schwimmbrillen mit elastischem Rand, die sich auf knöchernen Strukturen abstützen, besteht eine etwas bessere Kompensationsmöglichkeit, als bei den starren Schwimmbrillen, die sich direkt auf den Lidern abstützen. Die sogenannten Schwedenbrillen können daher generell nicht für die Verwendung empfohlen werden.

Aus medizinischer Sicht kann in Einzelfällen das Tragen von Schwimmbrillen durchaus sinnvoll sein, z.B. bei starken Sehfehlern, die auch über Wasser zur Orientierungslosigkeit führen (entweder Brille mit optischen Gläsern oder Schutz von Kontaktlinsen). Des Weiteren sind dem Schwimmbadwasser desinfizierende Substanzen zugesetzt, die reizende Wirkungen auf die Binde-/Schleimhäute haben können, in Kombination mit vorhandenen Allergien kann es hier zu besonders beeinträchtigenden Reaktionen kommen.

Methodisch-didaktische Aspekte:

Bei der Wassergewöhnung und dem Schwimmenlernen sollten keinerlei Schwimmbrillen getragen werden. Hier sollte vielmehr die Überwindung des Lidschlussreflexes bei Wasserkontakt gezielt geübt werden. Dieses ist ein wichtiges Lernziel, um im späteren Fall des plötzlichen Wasserkontaktes (Sturz ins Wasser, Verlust der Schwimmbrille) eine Orientierungslosigkeit und Panik zu verhindern. Ziel der Ausbildung sollte also immer die Toleranz des Wasserkontaktes sein und nicht diesen durch eine Brille bereits frühzeitig auszuschließen.

Das Sehen unter Wasser entspricht einer Sehschärfe unter 2% (Blindheitsgrenze), so dass hier oftmals der Wunsch nach einer Brille zum Tauchen entsteht, hier sollte aber primär durch entsprechend kontrastreiche Gegenstände in der Anfängerschwimmausbildung gegengesteuert werden.

Eine andere Situation besteht selbstverständlich nach Abschluss der Schwimmausbildung bei regelmäßig trainierenden Schwimmern. Hier stehen die Orientierungsfähigkeit und der Schutz vor den desinfizierenden Wasserzusätzen bei langen Kontaktzeiten im Vordergrund.

Beim Springen vom Brett oder Turm sollte aufgrund des Verletzungsrisikos generell keine Schwimm- oder Tauchmaske getragen werden. Diese können durch Verrutschen und Druck zu Schäden führen.

Quellen / Literaturhinweise:

- D Schnell et al.: Tauchen mit Schwimmbrillen. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 2008;59(3):68-72 (Nachdruck: Caisson 2009;24(1):19-23 [http://gtuem.praesentiert-ihnen.de/caisson_01-09.pdf])

Mitwirkende Organisationen:

Die Erstellung dieses Merkblattes erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Ressort Sportophthalmologie des Berufsverbandes der Augenärzte Deutschlands, <http://www.auge-sport.de>