Jahrbuch 2026



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). 7

Tauchen **8**

Strömungsrettung **10**

Bootswesen **13**

Übungsdienste und Veranstaltungen **15**

Ortsgruppe Anderten. **16**

Ansprechpartner 18

Ortsgruppe Misburg **20**

Ansprechpartner 21

Ortsgruppe Badenstedt. **22**

Ansprechpartnerin 22

Mitgliedsantrag 23

Baderegeln 26

Schwimmausbildung bei der DLRG 27

Rettungsschwimmausbildung bei der DLRG . . . 28

Eisregeln 31

Impressum **33**

Anzeige

„Mitmachen macht glücklich!“

Seien Sie aktiv! Ein Dank auch an alle Freiwilligen in den Vereinen!

Ihr Gesundheitsminister Dr. Andreas Philippi

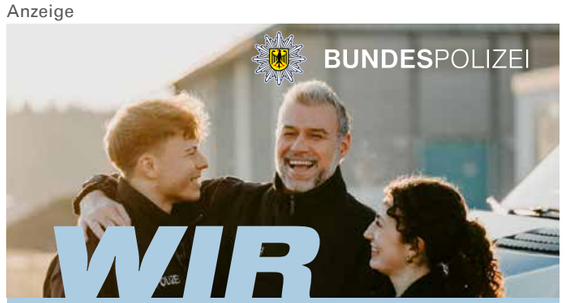




Anzeige



Anzeige



MACHEN DEINEN START KLAR.

EINFACH ONLINE VORAUSSETZUNGEN CHECKEN

Direkt bewerben und noch im September 2027 im mittleren oder gehobenen Dienst durchstarten!

AN LAND, AUF SEE ODER IN DER LUFT

Wir halten zusammen, wenn’s drauf ankommt. Klingt nach einer großen Sache? Stimmt. Fängt aber ganz klein an: mit deiner Bewerbung und dem Gefühl, dass du hier richtig bist.

BEWIRB DICH JETZT!

DEINE EINSTELLUNGSBERATUNG HANNOVER
freut sich auf dich!

0511/67675 - 5618, -5619, -5622
eb.hannover@polizei.bund.de

ENTDECKE, WAS IN WIR STECKT.

Mach mit!

https://bez-hannover-stadt.dlrg.de/mitmachen/

bez-hannover-stadt.dlrg.de DLRG

Anzeige

Gemeinsam erschaffen wir Großes.

Bewirb dich jetzt als Auszubildende:r zum:zur

- Tiefbaufacharbeiter:in (m/w/d)
- Straßenbauer:in (m/w/d)
- Kanalbauer:in (m/w/d)
- Bauwerksabdichter:in (m/w/d)
- Baugeräteführer:in (m/w/d)

Let’s progress!

STRABAG AG
Bereich Hannover
Bauweg 34, 30453 Hannover
Herr Celvin Lühring, celvin.luehring@strabag.com

Jetzt bewerben





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 vielen neuen Ausbildungen in diesem Jahr können wir uns professioneller aufstellen und gezielt im Einsatz- oder Katastrophenfall agieren. Gemeinsam möchten wir Bewährtes fortführen und zugleich neue Impulse setzen, um die DLRG in Hannover zukunftsorientiert weiterzuentwickeln.

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. 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. Zusätzlich findet einmal im Monat ein Tauchdienst der Ortsgruppen des Bezirkes statt.

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

Leiter Ausbildung

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 Schwimmzügen sichere Schwimmerinnen und Schwimmer werden.

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

Ich freue mich auf euch! «

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. «

1. Jugendvorsitzender

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



» Ich bin Tobias und als Jugendvorsitzender 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! «

Anzeige



DEINE AUSBILDUNG ZUM ABHEBEN

Dein duales Studium zur Fluglotsin (w/m/d)*

Du möchtest beruflich von Anfang an durchstarten? Dann ist unser duales Studium eine Punktlandung. Denn durch unsere Kooperation mit der Hochschule Worms bekommt deine Karriere den nötigen Speed, um abzuheben.

Schnell abheben: Studium und Ausbildung in einem absolvieren

Hohe Verantwortung: Sorge mit uns dafür, dass Millionen Fluggäste sicher ihr Ziel erreichen

Sichere Perspektive: Wir bilden dich aus, um dich anschließend bis zu deinem Karriereende an Bord zu haben

Bestens versorgt: Unterstützung bei der Wohnungssuche und Wohngeld zusätzlich zu deiner Ausbildungsvergütung sowie ein vergünstigtes „Deutschlandticket“

Jetzt bewerben: karriere.dfs.de

*Alle Geschlechter (w/m/d) willkommen. Hauptsache, luftfahrtbegeistert!

@dfs_campuswelt

Die Jugend und das Jugendeinsatzteam (JET)



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.
Besuche uns gerne auf unserer Webseite, um mehr zu erfahren:
https://bez-hannover-stadt.dlrg-jugend.de/veranstaltungen/

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

Referentin des Jugend-Einsatz-Teams (Jet)

Madeleine Reimann: jet@bez-hannover-stadt.dlrg.de

» Ich bin Madeleine und die Ansprechpartnerin für das Jugend-Einsatz-Team (Jet).

Mir macht es sehr viel Spaß, den Kindern und Jugendlichen die Aufgaben einer Einsatzkraft zu zeigen, mit ihnen zu üben und spielerisch an neuen Herausforderungen zu wachsen.

Gemeinsam mit meinem Team schnuppern wir in alle Bereiche einer DLRG-Einsatzkraft herein und vermitteln in regelmäßigen Ausbildungsdiensten unser Wissen.

Meldet euch gerne bei mir, wenn ich euer Interesse geweckt habe! «
Mail: jet@bez-hannover-stadt.dlrg.de







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 heranführen. 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.













Strömungsrettung

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

Im Verbund der Einsatzkräfte stelle 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. In diesem Jahr zeigte sich nicht nur einmal, dass die Ergänzung der SEG durch die Strömungsretter von Vorteil war. Dadurch konnten professionell Einsätze abgearbeitet werden, die aufgrund des niedrigen Wasserstandes keine Taucher mehr abdecken konnten.

Strömungsretter-Techniker und unser Team wächst

Seit September 2026 haben wir in unserem Bezirk Strömungsretter-Techniker. Ein wichtiger Schritt für den weiteren Ausbau dieses spannenden und anspruchsvollen Einsatzbereichs.

Durch diese neue Qualifikation können wir komplexere seiltechnische Aufbauten durchführen und noch mehr Rettungstechniken trainieren und anwenden.

Zu Beginn diesen Jahres fand ein Lehrgang Strömungsretter Stufe 1 bei uns in Hannover statt. Nach Abschluss konnten wir insgesamt acht neue Strömungsretter in unserem Team begrüßen!





















Anzeige





Ohne Euch
läuft nichts.
DANKE!
RUN
CITY.
HANNOVER.





Gemeinsam bringen wir Hannover in Bewegung.

Ob ADAC Marathon, Hannover Triathlon am Maschsee, der neue H/21 Halbmarathon oder der kultige Silvesterlauf zum sportlichen Jahresabschluss: Seit mehr als 25 Jahren bringt eichels Hannover alljährlich mit einer ganzen Reihe von sportlichen Highlights in Bewegung und lockt tausende Sportbegeisterte und hunderttausende Zuschauer*innen in die Landeshauptstadt; ob aktiv an der Strecke oder aber als Teilnehmerin oder Teilnehmer auf der Strecke. Dabei sein, Gleichgesinnte treffen und gemeinsam Spaß haben, das ist die Devise mit der sich die RUN CITY. HANNOVER. bundesweit und über die Grenzen hinaus einen großartigen Namen gemacht hat.

Möglich sind all diese hochemotionalen und professionellen Sport-Events nur mit viel ehrenamtlichem Engagement in einer großartigen Gemeinschaft und mit einer riesigen Anzahl fleißiger Akteur*innen, die unterstützen, helfen, anpacken und so das Gesicht der Veranstaltungen mit ihrer Freundlichkeit prägen und nachhaltig wirken lassen. Allein beim ADAC Marathon, dem größten Sport-Event Niedersachsens, sorgen über 2.000 (!) Helfende für einen reibungslosen Ablauf und ein erfolgreiches Lauferlebnis für mehr als 35.000 motivierte Aktive.

Liebe Volunteers: OHNE EUCH LÄUFT NICHTS !!!

Wir sagen DANKE an die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der DLRG, die bei all unseren Veranstaltungen zuverlässig und verantwortungsbewusst unterstützen und mit von der Partie sind, wenn es darum geht, die Laufevents und den Triathlon für alle Beteiligten zu einem unvergesslichen Erlebnis in unserer Stadt zu machen.

WE WANT YOU! Unser vielfältiges und abwechslungsreiches Volunteer-Programm mit all seinen spannenden Einsatzbereichen findest Du unter **https://www.marathon-hannover.de/volunteers/**

Bootswesen



Motorrettungsboote stellen einen zentralen und wichtigen Teil als Einsatzmittel dar. Die Ausbildung zum Bootsführer ist nicht leicht, da viele unterschiedliche Manöver, ordentlich Theorie und Fachkenntnis über die Technik gelernt werden muss. Trotz der umfangreichen Ausbildung dürfen wir insgesamt sieben neue Bootsführer und Bootsführerinnen in unserem Bezirk begrüßen!





































Übungsdienste und Veranstaltungen über das Jahr

Anderten



Die Ortsgruppe Anderten wurde 1967 gegründet und umfasst etwas mehr als 400 Mitglieder.

Neben dem Schwerpunkt der Schwimmausbildung für Anfänger und Fortgeschrittene im Anderter Hallenbad am Eisteichweg, leisten wir im Sommer jedes zweite Wochenende den Wasserrettungsdienst am Altwarmbüchener See. Zusätzlich übernehmen wir auch Sanitätsdienste bei Veranstaltungen. Als Teil des Wasserrettungszugs der DLRG Hannover-Stadt werden wir gemeinsam mit der Fachgruppe der Feuerwehr Hannover zu Einsätzen im Wasser alarmiert. Aus diesem Grund bilden wir Einsatzkräfte in entsprechenden Qualifikationen aus und weiter. Weitere Infos sind auf unserer Webseite anderten.dlrg.de zu finden.

Neuigkeiten vom Einsatztauchen

Seit einiger Zeit verfügen wir dank einer großzügiger Unterstützung des Stadtbezirksrats Misburg-Anderten über einen Trockentauchanzug. Dieser bietet einen wesentlich größeren Schutz gegenüber thermischen Einflüssen sowie kontaminierten Wasser als herkömmliche Taucheranzüge.
Er ist besonders wichtig bei Einsätzen in der kalten Jahreszeit.



Hier übten wir schon mal mit einem ähnlichen Modell.

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









Jeden Dienstag: Schwimmausbildung

Regelmäßig Dienstags trainieren wir im Hallenbad in Anderten vom Seepferdchen bis zum Rettungsschwimmer jeden, der Spaß am und im Wasser hat. Informationen über Kurse unter: anderten.dlrg.de/kurse-und-sicherheit

Beim sonst sehr ersten Thema Schwimmausbildung haben wir auch mal Spaß beim Faschingsschwimmen: Wenn der Hase ein Ohr verloren hat, schraubt Bob der Baumeister es eben schnell wieder an

Aktivitäten der Jugend

Wir verfügen außerdem über eine sehr aktive Jugendgruppe, die zahlreicher Aktivitäten auch für die jüngeren Mitglieder anbietet.

Neben dem regelmäßigen Besuch beim Jugendeinsatzteam (JET) des Bezirks Hannover Stadt gehen wir mit den Kindern und Jugendlichen zum Beispiel Eislaufen, in den Zoo, zum Bowling, auf Schnitzeljagd, in den Kletterpark und auch mehrmals im Jahr auf mehrtägige Freizeiten.

Ansprechpartner in der Ortsgruppe Anderten

Leiterin Ausbildung

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 Schwimmausbildung 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! «

1. Vorsitzender und Leiter Einsatz

Dr. 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!«



Anzeige



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 1.455 Euro
- ein familiäres Betriebsklima
- gute Karriere- und Entwicklungsperspektiven

Alle Infos auch unter **ausbildung.vgh.de**
@vgh_versicherungen

Finanzgruppe

VGH fair versichert

Misburg

Beim Sommerfest im Misburger Bad am Samstag, den 08.08.2026, bot die DLRG Ortsgruppe Misburg e.V. von 10:00 bis 17:00 Uhr Mitmachaktionen für Kinder und Familien an. Das Event bot Spiel, Spaß und Action im kombinierten Hallen- und Freibad. Eine besondere Aktion war die DLRG Ortsgruppe Misburg zum Anfassen und Mitmachen.

Es gab spielerische Einblicke in die Wasserrettung und actionreiche Angebote im Wasser zum Mitmachen, aber auch interessante Einweisungen in die Bedienung des Motorrettungsbootes Rescue 1, so ertönte öfter das Signalhorn zusammen mit dem Blaulicht.









Wetterschutzdach für das Motorrettungsboot Rescue 1: Praxistest 1 Sonnen bzw. UV-Schutz bestanden.

In diesem Jahr war die DLRG Ortsgruppe Misburg e.V. beim Drachenbootrennen auf dem Maschsee im Rahmen der wasserseitigen Sicherheit zusammen mit dem DLRG Bezirk Hannover-Stadt e.V. und der DRK Wasserwacht Empelde aktiv.
Bei dieser Veranstaltung zeigte sich wieder die gute und professionelle Zusammenarbeit aller Akteure. Neben der wichtigen wasserseitigen Absicherung der Regatten, wo das Motorrettungsboot Rescue 1 und unsere Einsatzkräfte immer die Regattastrecken im Auge hatten, war der Test des neuen Wetterschutzdaches eine zusätzliche Aufgabe.

Das Wetterschutzdach soll die Ausrüstung sowie Personen vor Sonne (Test 1) und Regen (Test 2) schützen.

Das in Eigenregie entworfene Gestell besteht aus Aluminium und das eigentliche Dach aus einer wasserfesten sowie UV-beständige LKW-Plane. Nach der Veranstaltung waren alle begeistert. Nun werden wir noch einige Optimierungsvorschläge umsetzen und warten auf Praxistest 2.

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

Dienstag:	Trainingsgruppe:
18:00 – 18:45	Anfängerausbildung
18:00 – 19:00	Jugendtraining 1 ab Bronze
18:45 – 19:30	Anfängerausbildung fortgeschrittene Teilnehmer
19:00 – 20:00	Schnorcheltraining

Donnerstag	Trainingsgruppe
18:00 – 19:00	Jugendtraining 2 ab Silber
19:00 – 20:00	Trainingsgruppe 3
20:00 – 21:15	Rettungsschwimmgruppe
20:00 – 21:15	Mitgliederbahn

Ansprechpartner:

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

» Moin, ich bin Klaus und für die Schwimmausbildung in Misbug zuständig. Wenn ihr Interesse an der Schwimmausbildung 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.

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.

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 Schwimmausbildung 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.

Die Schwimmausbildung 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.

Der Schwerpunkt der Vereinsarbeit liegt weiterhin auf der Schwimmausbildung. In der ersten Jahreshälfte 2026 konnten drei Anfängerschwimmkurse mit insgesamt 26 Kindern durchgeführt werden. Davon legten 18 Kinder erfolgreich die Prüfung zum Seepferdchen ab.

Darüber hinaus wurden zwei weiterführende Schwimmkurse mit insgesamt 20 Kindern angeboten. Von diesen bestanden 18 Teilnehmende ihre jeweilige Schwimmprüfung erfolgreich.

Auch im Bereich der Rettungsschwimmausbildung konnte die DLRG Ortsgruppe Badenstedt hervorragende Ergebnisse erzielen.

Insgesamt wurden fünf Rettungsschwimmkurse mit 77 Teilnehmenden durchgeführt.
Dabei konnten 32 Rettungsschwimmabzeichen in Silber sowie 23 Rettungsschwimmabzeichen in Bronze erfolgreich abgenommen werden.

Ein weiterer Schwerpunkt wird künftig die Stärkung der Kinder- und Jugendarbeit sein.
Da viele unserer jungen Mitglieder aufgrund ihres Alters noch nicht in allen Bereichen des Wasserrettungsdienstes eingesetzt werden können, möchten wir ihnen zusätzliche Ausbildungs-, Übungs- und Freizeitangebote schaffen.
Ziel ist es, ihre Fähigkeiten frühzeitig zu fördern, die Gemeinschaft innerhalb der Ortsgruppe weiter zu stärken und sie langfristig auf ihre späteren Aufgaben in der DLRG vorzubereiten.

folgt uns online

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 aufführen:

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

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

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

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

Datenverarbeitung

Im Zuge meiner / unserer Mitgliedschaft bin ich, _____
Name

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

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 einse 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 Schwimmausbildung 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)
- Heraufholen 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 Heraufholen 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 Heraufholen 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 Fremdrettung)
- 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 Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen 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

Rettungsschwimmausbildung bei der DLRG

Junior-Retter

Mindestalter 10 Jahre,
Deutsches
Jugendschwimmabzeichen Gold

- Theoretische Kenntnise 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

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze

Mindestalter 12 Jahre

- 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-Fesselschlep-pgriff
- 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 Rettungsschwimmabzeichen Silber

Mindestalter 14 Jahre

Zur Ausstellung des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens 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)



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 Heraufholen 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 Heraufholen 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 Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes
  - 50 m Schleppen eines Partners
  - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

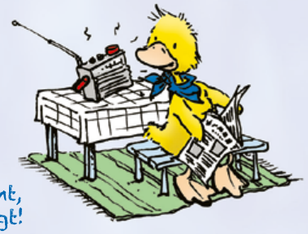
Eisregeln

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!





Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt!

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

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



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



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

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, 2026

Fotos: Diverse, geliefert von der DLRG

Verlag und Anzeigenausstattung:
Harvey-Verlag, Werbeagentur für Öffentlichkeitsarbeit
Inhaberin: Aija Neimane

Kreuzweg 4, 23558 Lübeck
Telefon: 0451-58 36 38 93, Telefax: 0451-58 36 38 94
e-Mail: **info@harvey-verlag.de**

Layout und Gestaltung: Marian Siebke

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

Anzeige


MACH, WAS WIRKLICH ZÄHLT.
Supporte uns als
SOLDAT/IN
der Artillerietruppe (m/w/d)
z. B. in Munster
Alles zum Job unter:
bundeswehrkarriere.de
BUNDESWEHR