

## Prüfungsbedingungen (Auszug)

### **Seepferdchen**

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser

### **Jugendschwimmabzeichen Bronze**

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser

### **Jugendschwimmabzeichen Silber**

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage)
- zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung

### **Jugendschwimmabzeichen Gold (ab 9 Jahre)**

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten)
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen (Schieben und Ziehen)
- Kenntnis der Baderegeln und der Hilfsmöglichkeiten bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremddrettung)

### **Juniorretter ( ab 10 Jahre)**

- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung (je 25 m Kraul-, Rücken-, Brust- und Rückenschwimmen mit Grätschschwung)
- 25 m Schleppen (Achselgriff)
- Kombinierte Übung in leichter Kleidung zur Selbstrettung
- Kombinierte Übung zur Fremddrettung
- Kenntnisse der Selbstrettung, Fremddrettung und der Ersten Hilfe

## Die Ausbildungsorte und Zeiten

**Montags 20.30-22.00 Uhr**

**Hallenbad Oberhausen**

Rettungsschwimmkurse für Nichtmitglieder

**Dienstags 18.15-20.15 Uhr**

**Heinrich-Heine-Gymnasium**

*Lehrschwimmbecken*

Anfängerschwimmunterricht für Kinder, anschließend Wassergymnastik

**Mittwochs 17.00-19.00 Uhr**

**AQUAPark**

Anfängerschwimmunterricht und Schwimmabzeichen für Kinder und Erwachsene

**Donnerstags 17.00-18.00 Uhr**

**Erich-Kästner-Schule**

*Lehrschwimmbecken*

Wassergymnastik

**Donnerstags 18.30-20.30 Uhr**

**Hallenbad Sterkrade**

Anfängerschwimmunterricht und Schwimmabzeichen für Kinder, Wassergymnastik, Rettungsschwimmkurse für Helfer und Training

**Freitags 17.00-18.30 Uhr**

**Hallenbad Oberhausen**

Anfängerschwimmunterricht und Schwimmabzeichen für Kinder, Rettungsschwimmkurse für Helfer und Training

**Samstags 9.30-11.30 Uhr**

**AQUAPark**

Mitgliederschwimmen, Sonderausbildungen

**DLRG Bezirk Oberhausen e.V.**

**Lindnerstraße 6 - 46149 Oberhausen**

[www.dlrg-oberhausen.de](http://www.dlrg-oberhausen.de)  
[info@dlrg-oberhausen.de](mailto:info@dlrg-oberhausen.de)

## Wir über uns

### Die Arbeit der DLRG in Oberhausen

[www.dlrg-oberhausen.de](http://www.dlrg-oberhausen.de)  
[info@dlrg-oberhausen.de](mailto:info@dlrg-oberhausen.de)



Bezirk  
Oberhausen e.V.

## Die Geschichte der DLRG in Oberhausen

Der Bezirk Oberhausen wurde 1921 gegründet. In seiner jetzigen Form, als selbstständigen, eingetragenen Verein, gibt es ihn seit dem 26.06.1990. Am 2. Juli 1939 wurde das erste feste DLRG Heim in Oberhausen seiner Bestimmung übergeben. Dieses Haus besteht, wenn auch mit baulichen Veränderungen, heute noch. Das DLRG Heim steht an der Lindnerstr.6 in der Nähe des Niederrhein Stadions am Rhein-Herne-Kanal. Dort stehen den Mitgliedern Räumlichkeiten z.B. für Feiern zur Verfügung. Das DLRG Heim ist bewirtschaftet und somit ist dort auch der zentrale Anlaufpunkt für Mitglieder und deren Familien.



## Unsere Aufgaben und Leistungen



Die Hauptaufgabe, die sich die DLRG in Oberhausen gestellt hat, ist der Kampf dem nassen Tod. Wie stellt sich das dar ?

- Ausbildung von Anfängern zu Schwimmern
- Ausbildung von Schwimmern zu Rettungsschwimmern
- Ausbildung von Rettungsschwimmern zu Ausbildern, Bootsführern, Schnorcheltauchern, Ersthelfern

## Mitgliedschaft im Bezirk Oberhausen e.V.

Wenn Sie aktiv bei uns mitarbeiten möchten, sollten Sie im Bezirk Oberhausen Mitglied werden. Da unser Mitgliedsbeitrag ein Jahresbeitrag ist, lohnt es sich, die Mitgliedschaft zum Anfang des Jahres einzugehen. Die Jahresbeiträge sehen wie folgt aus:

**Kinder / Jugendliche 22,- € / Jahr**

**Erwachsene 28,- € / Jahr**

**Familien 56,- € / Jahr**

*(mind. 3 Personen, z.B. 1 Erwachsener + 2 Kinder)*

Darüber hinaus können Mitglieder an allen Aktivitäten der DLRG teilnehmen. Diese werden über Handzettel in den Übungsstunden und im Internet bekanntgegeben und bieten Gelegenheit zur Anmeldung.



Wenn Sie unsere ehrenamtliche Arbeit unterstützen möchten, können Sie dies durch eine Spende tun. Für weitere Informationen stehen Ihnen unsere Ausbilder vor unseren Übungsstunden zur Verfügung.



**Kommen Sie zu uns, denn  
„Im Verein ist Sport am schönsten“.**

[www.dlrg-oberhausen.de](http://www.dlrg-oberhausen.de)  
[info@dlrg-oberhausen.de](mailto:info@dlrg-oberhausen.de)

## Unsere Kursangebote

- Anfängerschwimmbildung
- Rettungsschwimmbildung
- Schnorcheltauchausbildung
- Erwachsenenschwimmbildung
- Wassergymnastik
- Lehrscheinausbildung
- Bootsführerausbildung
- Erste-Hilfe Ausbildung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen, Kleinkindern und Erwachsenen

## Wachdienst im Bezirk Oberhausen

Während der Sommersaison an den Wochenenden Wachdienst am Rhein-Herne-Kanal. Begleitung von Ruder und Kanuregatten. An diesen Bootsdiensten kann jeder Rettungsschwimmer, der auch Mitglied ist, teilnehmen.



## Jugend im Bezirk Oberhausen

Die Jugend ist in alle Aktivitäten des Bezirkes eingebunden. Sei es durch Ausbildungshelfer mit einer entsprechenden Ausbildung oder als Helfer im Bootsdienst. Die Jugend hat einen eigenen Vorstand und führt diverse Veranstaltungen durch. Sie ist mit eigenen Seiten im Internet vertreten.

