

der retter

1 / 2021



Mitteilungsblatt der Kreis-Wasserwacht Nürnberg-Stadt



LebensRäume

Als kommunal verbundenes, wirtschaftlich stabiles Unternehmen mit einer über 100-jährigen Tradition ist die wbg ein Garant für Kompetenz und Sicherheit bei Immobilien. In Sachen Miete oder Kauf ist Ihre Lebensentscheidung bei uns in guten Händen. Die WBG KOMMUNAL realisiert im Auftrag der Stadt Schulen, Horte, Kindergärten und -krippen.



wbg Mietwohnungen



WBG KOMMUNAL



wbg Bauträger



www.wbg.nuernberg.de



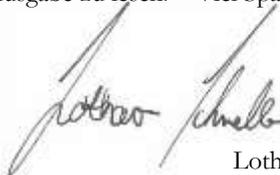
Vorwort

Liebe Freunde der Wasserwacht,
zunächst möchten wir Ihnen und Ihren Familien viel Erfolg und vor allem viel **GE-SUNDHEIT** für das Jahr 2021 wünschen.

Viele haben sich sicher gefragt, ob es unsere „Hausmitteilungen“ überhaupt noch gibt, schließlich erschien „der retter“ mit der Ausgabe 1/2020 vor einem Jahr das letzte Mal. Das liegt aber an der Pandemie, die wir alle durchleben müssen und die unser Leben nicht nur im Privaten oder Beruflichen verändert hat, nein auch bei der Wasserwacht war alles anders. Keine Veranstaltungen, damit (fast) keine Dienste und damit

auch wenig zu berichten. Damit fielen auch die Terminankündigungen weg.

Aber natürlich waren wir während dieser Zeit auch nicht untätig, nur in anderen Bereichen eingesetzt. Mehr dazu gibt es in dieser Ausgabe zu lesen. – Viel Spaß dabei!



Ihr / Euer
Lothar Schnelle

(Stellv. Vorsitzender der Kreis-Wasserwacht)

Inhalt

ANZEIGE wbg	2	Einladung zur Mitgliederversammlung mit Neuwahl	15
ANZEIGE Schuster Druck	2	Wahlausschreibung	16
Vorwort / Inhalt	3	Sanitätsausbildung mit Hindernissen	18
Ansprechpartner	4	Ausbildung zum Wasserretter im Wasserrettungsdienst	19
Seebühne am Großen Dutzendteich	5	Propellerschutz für Rettungsboote	21
Wasserwacht während Pandemie	7	SARS-CoV-2 - Positiv- und nun?	23
Verfristung bei Ausbildung, Untersuchungen und Ausstattung während der Covid-19-Pandemie	8	Neues Wasserwacht Logo	24
Alles begann im Südbad	11	Namen im Gespräch	25
Herzinfarkt - Schlaganfall	12	Vorschau / Impressum	26
Rot Kreuz Kurse - Änderungen	13	ANZEIGE HDG	27
		ANZEIGE Sparkasse	28

Ansprechpartner

Postanschrift

BRK Kreis-Wasserwacht Nürnberg-Stadt
Sulzbacher Straße 42
90489 Nürnberg
Telefon: 0911 / 5301 – 225 (tagsüber)

Bürostunden, Sprechzeiten

Freitags von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr
nach Absprache / Anmeldung
Nunnenbeckstr. 43 / 2. Stock
90489 Nürnberg

E-Mail

info@wasserwacht-nuernberg.de

Homepage

www.wasserwacht-nuernberg.de



Telefon: 0911 / 5301 – 244 oder - 165

In **dringenden Fällen** ist ein Ansprechpartner der Wasserwacht erreichbar unter:
Mobil: 0172 / 811 80 26

Vorsitzender

Dominick Meindl

dominick@wasserwacht-nuernberg.de

Stellvertretender Vorsitzender

Lothar Schnelle

lothar@wasserwacht-nuernberg.de

Technische Leiterin

Johanna Knörl

johanna@wasserwacht-nuernberg.de

Jugendleiter

Max Teichert

max@wasserwacht-nuernberg.de

Stellvertretende Jugendleiterin

Raffaella Ross

raffaella@wasserwacht-nuernberg.de

Wasserwacht-Arzt

Vlado Simeunovic

vlado@wasserwacht-nuernberg.de

Anmeldungen zu Kursen, Anfragen zur Wasserwacht (tagsüber)

Marco D'Asillo: 0911 / 5301 – 225

Kursanfragen per E-Mail

schwimmkurse@wasserwacht-nuernberg.de

rettungsschwimmkurse@wasserwacht-nuernberg.de

Seebühne am Großen Dutzendteich

Nachdem die Pandemie alle Pläne – auch für Open-Air-Konzerte – zunichte gemacht hatte, kam die Stadt Nürnberg auf die Idee Ende Juli / Anfang August ein Open-Air-Konzert mit Zuschauern AUF dem Großen Dutzendteich zu veranstalten.

Das Projektbüro der Kulturbürgermeisterin Julia Lehner kam am 20. Juli auf uns zu, ob wir kurzfristig die Absicherung der Veranstaltung vom 31. Juli bis 2. August auf dem Großen Dutzendteich übernehmen könnten.

Auf dem Gelände des Yacht Club Nürnberg (YCN) wurde am Ufer eine Bühne mit Blick auf das Wasser aufgebaut.



Seebühne am Ufer des YCN – Eröffnung durch Bürgermeisterin Julia Lehner

Das Zuschauen, bzw. Zuhören war dann vom Wasser aus mit dem eigenen (Schlauch-) Boot möglich. Der See wurde abriegelt, über drei Anlegestellen erhielt man nur Zugang, wenn man vorher online ein Ticket gekauft hatte. So konnte gewährleistet werden, dass (Corona-konform) maximal 200 Boote je zwei Personen auf dem See den Konzerten lauschten. Zuvor hatte der YCN 200 Bojen auf dem See ausgebracht, damit zwischen den Booten Abstand eingehalten werden konnte.

Unsere Aufgabe bestand natürlich in der Absicherung der Gäste auf dem Wasser.

Nachdem wir aber nur eine Bootsbesatzung für die „MIZZI“ zusammen bekommen hatten, stellte das zweite Boot dankenswerter Weise die DLRG.



Absicherung mit „MIZZI“

Auch nahmen wir den Rettungswagen der Gemeinschaften mit, den wir „wasserwachtlich“ besetzen konnten.

Ein Boot der Wasserschutzpolizei war ebenfalls auf dem See unterwegs. An den drei Tagen war jeweils ab 17.00 Uhr „Einlass“, sprich die Boote durften auf das Wasser, um 18.30 Uhr starteten die Konzerte, die um 20.00 Uhr endeten. Eine Stunde später musste das Wasser verlassen werden, da dann auch die Dunkelheit einsetzte.

Am Freitag spielte **Bukahara**, „Neofolker“ und Weltmusiker aus Köln, die aus vier Musikern aus drei Kontinenten bestand. Bei einem schönen Sommerabend brachten sie den See zum „Kochen“.



Bukahara auf der Bühne

Der Samstagabend gehörte dann den Mitgliedern der **Staatsphilharmonie Nürnberg**. Die Klassikfreunde kamen hier mit Musik von Johann Strauß und Carl Zeller bis zu Gustav Mahler und Franz Lèhar, sowie Ludwig van Beethoven (im Jahr 2020 wurde er vor 250 Jahren getauft: am 17.12.1870), auf ihre Kosten. Es war zwar schon bewölkt, aber noch warm und trocken.



Staatsphilharmonie Nürnberg

Das sollte sich am Sonntag leider ändern. Kurz bevor **Simon Oslender & Band – die Band von „Stars im Luitpoldhain“** – loslegen konnte, zog ein Gewitter auf, das wir sehr sorgsam beobachteten. Wir hielten ständigen Kontakt mit der ILS, die wiederum mit dem DWD Kontakt aufnahm. Zum Glück mussten wir die Veranstaltung nicht abbrechen.



Zuschauerboote mit Regenschirmen

Aber auch wir mussten Regenkleidung anziehen, da unser Rettungsboot keinen Unterstand aufweist.



Besatzung der „MIZZI“ im Regen

Am Ende hörte es aber wieder das Regnen auf, so dass am Steg noch Autogramme geschrieben werden konnten.



Simon Oslender (links) & Band – „Stars im Luitpoldhain“

Diesmal war der Große Dutzendteich sehr schnell von den Schlauchbooten geleert, so dass auch wir unser Boot slippen und in den Kreisverband fahren konnten. Hier wurde das Boot und die Gerätschaften gesäubert und wieder eingeräumt.

Die Seebühne auf dem Großen Dutzendteich war in Summe eine gelungene Veranstaltung. Sie ersetzte zwar nicht ganz das „Bardentreffen“, das normalerweise viele Tausende Besucher in die Nürnberger Altstadt lockt. – Herzlichen Dank der DLRG und unseren eingesetzten Aktiven!

Text und Bilder: Lothar Schnelle

Die Wasserwacht während der Pandemie

Eigentlich hatte ich gehofft, hier an dieser Stelle etwas über „COVID-19 im Rückspiegel“ schreiben zu können. Wie wir heute alle wissen, wird uns diese Pandemie noch eine Weile beschäftigen. Aber wie erging es uns als Wasserwacht Nürnberg im Jahr 2020?

Den ersten Lockdown im März haben wir erst einmal einfach mitgemacht, konnte ja noch keiner ahnen, dass sich das länger hinziehen wird...

Ab Mitte März mussten wir von einem Tag auf den anderen einen laufenden Rettungsschwimmkurs abbrechen, durften auch nicht mehr selbst zum Training ins Südstadtbad gehen, in dem wir noch immer übergangsweise untergebracht waren. Auch ein Treffen der Aktiven zu Aus- und Fortbildungszwecken war nicht mehr möglich.

Auch, als im Mai wieder alles gelockert wurde, waren bei der Wasserwacht, wie im gesamten BRK, weiterhin Aus- und Fortbildungen mit persönlichen Treffen untersagt. So mussten wir doch als Teil des Katastrophenschutzes besonders darauf achten, nicht angesteckt zu werden, um für notwendige Einsätze auch weiterhin zur Verfügung zu stehen.

Deshalb stellten wir auf virtuelle Treffen um. Per Videokonferenz wurden nun Fortbildungen wie zum Beispiel „Medikamenteneinweisung“ oder „Fahrerbelehrung“ durchgeführt. Schnell geriet aber auch das an seine Grenzen, da die Themen, die hier (theoretisch) behandelt werden können, relativ schnell erschöpft sind und nichts das direkte Üben, den Umgang mit unserem Material, die Teamarbeit ersetzen kann.

Wenigstens wurden Ende Juni die Bäder wieder für Vereine geöffnet und wir durften im Langwasserbad trainieren. Allerdings durfte nur jeder allein mit Abstand

trainieren, da Partnerübungen verboten waren. Zudem musste bis zum Beckenrand der Mund-Nasen-Schutz getragen werden und Duschen durften wir dort nicht, sondern nur zuhause. Das Angebot durften wir sogar während der Sommerferien nutzen! Danach konnten wir wieder im Südstadtbad mit oben genannten „Einschränkungen“ nutzen, bis Mitte Oktober auch hier wieder die Bäder geschlossen wurden.

Unterstützung bei Teststationen

Aber untätig waren auch wir während dieser Zeit nicht. Ab Mitte April unterstützten wir die Coronateststation am Flughafen für ankommende Erntehelfer, die anschließend in ganz Nordbayern eingesetzt wurden. Auch als das BRK im Sommer die Teststation am Bahnhof betrieb, waren aktive Wasserwachtler dabei. Um Besuche in Senioren- und Pflegeheimen zu ermöglichen, unterstützten wir die Durchführung von Schnelltests, die von den Nürnberger Hilfsorganisationen über die Weihnachtsfeiertage im großen Saal des BRK angeboten wurden. Auch bei den anschließenden mobilen Testteams waren unsere Aktiven im Einsatz.

Badetote während des Sommers

Wir hatten in den Sommermonaten große Bedenken, dass es mehr Badetote geben wird, wenn sich viele Menschen durch Schließung von Bädern an unbewachten Ufern im Wasser abkühlen möchten.

Mindestens zwei Menschen ertranken in Nürnberg in der Pegnitz und in der **unbewachten** Norikusbucht!

Unterstützung im Seniorenzentrum

Als im Januar ein Senioren- / Pflegezentrum im Nürnberger Südwesten aufgrund

von infizierten Pflegekräften große Probleme hatte, die Senioren zu versorgen, bat die Stadt Nürnberg die Hilfsorganisationen, hier zu unterstützen. Unter der Federführung des BRK wurden ab 7. Januar täglich bis zu 30 Helfer zur Unterstützung entsendet. Auch Aktive der Wasserwacht halfen hier tatkräftig mit. In den Bereichen Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft unterstützten wir das Hauspersonal in Früh- und Spätschicht. Teilweise übernahmen wir zusätzlich im Kreisverband die Einweisungen des eingesetzten BRK-Personals und des **TEAM BAYERN** (Bevölkerung, die sich über das BRK-Portal www.teambayern.info

freiwillig melden kann) und fuhren diese zum Seniorenzentrum.

Auch wir wissen natürlich derzeit nicht, wann wir wieder annähernd den „normalen“ Betrieb aufnehmen können. **Daher finden sich in dieser Ausgabe auch keinerlei Termine oder Hinweise auf Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.**

Unsere Schnelleinsatzgruppe bleibt aber in jedem Fall rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche ebenso einsatzbereit wie der Einsatzleiter Wasserrettung!

Lothar Schnelle

Verfristung bei Ausbildung, Untersuchungen und Ausstattung während der Covid-19-Pandemie

Der nachfolgende Auszug aus dem Infobrief 07/2020 der Wasserwacht Bayern gibt Aufschluss darüber, wie mit Fristen umzugehen ist, die aufgrund der Pandemielage nicht eingehalten werden können.

Zur Aufrechterhaltung unserer Einsatzfähigkeit sind sichere Ausstattung, gute Unterweisung aller Einsatzkräfte und ihre gesundheitliche Eignung von besonderer Bedeutung.

Die Regelungen für Sicherheit und Gesundheit dienen dazu, jede einzelne Einsatzkraft im Einsatz davor zu schützen, Schaden zu erleiden!

In vielerlei Hinsicht ist das gerade jetzt besonders wichtig.

Deshalb sind entsprechende Prüfungen und Untersuchungen auch jetzt, wo immer es möglich ist, durchzuführen.

Sollte dies aufgrund der Corona-Epidemie ausnahmsweise nicht möglich sein, gelten die nachfolgenden Regelungen.

Prüfungen von Arbeitsmitteln und Persönlicher Schutzausrüstung (PSA)

Eine generelle Aussetzung der Prüffristen über den 30.06.2020 hinaus, besteht nicht mehr. Objektiv nicht möglich ist eine Prüfung z. B. dann, wenn die Prüfbefähigten die Prüfung aufgrund der Einstellung des Dienstbetriebes oder Schließung des Prüfdienstleisters nicht durchführen können. Dies ist entsprechend dann zu dokumentieren. Prüfungen, die durch die Corona- Epidemie zum Zeitpunkt ihrer Fälligkeit objektiv nicht durchgeführt werden können, müssen umgehen nachgeholt werden, sobald die Gefährdungslage dies wieder zulässt.

Vor der Benutzung ist dennoch folgendes erforderlich:

- Die Arbeitsmittel und PSA sind **besonders sorgfältig** zu prüfen, ob sie sichtbare Mängel aufweisen (Sichtprüfung).

- Mangelhafte oder ungeeignete Arbeitsmittel und PSA dürfen nicht eingesetzt werden und müssen unverzüglich der Verwendung entzogen werden.

Unterweisungen und Belehrungen

Unterweisungen und Belehrungen sind häufig auch ohne Anwesenheit der zu unterweisenden Personen möglich. Dabei können z.B. Videokonferenzen und E-Learning eine gute Alternative zu Präsenzterminen sein. Dies gilt nicht für die praktische Unterweisung in die PSA.

Um die Einsatzfähigkeit nicht zu gefährden, hat sich der Bund mit der DGUV abgestimmt. Unterweisungen, die objektiv nicht möglich sind (z. B. in sehr hoher Gefährdungslage), **müssen zum nächstmöglichen Zeitpunkt nachgeholt werden.**

Es ist dennoch folgendes erforderlich:

- Den Einsatzkräften ist die bestimmungsgemäße Verwendung der Arbeitsmittel und PSA im Rahmen einer Kurzunterweisung (1:1- Unterweisung) zu zeigen.
- Achtet besonders auf die bestimmungsgemäße Verwendung und korrigiert ggf. unverzüglich die unsachgemäße Verwendung im Rahmen des Führungsvorgangs bei einem Einsatz.
- Beachtet unbedingt die Verfahrensbeschreibung der Wasserwacht-Bayern zum Selbstschutz unserer Einsatzkräfte – Einweisung PSA

Eignungsuntersuchungen

Vorrangig sind Einsatzkräfte mit gültiger Eignungsuntersuchung einzusetzen, wo diese gefordert sind. Generell ist der Eigenschutz zu beachten. Hierzu zählt insbesondere, dass alle Einsatzkräfte gesundheitliche Einschränkungen umgehend melden müssen.

Einsatzkräfte dürfen weiterhin nur für Tätigkeiten eingesetzt werden, für die sie

körperlich und geistig geeignet sowie fachlich befähigt sind.

Bestehen konkrete Anhaltspunkte, aus denen sich Zweifel an der körperlichen Eignung von Einsatzkräften für die vorgesehene Tätigkeit ergeben, so muss die Eignung ärztlich bestätigt werden.

Tauchen

Nach Punkt 5.4 der DGUV Regel 105-002 sind Nachuntersuchungen für Taucherinnen und Taucher nach dem DGUV Grundsatz G31 jeweils vor Ablauf von 12 Monaten durchzuführen.

Unter folgenden Voraussetzungen wird derzeit eine Überschreitung der Untersuchungsfrist toleriert:

1. die Leitungs-/Führungskraft hat keine Zweifel an der gesundheitlichen Eignung der Einsatzkraft,
2. eine Eignung muss bei der letzten Untersuchung festgestellt worden sein,
3. die Ausbildung muss erfolgreich absolviert worden sein,
4. über den Einsatz der Einsatzkraft ist eigenverantwortlich in Absprache mit der jeweiligen Führungskraft zu entscheiden,
5. die Untersuchung darf nur pandemiebedingt ausfallen.

Die vorgenannte Regelung gilt nur für Einsatzkräfte, die in den Geltungsbereich der DGUV Regel 105-002 fallen, an der Erstuntersuchung teilgenommen und den Zyklus der Untersuchungen bisher erfüllt haben und bei denen jetzt aktuell eine Nachuntersuchung ansteht. Sie gilt nicht für Einsatzkräfte, die schon länger aufgrund einer fehlenden Untersuchung nicht in den Taucheinsatz dürfen (z.B. nach einem Tauchunfall; einem Tauchgang, bei dem gesundheitliche Störungen auftraten oder wenn vermutet wird, dass der Taucher bzw. die Taucherin den Anforderungen für das Tauchen nicht mehr genügt,

insbesondere nach schwerer Erkrankung oder Unfallfolgen).

Nach einer Erkrankung mit Covid-19 ist vor Wiederaufnahme eine Eignungsuntersuchung erforderlich.

Bitte beachtet zum Thema Tauchtauglichkeit auch den Infobrief (Tauchen nach COVID-19-Erkrankung) der Bundes-Wasserwacht. Dieser hat für uns ebenfalls Gültigkeit und muss eingehalten werden.

Qualifikationserhalt und Erhalt von Lehrberechtigungen

Die Ausbildungs- und Prüfungsvorschriften der Wasserwacht schreiben für den Qualifikationserhalt bzw. die Verlängerungen von Lehrberechtigungen häufig Fortbildungen vor. Wo immer möglich, sollten Fortbildungen, die nicht als Präsenzveranstaltungen durchgeführt werden können, mit alternativen Methoden (s.o.) durchgeführt werden.

Wo dies nicht möglich ist und geplante Fortbildungen komplett entfallen müssen, kann folgende Regelung angewendet werden:

- Fortbildungen, die zwischen dem 01.01.2020 und dem 31.12.2020 hätten absolviert werden müssen, können bis zum 31.12.2021 nachgeholt werden. Die erworbene Qualifikation/Lehrberechtigung bleibt bis dahin bestehen.
- Wo zum Erhalt der Qualifikation gewisse jährliche Pflichtleistungen erbracht werden müssen, sind diese für das Jahr 2020 nur anteilmäßig für den Zeitraum zu erbringen, in dem die Aus-/Fortbildung lokal auf Grundlage der Corona-Epidemie überhaupt möglich war. Beispiel für solche Pflichtleistungen:
 - mindestens 10 Tauchgänge unter Einsatzbedingungen mit einer Gesamttauchzeit von 300 Minuten

- Ausbildungsbetrieb nur 10 Monate möglich
- reduzierte Pflichtleistung: mind. 8 Tauchgänge unter Einsatzbedingungen mit einer Gesamttauchzeit von 250 Minuten

Generell gilt:

Pandemiebedingt nicht fristgerecht durchführbare

Unterweisungen, Prüfungen, Untersuchungen, Fortbildungen und Übungen

sind so bald wie möglich nachzuholen.

Die Landeslehrgruppen, sowie die Bezirkslehrgruppen bitten wir zu beachten, dass dann im nächsten Jahr u. Umständen ein erhöhter Bedarf an Fortbildungsveranstaltungen sein wird. Dies bitte jetzt schon in den Planungen zu berücksichtigen.

Die Wasserwacht-Bayern verfolgt hier das Ziel, dass wir so wenig Kontakt zueinander haben wie möglich und die Präsenz auf das absolut mindeste bei der Ausbildung beschränkt wird. Gemeinsam mit den verbandlichen Bildungsstellen arbeiten wir daran unsere Schulungsmöglichkeiten so schnell wie möglich entsprechend anzupassen.

Die nächsten Wochen werden herausfordernd werden für uns gerade auf Grund der nun langlaufenden Einschränkungen und den Auswirkungen auf den Verband. Es liegt wieder an uns, dass wir so gut wie möglich diese Zeit bewältigen

Wir bitten Euch, auch weiterhin Durchhaltevermögen zu zeigen und als Vorbild für alle voranzugehen.

Bleibt gesund!

Eure geschäftsführende Landesleitung der Wasserwacht-Bayern

Alles begann im Südbad ☺!

Eigentlich müssten wir uns ja Undercoveragenten nennen, denn unsere bisherigen Tätigkeiten sind bestimmt nicht jedem Leser hier bekannt.

Aber wir bieten seit über 15 Jahren Aquafitness-Kurse an. Am Anfang noch im Lehrschwimmbecken des Südbades, mittlerweile finden die Kurse im Gehörlosenzentrum Nürnberg in der Pestalozzistrasse in Nürnberg statt.

Jeden Donnerstag (außerhalb der Schulferien) halten wir im Schnitt ca. 15 Teilnehmer fit und gesund.

Wir kräftigen unsere Muskeln mit allerlei Geräten (z. B. Handschuhen, Beinschwimmer, Nudeln etc...) oder wir trainieren auch zusätzlich die Bauchmuskeln bei gemeinsamen Spielen.

Wisst ihr eigentlich, wie gesund Aquafitness ist?

Im Wasser nutzen wir den Vorteil des Auftriebs. Dadurch werden Sehnen, Bänder und Gelenke und auch die Wirbelsäule geschont. Es ist somit die sanfte Art beweglicher zu werden, fit zu werden und auch fit zu bleiben.

Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer.

Die Fettverbrennung ist im Wasser dreimal höher als bei gleicher Belastung an Land.

Und das Beste zum Schluss: Es gibt **keinen Muskelkater!**

Leider verabschieden wir uns zum Ende des Jahres 2020 in die „Wasserwacht-Rente“!

Sollte jemand aufgrund des Berichtes Lust auf den Job eines Aquafitness-Trainers bekommen haben, könnt ihr euch gerne an Dominick oder Lothar wenden.



Liebe Grüße,
Steffi und Sandi

Die Kreis-Wasserwacht-Leitung bedankt sich herzlichst bei

Steffi Stoll und
Sandi Bauer

für die vielen Aquafitness-Kurse und für die zahlreichen Anfängerschwimmkurse, die sehr viele Kinder zu

Schwimmern gemacht haben und damit hoffentlich vor dem Ertrinken bewahren konnten!

Kopf hoch, es ist ein Herzinfarkt!

Kopf hoch, es ist ein Schlaganfall!

Was wie schwarzer Humor klingt, ist tatsächlich ein guter Merksatz, wenn es darum geht, wie wir diese gefährlichen Erkrankungen sinnvoll erstversorgen können. Und wer nur die Quintessenz des Artikels kennen möchte, braucht nur die Überschrift zu lesen und kann dann weiterblättern.

Für alle anderen von vorne...

Wer in früheren Jahren seinen Führerschein gemacht hat, hat in der Regel einen Kurs mit dem Titel "lebensrettende Sofortmaßnahmen" besucht, eine schon damals eintägige Ausbildung, deren Schwerpunkt auf Krankheitsbildern und Verletzungen im Umfeld von Unfällen im Straßenverkehr lag. Herzinfarkte und Schlaganfälle waren in der Ausbildung nicht enthalten, vielleicht schienen sie in diesem Zusammenhang unbedeutend zu sein.

Und wer einen Kurs "Erste Hilfe" besucht hat, hat natürlich fast alles zur Erstversorgung dieser Erkrankungen gehört, oder? Doch Hand aufs Herz: Wer erinnert sich noch an alles, ob der Patient einen schnellen oder einen langsamen Puls hatte, ob er Kopfschmerzen hatte, ob sein Puls überhaupt fühlbar und ob seine Haut trocken oder kaltschweißig war? Und was waren noch einmal die richtigen Handgriffe, um den Patienten bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes richtig zu versorgen?

In Stresssituationen suchen wir einfache Handlungsmuster, an die wir uns halten können; Probleme wollen wir so gut es geht vereinfachen. Ausnahmesituation-Handlungsmuster-Lieferant Nummer 1 ist unsere Unterhaltungsindustrie. Das Unterhaltungfernsehen liefert uns für fast alle

Ausnahmesituationen im täglichen Leben eine leicht zu merkende, und meistens katastrophale, weil falsche, Lösung.

Probleme im Straßenverkehr? Gepanzerte SUVs können helfen!

Der Patient atmet nicht mehr? Einfach für tot erklären!

Die Kindererziehung der letzten fünfzehn Jahre hat zum falschen Ergebnis geführt? Gehirnwäsche-Bootcamps beheben die Versäumnisse in wenigen Tagen!

Und die TV-Lösung für alles, wenn wir bei einem Patienten nicht weiter wissen? Schocklage!

Tatsächlich sind aber oft andere Merksätze erfolgversprechender.

Bei "Kopf-Aua" und Herzschmerz ist die Schocklage der absolute Patientenkiller. Richtig ist: "Kopf hoch! Raus aus dem Hochwasser!" Wenn im Gehirn eine Ausnahmesituation entsteht, sei es durch eine Blutung oder durch Sauerstoffmangel aufgrund einer Verstopfung, dann erhöht das Herz massiv die Blutlieferung. Obwohl die Idee des Körpers eigentlich einleuchtend ist, entspricht sie aber eher dem Bild, dass man einem Hochwassergebiet weiteres Wasser zuführt und damit nur noch schneller ertränkt. Wünschenswert ist stattdessen, die Flüssigkeitslieferung etwas herabzusetzen, indem man das "Hochwassergebiet" etwas höher legt.

Beim Herzen ist die Erklärung etwas anders, doch letztendlich ist die Maßnahme die Gleiche. Das Herz "verarbeitet" ununterbrochen Blut-"Lieferungen" und reicht sie weiter. Mit den üblichen Mengen kann ein gesundes Herz problemlos umgehen.

Tritt aber eine Schädigung ein, wollen wir die zu verarbeitende Liefermenge auf ein vertretbares, notwendiges Maß einschränken. Auch hier können wir uns eines Bildes bedienen: Wenn der Lieferant erst auf einen Berg hoch gehen muss (erhöhter Oberkörper), kann er nicht so schnell liefern und die zu verarbeitende Menge wird geringer. Tatsächlich sind die beiden Vergleiche nur sehr oberflächlich richtig, doch wir suchen in einer Extremsituation nicht nach den medizinwissenschaftlich vollständigen, sachlich richtigen Erklärungen, sondern nach einem einfach zu behaltenden Handlungsmuster. Und das lautet:

"Kopf-Aua und Herzschmerz sind wie Hochwasserlagen, da wollen wir Kopf und Oberkörper etwas über dem Wasserspiegel halten." Mit "Kopf hoch" ist also die Lagerung des Patienten mit erhöhtem Oberkörper gemeint. Letztendlich wird uns der Patient in der Regel aber mitteilen, was er als angenehm empfindet.

Die Schocklage gehört in diesen Fällen normalerweise nicht dazu. Als Bonus können wir uns daher noch eine weitere Regel merken: zuerst mit dem Patienten sprechen, dann handeln.

Text: Emanuel Wurga

Änderungen in den Rotkreuzkursen Erste Hilfe

Bereits seit 1. April 2015 gibt es Änderungen bei den Erste-Hilfe-Kursen. Grundlegendes Ziel der Reform war es, die Ausbildung mit mehr Praxis anzulegen, den theoretischen Teil so kurz wie möglich zu halten, was meiner Meinung nach auch sehr gut gelungen ist. Als Erste Hilfe Ausbilder kann ich das nur bestätigen und habe auch viel positives Feedback dazu erhalten. Dadurch konnte die bisherige zweitägige Grundausbildung in Erster Hilfe auf einen Tag reduziert werden, aktuell wird der Kurs in neun Unterrichtseinheiten (UE) je 45 Minuten durchgeführt. Den Kurs „Lebensrettende Sofortmaßnahmen“ (LSM-Kurs), der in der Vergangenheit eintägig und für Führerscheinanwärter notwendig war, gibt es nun nicht mehr, denn auch hier muss der Kurs „Erste Hilfe Grundausbildung“ mit seinen neun UE's besucht werden. Ein „Erste Hilfe Training“ dauert nunmehr ebenfalls neun UE's, fokussiert sich in erster Linie auf betriebliche Ersthelfer, die innerhalb der letzten zwei Jahre einen Grundkurs besucht haben. Neu ist der Kurs „Lebensretter 112 – Erste Hilfe kompakt“ – er dauert 112 Minuten und richtet sich an diejenigen, die auffrischen wollen, aber keine Zeit haben, die Effektivität sei mal dahingestellt...

Damit werden – auch bei uns im Kreisverband – die folgenden Kurse im Bereich der Breitenausbildung angeboten, im Internet einsehbar und auch direkt buchbar unter:

<https://www.kvnuernberg-stadt.brk.de/kurse-termine/erste-hilfe-kurse.html>

Natürlich kann derzeit keiner garantieren ob, und unter welchen Bedingungen die Kurse überhaupt stattfinden können.

Lehrgang	Lehrgangsumfang	Zielgruppe
Grundkurs Erste Hilfe	1 Tag / 9 UE	Führerscheinbewerber, Ersthelfer im Betrieb und alle Interessierten
Grundkurs Erste Hilfe Bildungs- und Betreuungseinrichtungen (BG)	1 Tag / 9 UE	Erzieher, Lehrer und alle, die beruflich mit der Betreuung von Kindern zu tun haben, um bei Kinder-Notfällen (und typischen Kinderkrankheiten) richtig reagieren zu können
Erste Hilfe Fortbildung (BG)	1 Tag / 9 UE	Weiterbildung betrieblicher Ersthelfer, deren Erste-Hilfe-Ausbildung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt. In Theorie und Praxis werden die lebensrettenden Maßnahmen und betriebspezifische Themen wiederholt.
Erste Hilfe am Kind	1 Tag / 9 UE	Eltern, Großeltern, und alle, die für Notfälle mit Kindern gewappnet sein wollen und wissen möchten, wie man Unfällen vorbeugen kann.
Lebensretter 112 - Erste Hilfe kompakt	112 Minuten	Menschen, deren Erste-Hilfe-Kurse längere Zeit zurückliegen und Interessierte. Der Kurs gibt den Teilnehmern einige sehr effektive Maßnahmen an die Hand, welche bei einem lebensbedrohlichen Zustand von jedermann, in jeder Lebenslage angewendet werden können. Hierdurch ist es meist sogar ohne Hilfsmittel möglich, menschliches Leben zu retten.

Lothar Schnelle / Ausbilder Erste Hilfe

Einladung zur Mitgliederversammlung mit Neuwahl

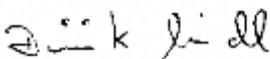
Hiermit ergeht herzliche Einladung an alle **passiven und aktiven Mitglieder** zur Mitgliederversammlung mit Neuwahl der Kreis-Wasserwacht / Ortsgruppe Nürnberg-Stadt am

18. April 2021 um 14.00 Uhr
im Rotkreuz-Saal / Nunnenbeckstr. 45

Hierbei sind folgende Tagesordnungspunkte vorgesehen:

1. Begrüßung durch den Vorsitzenden
2. Bericht der Kreiswasserwachtleitung
3. Entlastung der Kreiswasserwachtleitung
4. Neuwahlen
 - a. Kreiswasserwachtleitung
 - b. Jugendleitung
5. Sonstiges

Wir freuen uns auf Ihr / Euer Kommen!



Dominick Meindl

(Vorsitzender der Kreis-Wasserwacht Nürnberg-Stadt)

Wichtiger Hinweis:

Da wir heute noch nicht wissen können, wie sich bis zur MV die (Pandemie-)Lage entwickelt und ob es möglich sein wird, dass Versammlungen abgehalten werden dürfen, bitte vorher auf mögliche Änderungen über unsere Homepage (<https://www.wasserwacht-nuernberg.de>) informieren!

Wahlausschreibung

Die Ortsgruppen- / Kreis-Wasserwachtleitung der Wasserwacht Nürnberg-Stadt hat gemäß § 3 der Wahlordnung für das Bayerische Rote Kreuz einen Wahlvorbereitungsausschuss gebildet, und gleichzeitig festgelegt, dass die Wahl am

18. April 2021 ab 14.00 Uhr
im Rotkreuz-Saal / Nunnenbeckstr. 45

durchzuführen ist.

Wahl der Kreis-Wasserwacht-Leitung / Ortsgruppenleitung

Da im Kreisverband Nürnberg-Stadt nur eine Wasserwacht Ortsgruppe (OG) besteht, nimmt laut Ordnung der Wasserwacht (i.d.F. vom 06.05.2019), § 7 Abs. 1, die Ortsgruppenleitung die entsprechenden Aufgaben auf Kreis-Wasserwachtebene in Personalunion wahr.

Gemäß § 9 Abs. 2-4 BRK-Satzung (i.d.F. vom 14.02.2020), in Verbindung mit § 20, Abs. 1, Ordnung der Wasserwacht, besitzen Mitglieder mit Vollendung des 16. Lebensjahres das aktive Wahlrecht, mit Vollendung des 18. Lebensjahres das passive Wahlrecht.

Gemäß Ordnung WW § 6 Abs. 4 und § 7 Abs. 5 sind folgende Funktionen zu besetzen:

- Vorsitzender der Ortsgruppe / Kreis-Wasserwacht
- stellvertretender Vorsitzender der OG / Kreis-Wasserwacht
- Technischer Leiter der Ortsgruppe / Kreis-Wasserwacht
- stellvertretender Technischer Leiter der OG / Kreis-Wasserwacht
- Zweiter stellvertretender Technischer Leiter der OG / Kreis-Wasserwacht

Wahl des Jugendleiters und Stellvertreters der OG / Kreis-WW

Gemäß § 7 Abs. 2, Jugendordnung der BRK-Wasserwacht, werden **Jugendleiter und stellvertretende Jugendleiter** der Ortsgruppe von den Jungmitgliedern vom vollendeten 10. bis 16. Lebensjahr, den Gruppenleitern sowie deren Stellvertreter und dem amtierenden Jugendleiter und dessen Stellvertretern gewählt. Vorschlagsberechtigt sind die Wahlberechtigten.

Wahlvorschläge

Der Wahlvorbereitungsausschuss fordert alle wahlberechtigten Mitglieder auf, Wahlvorschläge bis zum

6. April / 18.00 Uhr

schriftlich einzureichen. Es sind nur Wahlvorschläge gültig, die schriftlich eingehen. Die Einreichung mittels E-Mail ist nur zulässig, wenn der vom Vorschlagenden **unterzeichnete** Wahlvorschlag als Datei-Anhang zur E-Mail

[\(wahlvorbereitungsausschuss@wasservacht-nuernberg.de\)](mailto:wahlvorbereitungsausschuss@wasservacht-nuernberg.de)

übersendet wird und dieser geeignet ist, die Erklärung unverändert wiederzugeben.

Später eingehende Vorschläge können nicht berücksichtigt werden.

Gemäß § 3 Abs. 1 der BRK-Wahlordnung darf nur Wahlvorschläge abgeben, wer bei der betreffenden Wahl wahlberechtigt ist. Diese sind zu richten an:

**Bayerisches Rotes Kreuz
Kreis-Wasserwacht Nürnberg-Stadt
- Wahlvorbereitungsausschuss -
Sulzbacher Straße 42**

90489 Nürnberg

Der Wahlvorbereitungsausschuss

gez.

Emanuel Warga

(Vorsitzender)

gez.

Wolfgang Schäfer

(Beisitzer)

gez.

Sandra Bauer

(Beisitzer)

gez.

Golo Bockholt

(Beisitzer)

Die Prüfung mit der Puppe

Was haben drei Wasserwachtler, eine Hand voll Jugendrotkreuzler, ein Bereitschaftler und ein Bergwachtler gemeinsam? Richtig, einen recht außergewöhnlichen Sanitätskurs im KV Nürnberg Stadt. Wieso? Nun ja, fangen wir mal ganz am Anfang an.

Am 11. Juli begann unser erweiterter Erste-Hilfe-Kurs, dessen Bestehen Voraussetzung für den eigentlichen Sanitätskurs ist. So trafen wir uns an diesem Samstag, an dem wir erst einiges über die Geschichte des Roten Kreuzes im Einführungsseminar erfuhren. Dank Corona fiel nur leider der Besuch im Rot-Kreuz-Museum aus.

Wo wir schon beim Thema Corona sind: Dieser Tag war der einzige unseres gesamten Lehrgangs, an dem wir verköstigt wurden. Aufgrund der Hygienebestimmungen musste jede Portion einzeln in Plastikschaalen verpackt werden (selbst der Apfel war in Frischhaltefolie) und jeder hatte seinen eigenen Tisch – vorher natürlich gründlichst desinfiziert. Aber nachdem dieser Aufwand nicht jeden Tag hätte bewältigt werden können, bekamen wir für die restliche Zeit eine Essenspauschale zur Selbstverköstigung. Denn hungrig soll beim Roten Kreuz ja keiner bleiben.

Kommen wir zum peinlichsten Teil dieses Artikels. Am 25. Juli sollte nach Bestehen der EH-Prüfung der eigentliche San-Kurs beginnen. Doch genau hier lag das Problem. Über die Hälfte aller Teilnehmer raselte durch die Prüfung. Doch wir hatten Glück im Unglück: Wir bekamen die Chance, die Prüfung am Sonntag zu wiederholen, da sonst der ganze Kurs ins Wasser gefallen wäre.

Juhu, am Sonntag haben tatsächlich alle bestanden, sodass wir endlich mit dem San-

Kurs loslegen konnten. Doch nachdem die Außentemperaturen locker die 30°C geknackt haben und es mit Maske im Rot-Kreuz-Saal den ganzen Tag kaum auszuhalten war, verlegten wir die Theorie ins Home-Office und trafen uns nur noch für die Praxisübungen – teilweise mit FFP2 und festem Übungspartner – im KV.

Und nachdem ein Lehrgang nicht ohne Prüfung abgeschlossen wird, bereiteten wir uns zusammen mit Jojo und Markus auf diese vor. Doch leider wurde die Prüfung Anfang September abgesagt, sodass wir ziemlich traurig weiterhin auf unser Sanitäts-Symbol warten mussten.



Der Mund-Nasen-Schutz hält sicher!

Wann die Prüfung stattfinden könnte, wussten wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Recht unerwartet erreichte uns Ende Oktober die Nachricht, dass die Theorieprüfung am 07.11. und die Praxisprüfung am 14.11. nachgeholt werden. Erstaunen und Entsetzen machten sich gleichermaßen breit: Wie soll eine Praxisprüfung während des November-Lockdowns funktionieren?

Antwort: keine Mime, kein Sani-Partner, kein richtiges Fallbeispiel – nur eine Puppe und du selbst. Es war schon ein komisches Gefühl, ganz allein eine Plastikpuppe zu versorgen und statt mit dem Patienten mit dem Prüfer zu reden.

Aber: Wir haben es geschafft! Endlich. Im Nachhinein können wir über einiges nur noch schmunzeln, sind aber dennoch überglücklich, vier Monate nach Lehrgangsbeginn statt „Praktikant“ jetzt nun auch „Wasserwacht“ auf dem Rücken tragen zu dürfen.

An dieser Stelle auch nochmal ein riesen-großes **Dankeschön an Jojo und Markus** – ohne eure Unterstützung wären wir wohl immer noch eure Praktikanten.

Text und Bilder: Hanna Friedlein

Das erste Mal in der Pegnitz in Hersbruck

Am 11. September war es endlich soweit: Unser erster Wasserwacht-spezifischer Lehrgang, der Rettungsschwimmer im Wasserrettungsdienst, begann. Die Vorfreude darauf war wirklich groß, denn eigentlich hätte dieser schon im Mai stattfinden sollen. Aber ihr könnt es euch denken: Corona hat uns da einen Strich durch die Rechnung gemacht. Daher war es umso schöner, als wir die Nachricht von Stefan Steinkohl von der Wasserwacht Hersbruck bekamen, dass der Lehrgang im September nachgeholt wird.

Also hieß es für uns Nürnberg-Stadtler: Wasserwacht-Montur anziehen, ab ins Auto und los geht's! Am Freitagabend in Hersbruck angekommen, lernten wir zusammen mit einigen Kollegen von dort einige theoretische Grundlagen, bis uns fast die Äuglein zufielen. Um 22:00 Uhr war dann Feierabend, sodass wir den Heimweg nach Nürnberg antreten konnten.



Lehrgangsteilnehmer in „PSA-Nass“

Lange Zeit verbrachten wir nicht zu Hause, denn am Samstagfrüh ging es um 07:30 Uhr wieder nach Hersbruck – zu unserer ersten Praxiseinheit. Diese begann im Schwimmbad der Fackelmanntherme, wo wir zunächst unsere Eingangsprüfung ablegten. Nachdem diese von allen bestanden war, legten wir unsere PSA-Nass (**P**ersönliche **S**chutz**a**usrüstung) an und fanden uns kurze Zeit später in der Pegnitz wieder.

Hier ließen wir uns ein wenig flussabwärts treiben, rutschten ein-, zwei-, oder auch dreimal ein kleines Wehr hinunter und waren echt erstaunt, wie schmal und ruhig die Pegnitz in Hersbruck im Vergleich zu Nürnberg ist.

Zurück an Land freuten wir uns auf eine kleine Mittagsstärkung. Doch es heißt ja: erst die Arbeit und dann das Vergnügen. Also säuberten wir unser Material und uns und improvisierten beim Aufhängen der nassen Sachen.



Mit Pizza im Bauch ging es am Nachmittag weiter mit der Reanimation am Kind und Erwachsenen in Theorie und Praxis.

Herzlichen Glückwunsch unseren
frischgebackenen
**Wasserretter*innen im
Wasserrettungsdienst**
HANNA, JESSICA, ANGELO und
RAMTIN



Knotenkunde am Sonntagmorgen vertreibt Kummer und Sorgen – oder ruft diese hervor? Da sind sich die Lehrgangsteilnehmer nicht so ganz einig geworden.. Jedenfalls begann so der letzte Lehrgangstag. Gegen Mittag fuhren wir an den Hapurger Baggersee, um dort einige Übungen auf dem Boot zu machen und um zu lernen, wie man ein Boot ins Wasser lässt und wieder hinauszieht. Dort trafen wir auch unsere Taucher Alex, Sascha und Markus, die im See ihre Tauchstunden absolvieren wollten.

Am Nachmittag stand uns abschließend noch die Theorieprüfung bevor, die wir alle mit Bravour meisterten. Bevor es wieder nach Hause ging, machten wir nochmal einen kurzen Abstecher zum See und genossen den Spätsommertag noch ein wenig.



Text und Bilder:
Hanna Friedlein

Propellerschutz für Rettungsboote

Das Jahr 2020 war ein besonderes Jahr, mit mehreren Lockdowns und keiner größeren Veranstaltung. In den Jahren davor waren wir bei vielen unterschiedlichen Events zur Absicherung oder gar zum Patiententransport auf Nürnbergs Gewässern unterwegs. Dies blieb letztes Jahr aus, doch auch diese Zeit haben wir sinnvoll genutzt.

Seit 2020 haben alle Boote einen Propellerschutz bekommen, dieser lässt sich mit einem Art Käfig vergleichen. Der Käfig ist in Richtung Bug (in Fahrtrichtung vorne) sowie auf der Steuer- und Backbordseite (links und rechts) geschlossen. Lediglich im Heck (in Fahrtrichtung hinten) ist der Käfig offen, sodass der „Propellerstrahl“ ungehindert das Boot antreiben kann.

Mit der Mizzi haben wir bereits im Jahr 2019 angefangen, jedoch hat sich das aufgrund des Alters des Bootsmotors deutlich schwieriger gestaltet. So wurden zwei verschiedene Modelle angefertigt, die beide aber nicht für die Mizzi geeignet waren. Erst im Oktober 2020 konnte der Schutz montiert werden.



Bootsmotor „MIZZI“ mit Propellerschutz

Anschließend wurden die Bootsmotoren der „Inge“ und des SEG-Bootes nachgerüstet. Beim SEG-Boot war es auch nicht so einfach wie gedacht. Der Bootsmotor befindet sich nicht, wie bei den anderen Booten, am Motorspiegel festmontiert, sondern wird im SEG-Materialanhänger, auf dem das Boot liegt, transportiert. Also musste unsere Kfz-Werkstatt ein bisschen „basteln“, um den Motor erst auf den Sackkarren und diesen dann samt Motor wieder in den Anhänger zu bringen. Dies erforderte kleinere Umbauten am Anhänger sowie am Sackkarren. Auch bei der „Pirna“ war es mit leichten Schwierigkeiten aufgrund des hohen Alters des Bootsmotors verbunden. Letztendlich wurde dann ein universeller Schutz verbaut, sodass seit Dezember 2020 alle Boote umgerüstet sind.



Propellerschutz am Motor der „Pirna“



SEG-Anhänger mit Boot (auf dem Dach)



SEG-Motor mit Propellerschutz im Anhänger

Unsere Werkstatt für die Boote liegt in Breitengüßbach bei Bamberg. Daher hatten wir aufgrund Corona und der Abstandsregeln große Probleme, die Boote dorthin zu fahren und wieder abzuholen.

Mit diesem Schutz verlieren wir zwar etwas an der maximalen Höchstgeschwindigkeit, dafür ist der Propeller aber vor etwaigen Grundberührungen geschützt. Ein einziger Kontakt mit dem Grund kann bereits dazu führen, dass der gesamte Propeller ausgetauscht werden muss. Das bedeutet je nach Motor Kosten zwischen 200 € bis 300€.

Der weit wichtigere Aspekt ist der Schutz der Einsatzkräfte im Wasser. Zwar soll der Motor, wenn Personen im Bereich des Bootes im Wasser sind, nicht verwendet werden, doch das kann nicht immer vermieden werden. Allerdings stellt bereits eine stehende Schraube (Propeller) eine Gefahr für Taucher und Wasserretter dar. Die scharfen Propellerblätter können zu gefährlichen Schnittverletzungen führen. Ein auftauchender Taucher kann sich zudem schwere Kopfverletzungen zuziehen, wenn er unter dem Motor auftaucht.

Aber auch die „Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung“ (DGUV) schreibt in der Regel 105-002 vor:

*Wenn es die besonderen Verhältnisse am Einsatzort verlangen, hat der Unternehmer bzw. die Unternehmerin ein Boot mit ausreichender Tragfähigkeit und Stabilität bereitzustellen. Das Boot muss geeignet sein, Taucher bzw. Taucherinnen an Bord zu nehmen. **Gefährdungen von Personen durch den Bootsantrieb sind auszuschließen (z. B. durch Propellerschutz oder Jetantrieb).***

Und da unsere Boote keinen Jetantrieb haben, blieb „nur“ die Möglichkeit des Propellerschutzes.

Text: Alexander Swoboda

Bilder: Jessica Gramlich

SARS-CoV-2 (COVID-19)-Positiv – und nun?

Raus aus dem Alltag, rein in die unfreiwillige Isolation.

Nach meinem positiven Antigen-Test sowie dem darauffolgenden PCR-Test im Dezember stand mir erstmal eine mindestens zehntägig andauernde Quarantäne bevor. Zehn Tage im eigenen Zimmer, abgesondert von Familie und Freunden. Tröstlich ist es da nur, dass Besuche ohnehin auf ein Minimum seit der Pandemie reduziert werden mussten.

Nach zwei Monaten auf einer Corona-Station mit zahlreichen schwerkranken Patienten, etlichen Schutzmasken, Schutzkiteln, Face-Schilden, und vielen weiteren Schutzmaßnahmen, bahnte sich das Virus seinen Weg. Zu welchem Zeitpunkt ich mich nun angesteckt habe, lässt sich wohl nur erahnen.



Jessica in Schutzkleidung

Gott sei Dank hatte ich einen milden Verlauf mit den typischen Symptomen wie

Druckkopfschmerz, trockener Husten, Geruchs- und Geschmacksverlust etc.



Da wir heutzutage in einer digitalisierten Welt leben, in der Homeschooling, Home-office sowie zahlreiche andere Möglichkeiten im World Wide Web eine immer bedeutendere Rolle spielen, dürfte Langeweile somit wohl kaum noch in den eigenen vier Wänden auftreten.

Immerhin gilt doch der Grundsatz, das Positive in solch einer Quarantäne zu sehen. Zunächst gilt es einmal, die gegebene Situation zu akzeptieren, und um das Begreifen, tatsächlich positiv auf das Coronavirus getestet worden zu sein.

Genügend Zeit verbleibt somit, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Abschließend ein paar Möglichkeiten, seine Quarantäne zu gestalten: Natürlich nur, wenn man gesundheitlich dazu in der Lage ist.

Tipps für die Quarantäne:

- Tagesstruktur erstellen, Ziele setzen
- Tagebuch schreiben
- In Kontakt bleiben mit Familie, Freunden, Verwandten via Social Media
- Endlich das langersehnte Buch lesen
- Sortierung liegen gebliebener Bürounterlagen
- Neu- und Umstrukturierung, sowie Entsorgung von Dingen, die nicht mehr benötigt werden
- Ein Fotoalbum gestalten, mit selbst eingeklebten Fotos
- Sein Lieblingsindoorhobby ausüben, der künstlerischen Vielfalt sind keine

Grenzen gesetzt: Zeichnen, musizieren, am PC spielen uvm.

- Nonstop Serienmarathon starten
- Diejenigen, die einen eigenen Garten haben: geht an die frische Luft, Spaziergang, Fitnessübungen, wenn möglich. (Selbstverständlich nur Alleine)
- Etwas Neues ausprobieren, z. B. Entspannungstechniken

Letztendlich bleibt nur zu sagen, entfaltet euch selbst, übt die Dinge aus, die ihr euch schon lange vorgenommen habt!

Bleibt gesund!

Text, Bilder: Jessica Gramlich

Neues Logo der Wasserwacht

Vielleicht ist es auf dem Cover schon aufgefallen: Die Wasserwacht hat Anfang 2020 das Logo erneuert, d. h. einem „Redesign“ unterworfen, das deutlicher ausfällt als die letzte Designanpassung im Jahr 2006. Das aktuelle Grundlogo in dieser Form gibt es seit 1955



1955



1970



2006



2020

Namen im Gespräch

Staatliche Ehrung im Rathaus

Bereits am 29. Januar 2020 fanden im Rathaus die staatlichen Ehrungen für Hilfsorganisationen statt. Im „Schönen Saal“ wurden im Namen des Freistaates Bayern die „Ehrenzeichen am Bande“ in Silber für 25-jährige Dienstzeit beim BRK und für 40-jährige Dienstzeit beim BRK in Gold verliehen.

Im festlichen Rahmen erhielt jeder Jubilar von unserem **Bürgermeister Christian Vogel** eine Laudatio. Anschließend wurden jeweils die Urkunde, sowie das Ehrenzeichens überreicht.

Seitens der Wasserwacht wurden folgende Kameradinnen und Kameraden mit dem „Ehrenzeichen am Bande“ für 25-jährige Dienstzeit bei der Wasserwacht im BRK ausgezeichnet:



BGM Christian Vogel

Hans-Jochen Galisch

Sascha Backhaus

Dominick Meindl

Iris Will

Mit einem anschließenden Abendessen im „Spießgesellen“, der sich unter dem Rathaussaal befindet, bedankte ich mich im Namen der Kreis-Wasserwachtleitung für das Engagement. (Vor dem Lockdown im Januar 2020 noch möglich...)

Lothar Schnelle

Vorschau

Unsere nächste Ausgabe erscheint voraussichtlich **Anfang April 2021**.

Wir berichten über alle aktuellen Geschehnisse

Impressum

Titel der retter
Jahrgang 2021
Ausgabe 262 (Gesamt)

Redaktion und Vertrieb

Arbeitsgruppe "der retter" unter der Leitung von Lothar Schnelle (verantwortlich)

BRK-Kreis-Wasserwacht
Nürnberg-Stadt
Sulzbacher Str. 42
90489 Nürnberg
Telefon: 0911 / 5301 - 225
E-Mail:
derretter@wasserwacht-nuernberg.de

Gesamtanzeigenleitung

Lothar Schnelle

Druck
SchusterDruck GmbH
Castellstraße 10
90451 Nürnberg
Telefon: 0911 / 642 68 28
Email: info@schusterdruck.de
Zuständig: Robert Kohles

Auflage

500

Titelbild

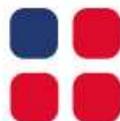
Silbersee / Lothar Schnelle

der retter erscheint, sofern möglich, bereits seit 1955, viermal im Jahr. Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser wieder, nicht unbedingt die der Redaktion.

Gerne können uns Beiträge zugesendet werden, auch mit Bildern, die wir in der Regel allerdings nur in Schwarzweiß veröffentlichen können.

Per E-Mail ist das unter derretter@wasserwacht-nuernberg.de möglich.

zuverlässig | erfahren | kompetent | flexibel



Wieder bei uns: WW-Bekleidung!



Wir erweitern unser Sortiment
kontinuierlich - einfach reinklicken!

Alle Artikel ab sofort mit neuem Logo:
www.h-dg.de/wasserwacht

H+DG



Handels- und Dienstleistungsgesellschaft des Bayerischen Roten Kreuzes mbH

www.h-dg.de

Gutes tun

war noch nie so

naheliegend



**Unterstütze gemeinnützige Projekte in
Deiner Region: www.gut-fuer-nuernberg.de**

Wir alle können helfen, unsere Region noch lebenswerter zu machen. Auf gut-fuer-nuernberg.de kannst Du für gemeinnützige Projekte in Deiner Region spenden und Unterstützer für Deine eigene Initiative gewinnen. Jede Spende geht zu 100% an die gemeinnützigen Projekte.

www.gut-fuer-nuernberg.de

Jetzt Online
spenden!



Eine Initiative von

betterplace.org



und



**Sparkasse
Nürnberg**