



DLRG Zirndorf e.V.
18.11.2017

Ausschreibung zu den
Ortverbandsmeisterschaften im Rettungsschwimmen
im Jahr 2018

- Veranstalter:** DLRG Jugend OV Zirndorf e.V.
- Ausrichter:** DLRG OV Zirndorf e.V.
- Ort:** Bibertbad Zirndorf
- Termin:** Samstag, 03.02.2018, 7:45 Uhr
- Veranstaltungsleitung:** Detlef Langhardt, Jonas Aldenhoven Zirndorf
- Meldeschluss:** Samstag, 21.01.2018
- Meldeadresse:** bei den Betreuern der jeweiligen Schwimmstunde
- Startgebühren:** keine - werden vom OV getragen

Wettkampfbedingungen:

- Länge des Beckens: 25 m
Tiefe des Beckens: 1,8 m
Puppenaufnahme-Tiefe : 1,8 m
Wassertemperatur: 25° Celsius
Anzahl der Bahnen: 5

- Zeitplan:** bis 7:45 Uhr Treffpunkt der Schwimmer in der Vorhalle
7:45 Uhr Einlass ins Bad
8:00 Uhr Wettkampfbeginn
11:00 Uhr Wettkampfbende
15:00 Uhr Siegerehrung, BRK Zirndorf

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt über die jeweiligen Trainer der Schwimmstunden gesammelt.
Meldungen nach dem Meldeschluss werden nicht mehr berücksichtigt!

Auszeichnung: jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde

Voraussetzungen: von jedem teilnehmenden Schwimmer muss die Selbsterklärung zum Gesundheitszustand (Merkblatt M3-002-15) **zur Teilnahme an Wettkämpfen** (alternativ ärztl. Attest) vorliegen. Jede/r Teilnehmer/in sollte das für seine/ihre Altersklasse erforderliche Jugendschwimm- oder Rettungsschwimmabzeichen besitzen bzw. den

Nachweis des Absolvieren der kombinierten Übung (ab 16 - 49 Jahren). Dies ist zwingend erforderlich für die Teilnahme an den Bezirksmeisterschaften, sollte sich der /die Teilnehmer/in hierfür qualifizieren.
Es wird auch auf das Merkblatt M3-001-06 Schwimmbrillenbenutzung hingewiesen.

Sonderregelungen

Die Altersklasse AK 12 wird in AK 12 I (9 - 10 Jahre) und AK 12 II (11 - 12 Jahre) unterteilt.

Zusätzlich zu den im Regelwerk angebotenen Einzelwettkämpfen werden folgenden Altersklassen und Disziplinen ausgeschrieben. Diese Sonderwettbewerbe werden jedoch nur bis zur Landesebene (bei AK 7/8 nur Bezirksebene) ohne Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften (bei AK 7/8 Bayerischen Meisterschaften) angeboten! Ein Start innerhalb eines Wettkampffjahres ist jedoch nur in einer Altersklasse erlaubt!
Es werden folgende zusätzliche Altersklassen und Disziplinen im Einzelwettkampf angeboten:

AK 5 / 6 - Sonderwettkampf-

- 25 m Hindernisschwimmen (das Hindernis besteht aus einer quer gespannten Trennkette, diese muss untertaucht werden)
- 25 m RLB - Rückenlage Beinschlag mit Schwimmbrett

AK 7 / 8 -Sonderwettkampf

- 25 m Hindernisschwimmen (das Hindernis besteht aus einer quer gespannten
Trennkette, diese muss untertaucht werden)
- 25 m RLB - Rückenlage Beinschlag mit Schwimmbrett

Es werden folgende Disziplinen ausgeschrieben:

Einzelwettkämpfe

AK 5/6 -Sonderwettkampf-

- 25 m Hindernisschwimmen (das Hindernis besteht aus einer querspannten Trennkette, diese muss untertaucht werden)
- 25 m RLB - Rückenlage Beinschlag mit Schwimmbrett

AK 7/8 -Sonderwettkampf-

- 25 m Hindernisschwimmen (das Hindernis besteht aus einer querspannten Trennkette, diese muss untertaucht werden)
- 25 m RLB - Rückenlage Beinschlag mit Schwimmbrett

AK 9/10

- 50 m Hindernisschwimmen
- 50 m Kombiniertes Schwimmen
- 50 m Flossenschwimmen

AK 11/12

- 50 m Hindernisschwimmen
- 50 m Kombiniertes Schwimmen
- 50 m Flossenschwimmen

AK 13/14

- 100 m Hindernisschwimmen
- 50 m Retten einer Puppe
- 50 m Retten einer Puppe mit Flossen

AK 15/16

- 100 m Hindernisschwimmen
- 50 m Retten einer Puppe
- 100 m Retten einer Puppe mit Flossen

AK 17/18 und Offene AK

- 200 m Hindernisschwimmen (Obstacle Swim)
- 50 m Retten einer Puppe (Manikin Carry)
- 100 m Retten einer Puppe mit Flossen (Manikin Carry with Fins)
- 100 m Kombinierte Rettungsübung (Rescue Medley)
- 100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (Manikin Tow with Fins)
- 200 m Super Lifesaver

AK 25, 30, 35, 40 bis AK 45

- 100 m Hindernisschwimmen
- 50 m Retten einer Puppe
- 100 m Retten einer Puppe mit Flossen

AK 50, AK 55

- 100 m Hindernisschwimmen
- 50 m Retten einer Puppe
- 50 m Retten einer Puppe mit Flossen

Qualifikation für weiterführende Wettkämpfe

Die ersten und zweiten der Altersklassen 7/8 und höher qualifizieren sich für die Bezirksmeisterschaften am 17.03.2018 in Dietenhofen.

Bei den Bezirksmeisterschaften werden auch Mannschaftswettkämpfe angeboten. Die Teilnahme in einer Mannschaft setzt die Teilnahme an den OV Meisterschaften voraus.

Über die Teilnahme an den Bezirksmeisterschaften entscheiden abschließend die Trainer/innen des OV's.

Siegerehrung

Die Siegerehrung findet statt im Saal der BRK-Bereitschaft Zirndorf, es wird ein Buffet geben.

Jonas Aldenhoven
Stellv. Jugendvorsitzender SRUS

Detlef Langhardt
1. Vorsitzender

Schwimmen und Tauchen mit Schwimmbrillen

Die Verwendung von Schwimmbrillen beim Schwimmtraining und Wettkampf ist weit verbreitet.

Schwimmbrillen ermöglichen das Sehen unter Wasser und schützen die Augen vor Chlor- und Salzwasser.

Aufgrund ihrer Konstruktion ist bei der Verwendung von Schwimmbrillen allerdings keine Möglichkeit zum Druckausgleich bei auftretenden Druckdifferenzen gegeben.

Hier unterscheiden sich Schwimmbrillen grundlegend von Tauchbrillen.



Schwimmbrille ohne
Druckausgleichsmöglichkeit



Tauchbrille mit Nasenerker
zum Druckausgleich

Die Medizinische Leitung weist daher darauf hin, dass die Verwendung von Schwimmbrillen grundsätzlich dem Schwimmen an der Wasseroberfläche vorbehalten ist.

Eine Verwendung bei Tauchübungen kann bereits beim Aufsuchen von zwei bis drei Meter Wassertiefe Schädigungen des Auges und umliegenden Gewebes in Form von Unterdruckbarotraumen hervorrufen.

Während im Merkblatt des Jahres 2005 aus Sicherheitsgründen noch eine maximale Tiefe von 60 cm angegeben wurde, haben neuere Untersuchungen* zwischenzeitlich ergeben, dass Expositionen (< 30 sec) in bis zu 2 m Wassertiefe bei gesunden Personen keine Schäden hervorrufen.

Die Verwendung von Schwimmbrillen bei Tauchübungen z.B. im Rahmen der Rettungsschwimmausbildung (z.B. Herausholen eines Gegenstandes aus drei bis fünf Meter Wassertiefe gem. Prüfungsordnung) sollte zur Vermeidung von Schäden möglichst vermieden werden.

Gegen eine Verwendung beim z.B. Kinder- bzw. Schulschwimmen oder im Rettungssport mit kurzen Tauchübungen bis 2 m Wassertiefe ist nichts einzuwenden.

Für alle weitergehenden Tauchübungen in größeren Wassertiefen sind grundsätzlich geeignete Tauchbrillen mit der Möglichkeit des Druckausgleichs zu verwenden.

Die im Rettungssport häufig verwendeten „Schwedenbrillen“ können aufgrund ihres harten, direkt auf dem Auge dichtenden Randes, unabhängig von einer Druckexposition Schäden hervorrufen.