



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Regelwerk MRVW

Herausgeber:

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft – Ortsgruppe Lörrach e.V.

Untere Ortsstraße 1a, 79539 Lörrach

Die in diesem Regelwerk veröffentlichten Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Kein Teil dieser Ausgabe darf ohne schriftliche Zustimmung der Ortsgruppe Lörrach in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprachen übertragen werden. Auch die Rechte der Wiedergabe durch Vortrag, Funk- und Fernsehsendung, im Magnettonverfahren oder auf ähnlichem Wege bleiben vorbehalten.

Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder benutzte Kopie dient gewerblichen Zwecken und verpflichtet zum Schadensersatz, der gerichtlich festzustellen ist. Nachdruck – auch auszugsweise – ist nur mit vorheriger Zustimmung des Präsidiums der DLRG Ortsgruppe Lörrach gestattet.

Auf gut deutsch: Lasst es einfach mit der Kopiererei ☺ Und wenn es dann doch unbedingt sein muss, dann gebt uns wenigstens als Quelle an und zeigt uns euer Werk ☺

gültig ab 01. Oktober 2018



Inhalt

Start.....	1
Start vom Startblock.....	1
Start aus dem Wasser	1
Fehlstart.....	1
Start der Rettungsstaffel mit Puppe bzw. Rettling.....	1
Schwimmarten	2
Brustschwimmen	2
Freistilschwimmen.....	2
Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit	2
Flossenschwimmen	2
Schleppen einer Puppe bzw. eines Rettlings.....	2
Tauchen.....	2
Wende	3
Wende beim Schleppen einer Puppe bzw. eines Opfers	3
Staffelablösung.....	3
Anschlag	3
Strafpunkte	3
Disziplinen im Überblick.....	4
AK12	4
AK15/16 bis AK offen.....	4
AK13/14.....	4
AB offen B.....	4
Erläuterung der Disziplinen	4
4x25m Hindernisstaffel (AK12).....	4
4x25m Transportschwimmen (AK12)	4
4x25m Freistilstaffel (AK12)	4
4x25m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit (AK12)	5



4x50m Hindernisstaffel (AK13/14 bis AK offen)	5
4x25m Puppenstaffel (AK13/14 bis AK offen).....	5
3x50m Rettungsstaffel (AK13/14).....	6
4x50m Rettungsstaffel (AK15/16 bis AK offen).....	6
3x50m Rettungsleinenstaffel (AK13/14 bis AK offen)	7

Start

Start vom Startblock

Nach einem langen Pfiff des Wettkampfleiters begeben sich die Rettungssportler auf den Startblock und verbleiben dort. Wenn alle Rettungssportler ihre Position eingenommen haben, übergibt der Wettkampfleiter durch Ausstrecken eines Armes den Startvorgang an den Starter. Mit seinem Kommando „Auf die Plätze“ nehmen die Rettungssportler unverzüglich die Starthaltung ein. Dabei begeben sie sich mit mindestens einem Fuß an die vordere Kante des Startblocks. Sobald sich alle ruhig verhalten, ertönt das Startsignal (Pfiff, Hupe, Schuss). Beim Start mit Flossen stellen sich die Rettungssportler direkt nach dem langen Pfiff an die vordere Startblockkante.

Start aus dem Wasser

Nach einem langen Pfiff des Wettkampfleiters begeben sich die Rettungssportler ins Wasser. Nach einem zweiten langen Pfiff nehmen sie unverzüglich die Startposition ein. Dabei halten sie sich mit mindestens einer Hand am Beckenrand / Startblock fest. Beide Füße müssen unter der Wasserlinie sein und dürfen sich nicht in oder auf der Überlaufrinne befinden. Der Kopf des Schwimmers befindet sich ebenfalls über Wasser. Beim Schleppen einer Puppe halten sie mit der anderen Hand die Puppe so, dass sich deren Mund und Nase über der Wasserlinie befinden. Bei Rückenlage ohne Armtätigkeit halten sich die Rettungssportler mit dem Gesicht zur Startwand und mit beiden Händen am Beckenrand / Startblock fest. Wenn alle Rettungssportler ihre Position eingenommen haben, übergibt der Wettkampfleiter durch Ausstrecken eines Armes den Startvorgang an den Starter. Dieser erteilt das Kommando „Auf die Plätze“. Sobald sich alle Rettungssportler ruhig verhalten, ertönt das Startsignal (Pfiff, Hupe, Schuss).

Fehlstart

Ein Fehlstart wird mit gleichem Signal angezeigt wie der Start. Es handelt sich aber um kurz aufeinanderfolgende Signale. Der Starter hat den Teilnehmer, der einen Fehlstart verursacht hat, zu benennen und zu ermahnen. Der dritte Start wird auf jeden Fall durchgeführt, auch wenn ein Teilnehmer einen Fehlstart verursacht. Dieser Teilnehmer ist zu benennen. Versäumt ein Teilnehmer bzw. eine Mannschaft trotz zweimaligem Aufruf den Start, gilt dies als zum Wettkampf nicht angetreten. Ein Nachstart ist nicht zulässig.

Start der Rettungsstaffel mit Puppe bzw. Rettling

Auf einen langanhaltenden Pfiff nehmen die Teilnehmer im Wasser mit dem Gesicht zur Startwand ihre Starthaltung ein. Der Retter hat eine Hand an der Wand oder am Haltegriff. Mit der anderen Hand hält er die Puppe bzw. den Rettling fest. Die Puppe befindet sich senkrecht mit der Körpervorderseite an der Startwand. Der Rettling hat beide Hände an der Wand oder den Haltegriffen. Die Füße des Retters und des Rettlings müssen sich unter der Wasseroberfläche befinden. Es folgt das Kommando „Auf die Plätze“, danach das Startsignal.

Schwimmarten

Brustschwimmen

Der Körper befindet sich in Bauchlage. Beide Hände müssen gleichzeitig und symmetrisch unter seitlicher Ausbreitung nach hinten geführt und gleichzeitig von der Brust aus unter der Wasseroberfläche nach vorne geschoben werden. Die Beinbewegung ist als Grätsche auszuführen.

Freistilschwimmen

Hierunter versteht man beliebige Fortbewegungsformen an oder unter der Wasseroberfläche mittels Arm- und Beinbewegungen.

Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit

Die Teilnehmer müssen während des Wettbewerbs in der Rückenlage schwimmen. Die Hände dürfen nicht mitarbeiten (Ausnahme: ein Armzug nach Start und Wende). Die Beinbewegung ist als Grätsche auszuführen (Ausnahmen: AK12; Rückenschwimmen mit Flossen ohne Armtätigkeit). Vor dem Anschlag zur Wende und im Ziel darf der Körper die Rückenlage nicht verlassen.

Flossenschwimmen

Als Flossenschwimmen bezeichnet man Freistilschwimmen (Fortbewegung an der Wasseroberfläche mittels Arm- und Beinbewegungen) mit Flossen. Die Flosse gilt als Körperteil. Ein Start ohne am Fuß angelegte Flossen ist nicht zulässig. Verliert ein Rettungssportler jedoch während des Schwimmens eine oder beide Flossen, kann er sie wieder anlegen oder muss die Wettkampfdisziplin ohne sie fortsetzen. Ein Neustart aus diesem Grund ist nicht zulässig.

Schleppen einer Puppe bzw. eines Rettlings

Eine Puppe bzw. ein Rettling ist im freien Griff, d.h. in ständiger Verbindung mit wenigstens einer Hand des Retters zu schleppen. Die Atemwege (Nase, Mund, Kehlkopf) müssen frei bleiben; das Gesicht der Puppe muss permanent über der Wasserlinie sein. Der Teilnehmer muss beweisen, dass er trotz der Geschwindigkeit als wichtigen Aspekt der Lebensrettung beim Schleppen eine wirksame Atmung des simulierten Rettlings gewährleistet. Sollte das Gesicht der Puppe bzw. des Rettlings manchmal (weniger als 3 Sekunden am Stück) mit Wasser bedeckt sein, vor allem bei der Wende oder durch Wellenbewegungen, wird dies nicht mit Strafpunkten belegt.

Tauchen

Als Tauchen wird die beliebige Fortbewegung unterhalb der Wasseroberfläche bezeichnet. Die Wasseroberfläche darf nicht durchstoßen werden, auch nicht mit den Flossen beim Streckentauchen. Ein Durchbrechen der Wasseroberfläche mit den Flossen während der Wende



wird nicht geahndet. Am Ende der Tauchstrecke erfolgt die Berührung der Beckenwand durch den Rettungssportler unterhalb der Wasseroberfläche.

Wende

Bei der Wende muss die Beckenwand berührt werden. Beim Flossenschwimmen gilt die Flosse als Körperteil.

Wende beim Schleppen einer Puppe bzw. eines Opfers

Beim Schleppen darf die Puppe bzw. der Rettling während des Wendens nicht losgelassen werden.

Staffelablösung

Bei der Staffelablösung vom Block darf der folgende Rettungssportler mit den Füßen erst dann den Startblock verlassen, wenn der ankommende Rettungssportler die Beckenwand berührt hat.

Bei der Ablösung an der Beckenwand muss der sich im Wasser befindende folgende Rettungssportler mit mindestens einer Hand die Beckenwand oder den Startblock berühren, bis der ankommende Rettungssportler angeschlagen hat. Dabei müssen die Füße unter der Wasserlinie sein und dürfen sich nicht in oder auf der Überlaufrinne befinden.

Kehrt der betreffende Rettungssportler bei einer Staffelablösung vom Startblock unmittelbar nach seinem Frühstart zur Beckenwand zurück und berührt diese mit einem beliebigen Körperteil, so kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

Anschlag

Die Wettkampfdisziplin muss auf der vorgesehenen Bahn beendet werden. Ein Berühren der Beckenwand mit einem beliebigen Körperteil gilt als Anschlag, der die Disziplin beendet.

Verlässt ein Rettungssportler seine Bahn, wird die Zeit erst genommen, wenn er sich wieder auf der ihm zugewiesenen Bahn befindet und dort die Beckenwand berührt hat.

Strafpunkte

Da es sich um einen Freundschaftswettkampf handelt, werden so wenig wie möglich Strafpunkte verteilt. Bei groben Verstößen kann es bis zu 50 Strafpunkte geben. Werden Strafpunkte gegeben, wird dies sofort mit dem Mannschaftsführer geklärt.

Fehlercode	Erläuterung	Strafpunkte
F1	Ertränken der Puppe/Rettling: Atemwege sind länger als 3 Sekunden unter Wasser.	50
F2	Fehlerhafter Start und Wechsel: Frühstart, keine 3-Punkt-Übergabe bei Puppe, fehlerhafter Anschlag	20
F3	Falsch angelegter Gurt / Verkürzung der Leine	30

Die Wettkampfleitung nimmt es sich heraus bei nicht genannten groben Verstößen Strafpunkte zu vergeben.

Disziplinen im Überblick

AK12 <ul style="list-style-type: none">• 4 x 25m Hindernisstaffel• 4 x 25m Transportschwimmen• 4 x 25m Freistil• 4 x 25m Rücken ohne Arme	AK15/16 bis AK offen <ul style="list-style-type: none">• 4 x 50m Hindernisstaffel• 4 x 25m Puppenstaffel• 4 x 50m Rettungsstaffel• 3 x 50m Rettungsleinenstaffel
AK13/14 <ul style="list-style-type: none">• 3 x 50m Hindernisstaffel• 4 x 25m Puppenstaffel• 3 x 50m Rettungsstaffel• 3 x 50m Rettungsleinenstaffel	AB offen B <ul style="list-style-type: none">• 4 x 25m Brustschwimmen• 4 x 25m Freistilschwimmen• 4 x 25m Rückenschwimmen

Erläuterung der Disziplinen

4x25m Hindernisstaffel (AK12)

Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Gestartet wird von außen. Nach dem Startsignal legen die Rettungssportler nacheinander die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertauchen die Hindernisse. Jeder Rettungssportler muss dabei nach seinem Start vor und hinter dem Hindernis mindestens einmal auftauchen. Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt. Überschwimmt ein Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch wieder zurück und untertaucht es, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahnung des Verstoßes fortsetzen.

4x25m Transportschwimmen (AK12)

Alle Teilnehmer befinden sich am Start. Jeder Teilnehmer ist einmal Schwimmer und einmal Rettling. Gestartet wird im Wasser von der Startwand aus. Nach dem Start müssen Schwimmer und Rettling in ständiger Verbindung bleiben. Der Schwimmer zieht den Rettling 25m, wobei der Rettling sich passiv verhalten muss. Nach dem Anschlagen (Schwimmer ausreichend) wird der Rettling zum Schwimmer. Er muss jetzt seinerseits den Partner 25m schieben. Beim Schieben legt der Rettling die Hände auf die Schultern des schiebenden Schwimmers; die Beine dürfen nicht bewegt werden. Innerhalb des 5m-Raumes darf der Geschobene eine Hand lösen. Nach dem Anschlag des Rettlings startet das nächste Paar.

4x25m Freistilstaffel (AK12)

Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Der Start erfolgt von außen. Die Strecke wird im Freistil geschwommen.

4x25m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit (AK12)

Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Alle vier Rettungssportler starten aus dem Wasser. Nach dem Startsignal legen die Rettungssportler nacheinander 25m in Rückenlage ohne Armtätigkeit zurück. Direkt im Anschluss an Start und Wechsel ist ein Armzug erlaubt. Die Rückenlage darf bis zur nächsten Ablösung bzw. bis zum nächsten Wechsel / Anschlag nicht verlassen werden.

4x50m Hindernisstaffel (AK13/14 bis AK offen)

Nach dem Startsignal legen die Rettungssportler nacheinander die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertauchen die Hindernisse. Jeder Rettungssportler muss dabei nach seinem Start vor und hinter dem ersten Hindernis sowie hinter jedem weiteren Hindernis und nach der Wende mindestens einmal auftauchen. Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt. Überschwimmt ein Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch wieder zurück und untertaucht es, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

4x25m Puppenstaffel (AK13/14 bis AK offen)

Zwei Teilnehmer befinden sich am Start, zwei auf der Gegenseite. Alle vier Rettungssportler starten aus dem Wasser. Der 1. Rettungssportler hält sich mit mindestens einer Hand am Beckenrand / Startblock fest und in der anderen Hand die Puppe mit Mund und Nase über der Wasserlinie. Die Puppe befindet sich senkrecht mit der Körpervorderseite an der Startwand.

Nach dem Startsignal muss er die Puppe in der korrekten Position halten, bevor deren Kopf die 5m-Markierung passiert. Er schleppt die Puppe 25m, schlägt an und übergibt sie an den nachfolgenden Rettungssportler. Der jeweils nachfolgende Rettungssportler muss sich solange mit mindestens einer Hand am Beckenrand oder Startblock festhalten, bis der ankommende Rettungssportler angeschlagen hat. Nach dem Anschlag darf er die Puppe ergreifen.

Der ankommende Rettungssportler darf die Puppe erst loslassen, wenn der nachfolgende sie ergriffen hat (es muss immer ein Rettungssportler mit mindestens einer Hand Kontakt zur Puppe halten). Nach dem Wechsel an der Beckenwand ist die Puppe spätestens ab der 5m-Markierung in der korrekten Position zu halten.

Der 4. Rettungssportler schleppt die Puppe regelgerecht bis zum Anschlag ans Ziel.

Die Puppe muss so mit Wasser gefüllt sein, dass sich die Unterkante des Kinns in Höhe der Wasserlinie befindet.

Die Puppe darf nicht geschoben, d.h. der Kopf der Puppe darf sich nicht vor dem Kopf des Rettungssportlers befinden, oder geworfen werden.

Der Rettungssportler muss deutlich zeigen, dass er als wichtigen Aspekt der Lebensrettung beim Schleppen eine wirksame Atmung des simulierten Verunglückten gewährleistet. Die Atemwege

(Nase, Mund und Kehlkopf) der Puppe müssen daher während der gesamten Schwimmdisziplin frei bleiben.

Der Kinngriff ist erlaubt, wenn deutlich erkennbar kein Druck auf den Kehlkopf ausgeübt wird. Mund und Nase der Puppe müssen sich während der gesamten Strecke oberhalb der Wasserlinie befinden.

Wird das Gesicht der Puppe mit Schwallwasser (d.h. kurzzeitig und schubweise, nicht länger als 3 Sekunden) überspült, erfolgt keine Ahndung des Verstoßes.

3x50m Rettungsstaffel (AK13/14)

Alle Teilnehmer befinden sich am Start. Der erste Teilnehmer legt die ersten 25m mit Brustschwimmen und die zweiten 25m mit Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit zurück. Der zweite und dritte Teilnehmer bilden ein Paar und schleppen (Achsel- und/oder Kopfschleppgriff) sich gegenseitig jeweils 25m. Der Rettling ist mit beiden Händen zu halten. Der vierte Teilnehmer taucht zunächst 15m und legt die restlichen 35m in Bauchlage (Freistil) zurück.

4x50m Rettungsstaffel (AK15/16 bis AK offen)

1. Schwimmer: 50m Flossenschwimmen
2. Schwimmer: 25m Tauchen mit Flossen, 25m Flossenschwimmen
3. Schwimmer: 50m Schleppen einer Puppe
4. Schwimmer: 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen

Die Puppe muss so mit Wasser gefüllt sein, dass sich die Unterkante des Kinns in Höhe der Wasserlinie befindet.

Nach dem Startsignal schwimmt der 1. Schwimmer 50m Freistil mit Flossen. Der 2. Schwimmer taucht zunächst 25m mit Flossen (Anschlag unter der Wasserlinie) und legt dann die restlichen 25m in Freistil zurück. Der 3. Schwimmer wartet im Wasser und hält sich mit mindestens einer Hand am Beckenrand / Startblock fest. Mit der anderen Hand hält er die Puppe mit Mund und Nase über der Wasserlinie. Die Puppe befindet sich senkrecht mit der Körpervorderseite an der Startwand. Nach dem Anschlag des 2. Schwimmers darf er die andere Hand vom Beckenrand lösen und die Puppe 50m schleppen. Der 4. Schwimmer trägt Flossen und wartet im Wasser mit mindestens einer Hand am Beckenrand / Startblock auf den Anschlag des 3. Schwimmers. Nach dem Anschlag darf er die Puppe ergreifen. Der ankommende Schwimmer darf die Puppe erst loslassen, wenn der nachfolgende sie ergriffen hat (es muss immer ein Schwimmer mit mindestens einer Hand Kontakt zur Puppe halten). Der 4. Schwimmer schleppt die Puppe bis zum Anschlag ins Ziel.

Nach dem Wechsel ist die Puppe jeweils spätestens ab der 5m-Markierung in der korrekten Position zu halten.

3x50m Rettungsleinenstaffel (AK13/14 bis AK offen)

Die Teilnehmer 1, 2 und 3 befinden sich am Start, Teilnehmer 4 als Rettling und eine Puppe befinden sich an der 25m-Marke.

Teilnehmer 1 startet mit umgelegtem Gurt und schwimmt 25m Freistil, schlägt am Beckenrand an und wird von Teilnehmer 3 (Leinenführer) zurückgezogen. Teilnehmer 1 darf dabei mit den Beinen mithelfen.

Der Wechsel geht wie folgt vor sich: Der Leinenführer darf den Rettungsgurt erst dann abziehen, wenn sich der ankommende Teilnehmer unmittelbar (d.h. nicht weiter als einen Meter) vor der Beckenwand befindet; ein anschlagen ist nicht erforderlich. Die Übernahme des Rettungsgurtes gilt als Anschlag, wenn sich wenigstens ein Arm im Gurt befindet. Jeder andere Start wird als Frühstart bewertet.

Teilnehmer 2 übernimmt den Gurt und schwimmt 25m Freistil, ergreift die Puppe, die Teilnehmer 4 bis zur Übernahme senkrecht im Wasser, mit der Körpervorderseite an der Beckenwand zu halten hat. Beide werden von Teilnehmer 1 (Leinenführer) zurückgezogen, wobei der „Retter“ (Teilnehmer 2) mit den Beinen mithelfen darf. Das Ergreifen der Puppe gilt als Anschlag.

Teilnehmer 3 übernimmt den Gurt und startet zum zweiten Durchgang, wobei Teilnehmer 2 die Leinenführung übernimmt. Teilnehmer 3 schwimmt 25m Freistil, ergreift den Rettling (Teilnehmer 4), der bis zur Übernahme beide Hände an der Beckenwand zu halten hat und wird von Teilnehmer 2 (Leinenführer) zurückgezogen, wobei der „Retter“ mit den Beinen mitarbeiten darf. Das Ergreifen des Rettlings gilt als Anschlag.

Beim Ziehen darf sich der Leinenführer höchstens zwei Meter vom Beckenrand entfernen. Ein Abstützen am Beckenrand bzw. Startblock ist erlaubt, jedoch nicht das Ziehen durch zwei und mehr Teilnehmer.

Der jeweilige „Retter“ darf die Puppe bzw. den Rettling erst dann ergreifen, wenn er auch mit beiden Armen den Rettungsgurt vorschriftsmäßig angelegt hat. Während des Zurückziehens müssen die Gesichter des „Retters“ und der Puppe bzw. des Rettlings permanent über der Wasserlinie sein.

Zerrißt oder verknotet sich eine Leine nach dem Start, wird der Wettbewerb fortgesetzt; die betroffene Mannschaft muss ihre Leine in Ordnung bringen. Hierzu kann der „Retter“ währenddessen die restliche Strecke auf den ersten 25m in Freistil und die zweiten 25m mit Schleppen der Puppe bzw. des Rettlings zurücklegen. Nachdem die Leine wieder in Ordnung gebracht ist, kann der Wettbewerb beendet werden. Ein Nachstart der Mannschaft ist nur dann zulässig, wenn eine defekte Rettungsleine vom Veranstalter zur Verfügung gestellt wurde.

Die Puppe muss so mit Wasser gefüllt sein, dass sich die Unterkante des Kinns in Höhe der Wasserlinie befindet.