

SALAMANDER

Monatsschrift

des

Schwimm-Club „SALAMANDER“

v. 1909 E.V. BONN

Mitglied des Deutschen
Schwimmverbandes



Mitglied der Deutschen
Lebensrettungsgesellschaft

1922

September

Nr. 9

Schriftleitung: **Dr. med. A. Wolff**, Bonn, Kaiserplatz 12 I. Fernruf 2700
Geschäftsstelle: **H. Klutinius**, Bonn, Bonngasse 4 Fernruf 866
Druck von: **Aug. Fieseler**, Bonn, Franzstrasse 24 Fernruf 2146

Zuschriften sind einseitig beschrieben der Schriftleitung bis zum 5. jeden Monats einzureichen. Ausnahmen vorbehalten. Nachdruck sämtlicher Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Schriftleitung gestattet. Bedingung: Quellenangabe. **Die Schriftleitung.**

Unsere Monatsschrift.

Das zwölfte Heftchen geht nun schon hinaus und will den „Salamandern“ etwas sein, ein Freund in Freud und Leid, ein Berater, eine Gelegenheit, eigene Meinung zur Sprache zu bringen und fruchtbar zu gestalten!

Es ist genug aufgefordert worden, mitzuhelfen am gemeinsamen Werke, an der Förderung unseren Ziele und Bestrebungen. Mit welchem Erfolge? Die an sich geringe Zahl der Mitarbeiter am Heftchen ist weiter zusammengeschmolzen. Wenn der Monat zur Neige geht — am 5. jeden Monats sollen alle Manuskripte eingereicht sein — schaut der Schriftleiter sorgenvoll umher, aber er findet sich verlassen, besonders von jenen, die da bei der Begründung des Blattes „Ave Caesar“ schreien und Treue gelobt. Sage und schreibe ein bis zwei Artikel treffen im Durchschnitt monatlich auf sein Drängen hin mit grosser Verspätung ein. Beileibe, fast hätte ich Unrecht getan, ich werde sogar von „eifrigen“ Mitgliedern gemahnt, warum der „Salamander“ noch nicht erschienen sei, der Monat gehe doch zu Ende u. s. w. „Wer nur den lieben Gott lässt walten —“

Genug schöne und bittere Wahrheiten hat uns der „Salamander“ schon berichtet, viele gute Vorschläge, den Uebungsabend und das übrige Vereinsleben betreffend, sind ergangen. Die Schriftleitung hätte manche Arbeit gerne in Kauf genommen, wenn der Baum Früchte getragen hätte, wenn man geworben hätte für Anzeigen, um das kostspielige Blatt bezahlt zu machen, wenn das Interesse am Uebungsabend auch nur um ein Jota grösser geworden wäre, wenn die Monatsversammlung und die ausserordentlichen Vereinsveranstaltungen besser besucht worden wären. Mit nichten, lieb' Vaterland, magst ruhig sein, der Salamander trottet weiter dahin und lässt sich nicht aus seiner Bürgerruhe bringen. Was kann es da Wunder nehmen, wenn die Leitungen der verschiedenen Abteilungen, nicht zuletzt der Schriftleiter, Amtsmüdigkeit verspüren und gerne in den wohlverdienten Ruhestand treten **werden** trotz einstimmigen Vertrauens, das in der kommenden Generalversammlung fraglos dem Vorstände wieder ent-

gegentönt. Es ist das Vertrauen, dass der Vorstand getrost auch im neuem Vereinsjahre die Arbeit allein tun werde. Dabei hat der Herr Vorsitzende sich lang und breit in früheren Heftchen über die Pflichten der Mitglieder ausgelassen. Ich bitte sich die Beiträge „Lebendige Mitgliedschaft“ in Nr. 3 März 22 und „Treue zur Farbe“ in Nr. 1 Jan. 22 doch noch einmal eindringlich zu Gemüte führen zu wollen, ferne die Artikel, die sich auf den Uebungsabend und die Trainingsmannschaft beziehen. Noch ist vieles zu retten, was, wenn nicht berücksichtigt, unserem Verein unwiederbringlich verloren geht.

Ich will nicht unerwähnt lassen, dass der Stammtisch am Sonntagmorgen in letzter Zeit eine bessere Besucherzahl aufgewiesen hat. Weiter so, und es werden Geselligkeit und Zusammengehörigkeitsgefühl neu aufleben, ein wichtiger Faktor im Hinblick auf den herannahenden Winter.

Noch ein letztes Mal ergeht mein Ruf an die Mitglieder: Vergesst eure Monatsschrift nicht, wenn ihr das Interesse des Schriftleiters wachhalten wollt. Sendet Beiträge ein bis zum fünften des Monats, werbet um Anzeigen, sonst gehört der „Salamander“ — der Vergangenheit an. Schriftleiter.

Stiftungsfest.

Wenn der Herbst als Vorkämpfer des Winters das Ringen mit dem Sommer aufnimmt, dann heisst es für unsere bewährten Sportler und diejenigen, welche in eifrigem Training diesen zu Stolz berechtigenden Titel erstreben, Abschied nehmen von unserem geliebten Hangelar und den Fluten des Heimatstromes, um nur noch in der Enge des Viktoriabades unserem edlen Körper und Geist stärkenden Schwimmsport mit unverminderter Begeisterung obzuliegen. Gleichzeitig dürfte sich bei allen Nasspatrioten eine unfreiwillige Müdigkeit und in Verbindung hiermit ein berechtigtes Sehnen nach geselligem Vereinsleben mehr als in den Sommermonaten einstellen. Das ist begreiflich, haben doch die Winterabende den Anreiz zu gemütlichen Stammtischunterhaltungen und sonstigen Scherzen, wobei für unsere Klubgemeinschaft sicher sehr viel gutes abfällt. Darum Alt und Jung, vom Oberscheichen bis zum jüngsten Schwimmer, benutzen wir die langen Winterabende und den Sonntagsfrühschoppen möglichst eifrig, um auch hier im Sinne des so notwendigen Zusammenhaltes zu wirken.

Und nun endlich komme ich zu unserem Stiftungsfeste. Stiftungsfest bedeutet Ehrentag, denn wir erinnern uns der Gründung, Entwicklung und Leistungen unserer wackeren Sache. Deshalb ist dieser Festtag auch als Höhepunkt aller Vereinsfeiern anzusprechen. Hier möchte ich besonders unseren siegreichen und auch den unermüdlichen Schwimmfreunden frohe und für allen Eifer entlohnende Stunden wünschen. Noch mehr aber darf ich den Wunsch äussern, dass bei restloser Beteiligung aller Mitglieder, vieler Freunde und Gönner der Verlauf des Stiftungsfestes zeigen möge, wie wir es verstehen, in harmonischer, vergnügter und taktvoller Art Feste zu feiern.

Ein festes Programm zu entwerfen, war dem Festausschuss bis heute unter den schwierigen Zeitverhältnissen noch nicht möglich. Im allgemeinen hat der Festausschuss sich einem Grundgedanken des Vorstandes angeschlossen, der enthält: Ein wirklich vornehmes Stiftungsfest am Samstag den 4. November in den Sälen des Bonner Bürger-Vereins. — Ergiebig tanzen bei guter Musik, natürlich Polonaise, nicht wahr Leo? — Die Fest- und Damenrede nicht zu vergessen. — Aber, wenn vielleicht jemand meinen sollte — gewiss doch hatte unser ideenreicher und unermüdlicher Leo von und zu Hachenburg zwei famose Gedanken, die eine vielversprechende Darbietung bedeuten — (hoffentlich ver- oder absagt niemand). Aber wieso denn nur?

Das offizielle Programm kann erst in der Oktober-Nummer erscheinen. Der Vorverkauf der Karten wird voraussichtlich schon Anfang Oktober in der Geschäftsstelle eröffnet werden.

Zum Schlusse glaube ich, noch daran erinnern zu sollen, dass die Zeiten teuer sind, hoffen wir, dass sie nicht noch teurer werden. Es mag deshalb manchen vielleicht nicht ganz sympathisch berühren, an Feste feiern zu denken eben wegen der Teuerung. Da aber komme ich zur Schlussmahnung, die ich besonders den jungen Leuten ans Herz legen will, bei Zeiten zu sparen, um am 4. November gewappnet zu sein.

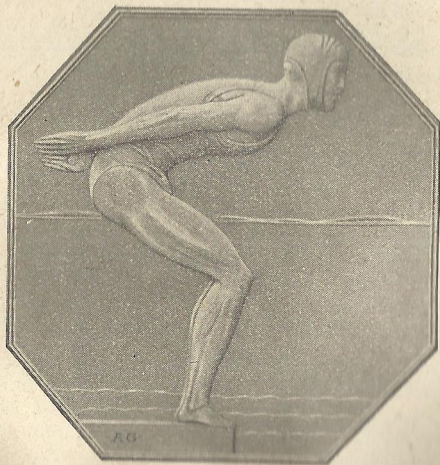
Auf gutes Gelingen ein frohes „Gut Nass“!

Kg.

Trainingswinke für Wettschwimmer.

Unter dieser Ueberschrift gibt Paul Kellner im „Stadion“ beherzigenswerte Anweisungen über das Schwimmtraining, die wir nachstehend bringen:

1. Täglich nach Gewöhnung morgens und abends leichte Gymnastik, verbunden mit Atemübungen.
2. Zweimal wöchentlich mittelschwer zügige Kraftarbeit mittels Stahl- und Gummistrecker. Hanteln oder Noris-Apparat.
3. Wenn es die Konstitution des Körpers zulässt, täglich kurze Schnelligkeitsübungen, ebenso täglich mehrere Startübungen in beiden Arten (Sprung- und Schwimmlage), desgleichen mehrere Wendebübungen,
4. Um die Ausdauer zu fördern, ein bis zweimal wöchentlich Rennstrecken — verlängert — zum Teil verdoppelt — zurückzulegen. Lange Strecken nur einmal wöchentlich durchschwimmen. Ausnahmen nur bei warmer Wassertemperatur und sehr guter Verfassung des Schwimmers.
5. Täglich muss langes Stossschwimmen geübt werden. Die Gliederführung muss so ausgefeilt werden, dass sämtliche Bewegungen im rhythmischen Takt ineinander fließen. Voller Krafteinsatz erfolgt nur immer dann, wenn der eigentliche Schwimmzug- Stoss oder -Schlag erfolgt.
6. Die vorbereitenden Bewegungen der Gliedmassen zum Schwimmzug oder Stoss sind mässig schnell unter möglichster Schonung von Kraft auszuführen. Auf den richtigen Einklang von Schwimm- und Atemtakt ist stets zu achten.
7. Gewicht, Appetit und Schlaf sind die besten Zeiger eines richtigen oder falschen Trainings. Bleibt das Gewicht fest und weist nur leichte Schwankungen auf, dann ist der Körper in Ordnung, desgleichen, wenn der Appetit regelmässig und gut ist, vor allem der Schlaf tief und fest ist. Sollte das Gegenteil eintreten, dann muss sofort mit dem Training ausgesetzt werden.
8. Ruhe und nochmals Ruhe ist hierfür das richtige Mittel, um den Körper wieder leistungsfähig zu machen.



Der Startsprung.

Der Startsprung soll von jedem Schwimmer beherrscht werden. Abgesehen von der Notwendigkeit, ihn beim Wettschwimmen aus dem U vollführen zu können, bedienen wir uns seiner beim Kopfweitsprung, beim Streckentauchen und beim Rettungsschwimmen. Es ist ein ganz ander Ding, mit flachem weitem Kopfsprung in die klare Tünke hineinzufahren im Hochgefühl der Sicherheit, trotzdem es kopfüber in die Tiefe geht, wie unbeholfen gleich einem Holzklotz fußwärts, gewöhnlich mit gespreizten Armen und Beinen, in die empört aufpritzende Flut zu fallen.

Beim Wettkampf sucht jeder dem Gegner durch einen schneidigen Startsprung zuvorzukommen, und sei es nur um einige Centimeter, die den Ausschlag im Rennen geben können. Um es zu einiger Vollkommenheit hierin zu bringen, muss immer und immer wieder Startsprung geübt werden. Unerlässlich zum guten Gelingen desselben ist die Fähigkeit, seine Gedanken absolut auf die Leistung zu konzentrieren, den Körper vollkommen in der Gewalt zu haben und im Augenblick des Sprunges höchste Kraft zu entwickeln. Hinzu kommt das unbedingt notwendige, feine Reaktionsvermögen, das heisst, „in dem Bruchteil einer Sekunde die mit Spannung geladenen Nerven und Muskeln auf das gegebene Kommando, welches in demselben Augenblick zum Bewusstsein gelangt, in die beabsichtige Körperbewegung umzusetzen“ (Kellner).

Ausführung: Man stellt sich mit leicht geöffneten Beinen, sodass man einen sicheren Stand hat, auf den Rand der Startbegrenzung, schwingt die Arme rückwärts, neigt den Oberkörper vorwärts und beugt die Kniee. So kommt der Schwerpunkt maximal nach vorne zu liegen. Blick geradeaus. Nun konzentriert der Schwimmer seine Gedanken möglichst scharf auf das Kommando „Achtung — Los“. Auf „Los“ schnellst er, nachdem er unmittelbar vorher tief eingatmet hat, unter Vorschwingen der Arme mit ganzer Körperkraft flach nach vorwärts, um mit gestreckten Armen, Rumpf und Beinen fast zu gleicher Zeit auf der Wasseroberfläche zu landen und weiter zu gleiten. So wird jedes tiefere Eintauchen des Körpers vermieden, es soll ein Gleitsprung, kein Kopfsprung sein!

Jetzt, wenn der Körper in höchster Fahrt treibt, erfolgt der erste Armzug mit anschliessender Beinarbeit; dies gilt für das Freistil- und Brustschwimmen. Beim Seitenschwimmen dreht man sich während des Gleitens auf die bevorzugte Seite und zieht den vorgestreckten Arm durch. Manche Schwimmer schrauben sich auch schon in der Luft in die Seitenlage. Beim Rückenschwimmen erfolgt, nachdem der Körper ins Wasser gegliitten ist, eine schnelle Drehung um die Längsachse um 180° und zwar durch Herumwerfen der Schultern. Am besten wird stets der Körper erst im Wasser gedreht, da sonst Flachheit und Richtung des Sprunges leicht verloren gehen.

Als vorbereitende Uebungen (nach Kellner) kann man machen lassen: 1) Arme energisch rück- und vorwärts schwingen, dann aufwärts bei Zehenstand des Körpers. 2) Die Armübung wird mit einer Kniebeuge verbunden, Füsse und Knie sind leicht geöffnet. 3) Schlussprung auf der Stelle. Bein- und Arm-tätigkeit wie oben, mit anschliessendem Sprung hoch hinaus. Körper langgestreckt. Ferner Schlussprung aus dem Stand üben, weit und hoch, endlich das Seilchen-springen.

Dr. W.

Betrachtungen über den Übungsabend.

Welch guten Eindruck macht es auf den Zuschauer, wenn er einen Übungsabend der Schwimmer besucht? Wie freudig muss das Herz eines dem Sport Wohlgesinnten schlagen, wenn er die kräftigen, gesunden Schwimmer sich im Wasser tummeln sieht? Am freudigsten aber wird es den Besucher berühren, wenn er die Riegen Nichtschwimmer, wie Jugend- und Herrenriegen, in Reih und Glied wohlgeordnet vorfindet. Ist doch Zucht und Ordnung die erste Pflicht eines Schwimmers! Nun werfe ich die Frage auf: Bietet unser Übungsabend einen derartigen Genuss für das Auge des Zuschauers? Dies zu beantworten, überlasse ich unserer Activitas selbst. Der grössten Aufmerksamkeit erfreuten sich zweifellos die warmen Brausen, die derart stark in Anspruch genommen sind, dass sich die Stadtverwaltung — oder irre ich? — schon damit befasst hat, um auch den „Brausegästen in der Schwimmhalle“ zu dienen, einen „Brauseerweiterungsbau“ vorzunehmen. Ist es nicht traurig zu sehen, wie trainierte Schwimmer sich unter den Brausen drängen und schieben, sodass man fürchten muss, es könnte zu blutigen Boxkämpfen kommen, was übrigens bei der immer grösser werdenden Beliebtheit des Boxsports leicht zu verstehen wäre. Aber wir sind Sportschwimmer und keine Brausebesucher, drum nach einer schnellen warmen Abwaschung kalt gebraust, dann rein ins klare, nasse, in unser Element! Welche Wohltat und welche Erfrischung nach des Tages Arbeit, sich vom Wasser umschmiegen zu lassen und eins zu sein mit dem gefürchteten allgewaltigen Element, welches wir durch unsere Energie unterjocht haben! Doch nun vom

Schwimmen genug. Welch erhabenes Gefühl ist es, besonders für die Riegenführer und Schwimmwarte, zu sehen, wie bei deren Ruf, „Antreten“ die Gestalten unserer Schwimmer nur so „geschossen“ kommen. Und wie schnell ordnen sich alle in die Riege ein und wie schnell verstummen die vorher so lauten Stimmen! Mit welchem Interesse lauschen sie den Worten der Riegenführer bei deren Erklärungen und wie interessiert beobachten sie die Vorschwimmer, um nur ja etwas zu lernen! Seid ihr alle so, meine Schwimmkameraden, wie eben geschildert? O, grausame Wirklichkeit!!! Aber werden könnt ihr so und in eurer Macht liegt es, euch den Übungsabend interessant zu gestalten und aus ihm einen Genuss für euch und nicht zuletzt für eure Schwimmwarte und Riegenführer zu gestalten. Drum in Zukunft: Nicht zu lange unter den Brausen bleiben, beim Ruf „Antreten“ flott angetreten und dann Ruhe! Auch etwas mehr Interesse bei Erklärungen, die gegeben werden, wäre sehr wünschenswert. Befolgt ihr diese Anweisungen, so werden wir bald einen mustergültigen Übungsabend haben, der uns eine Erholung und ein Genuss ist.

F. Hausmann.

Wie können die Prüfungsbestimmungen der D. L. R. G. verbessert werden?

Von Studienassessor H. Lucus
(Arbeit, eingerichtet zur Erlangung des Lehrscheines).

A. Die D. L. R. G. verfolgt satzungsgemäss den Zweck „durch die Verbreitung sachgemässer Kenntnis und Fertigkeit in der Rettung Ertrinkender die hohe Zahl der jährlich in Deutschland Ertrinkenden zu mindern.“ Ihre Hauptaufgabe ist es, „über ganz Deutschland ein unsichtbares Netz von Rettungsschwimmern zu legen, die überall sofort zum Helfen bereit sind.“ Die Schwierigkeit des Helfens macht es notwendig, möglichst alle Schwimmer planmässig nach für geeignet befundenem Verfahren auszubilden und so zugleich den Zweck der „Verbreitung sachgemässer Kenntnis und Fertigkeit“ zu erreichen. Könnte man das denn nicht den Schwimmvereinen als den Berufensten überlassen? Nein! Und zwar aus zwei Gründen: 1) erfassen die Schwimmvereine nur einen Bruchteil des Volkes, während es das Ziel der D. L. R. G. ist und sein muss, möglichst das ganze Volk zu erfassen, 2) liegt bei den Schwimmvereinen die Gefahr begreiflicherweise nahe, dass das Rettungsschwimmen neben anderen, für wichtiger erachteten Bestrebungen zu kurz kommt.

Diese Erwägungen führten dazu, nach englischem Muster ein System von jedermann zugänglichen Prüfungen zum Nachweis der erlangten Fertigkeit und Kenntnis aufzustellen, das in den „Prüfungsbestimmungen der D. L. R. G.“ (im folgenden als „D“ zitiert) niedergelegt ist.

Wenn im Folgenden diese Bestimmungen einer Kritik unterzogen und Verbesserungsvorschläge gemacht werden sollen, so muss zunächst einmal festgestellt werden, was unter dem Gesichtspunkt des zu erreichenden grossen Zieles in ihnen enthalten sein muss. Das ist naturgemäss zuerst: Rettenkönnen, d. h. der Prüfling muss nachweisen, dass er retten **gelernt** hat.

Dazu gehört notwendig, dass geeignete Leute da sind, die ihn diese Kunst **lehren** und Lehren will auch gelernt sein, also muss zweitens von denen, die Lehren wollen, der Nachweis geführt werden, dass sie Retten **lehren** können.

Zum Lehren gehört nun, da es sich ja beim Ertrinken um Funktionsstörungen eines komplizierten lebenden Organismus handelt, auch ein gut Teil Theorie, nämlich anatomische und physiologische Kenntnisse, ohne die der Lehrende nicht auskommt. Da sind folglich auch Personen zur Mitarbeit berufen, die nicht notwendig auch Praktiker zu sein brauchen, nämlich Naturwissenschaftler, Aerzte und Schulleute. Also müssen drittens auch diese für ihre dankenswerte Mitarbeit im System einen Platz finden.

Damit sind die Kategorien der von den Prüfungsbestimmungen zu Erfassenden erschöpft. Um nun eine einheitliche Handhabung der Bestimmungen und damit die Möglichkeit einer wirksamen Kontrolle durch die D. L. R. G. zu gewährleisten, müssen den Prüfungsbestimmungen einige **technische Anweisungen** für das bei den Prüfungen anzuwendende Verfahren hinzugefügt werden.

Betrachten wir nun daraufhin die Prüfungsbestimmungen, so finden wir die gegebene Gliederung auch tatsächlich eingehalten, und zwar entsprechen der **ersten** Bedingung die Bestimmungen zu **D I & II**, der **zweiten** die zu **D III**, der **dritten** die zu **D III & D IV** und die technischen Anweisungen finden wir unter „Allgemeines“ gegeben.

B. Sehen wir nun im Einzelnen zu, wie durch die Bestimmungen die als notwendig erkannten Zwecke verfolgt und erreicht werden. (Ich gehe dazu die einzelnen Prüfungen durch und zitiere kurzerhand nur die in der „Anleitung zur Rettung Ertrinkender“ gegebenen Einteilungsziffern. Ferner halte ich es für zweckmässig die auf langjähriger praktischer Erfahrung beruhenden Prüfungsbestimmungen der ältesten Lebensrettungsgesellschaft, nämlich der englischen „Royal Life Saving Society“ (R. L. S. S.) zum Vergleich heranzuziehen, die ich unter „E“ zitiere. Die Ziffern entsprechen denen der der Arbeit als Anhang beigegebenen Uebersetzung. Zugrundegelegt ist die 10. Auflage des „Handbook of Instruction“ der R. L. S. S. von 1908, für dessen freundliche Ueberlassung ich dem Herrn Geheimrat Prof. Dr. F. A. Schmitt in Bonn meinen herzlichsten Dank ausspreche.)

Im allgemeinen lässt mir der Vergleich mit E die deutschen Bestimmungen insofern besser erscheinen, als der Zweck durch die Beschränkung auf 4 Auszeichnungen (gegenüber 7 in E) einfacher und übersichtlicher erreicht wird, zu mal eine Durchsicht von E viele Wiederholungen oder nur geringfügige Unterschiede zeigt. Gut erscheint mir auch die grössere Dezentralisation gegenüber E, insofern bei uns nur die Bestätigung der erfolgten Prüfung durch die Geschäftsstelle der D. L. R. G. erfolgt und die Prüfungsberechtigung bestimmten Personenkreisen ein für allemal zusteht, während in England jedesmal der Hauptausschuss den oder die Prüfenden zu bestimmen hat, wodurch natürlich viel Hin- und Hershreiberei verursacht wird.

Dagegen halte ich für empfehlenswert die englische Beschränkung auf die Schäfersche Wiederbelebungs-methode. Einmal wird dadurch Unterricht und Prüfung vereinfacht, sodann könnte wohl dann und wann der erforderliche rasche Entschluss eines Retters durch Schwanken zwischen zwei Methoden verzögert werden. Es gilt hier das militärische Wort: Es kommt mehr auf Raschheit und Entschlossenheit des Handelns an, als auf unbedingte Richtigkeit. Zudem sind die anderen Methoden ziemlich schwierig und wenn falsch ausgeführt nicht immer ungefährlich, sodass es besser erscheint, von ihrer Anwendung im allgemeinen abzusehen. Zur Erwerbung des Lehrscheins mag ihre zureichende Beherrschung immerhin verlangt werden, wie auch ihre vergleichsweise Vorführung und Uebung bei der **Ausbildung** von Rettungsschwimmern nicht ohne Nutzen erscheint. Zum Retten gehören zwei verschiedene Dinge, nämlich erstens das eigentliche Retten, d. h. das Anlandbringen des Ertrinkenden oder Ertrunkenen, und zweitens das mindestens ebenso wichtige Wiederbeleben des scheinbar Ertrunkenen, wobei manchmal noch Komplikationen der Art eintreten können, dass der Gerettete äusserlich oder innerlich verletzt ist, was die Kenntnis der sogenannten „ersten Hilfe“ wünschenswert macht. Damit haben wir die wesentlichen Gesichtspunkte für die Einzelbetrachtung der Prüfungsbestimmungen gewonnen. Bei dieser Betrachtung lasse ich die nach meiner Meinung ausreichenden Punkte weg und beschäftige mich nur mit denen, die einer Kritik und Verbesserung bedürftig oder fähig erscheinen.

a) Die Prüfung I beschränkt sich wesentlich auf den Nachweis der schwimmerischen Fertigkeit, was ihrem Charakter als Grundprüfung entspricht. Dafür dürften allerdings einige ihrer Forderungen strenger sein, so könnte z. B. die **Zeit und Strecke des Dauerschwimmens erhöht werden auf 25 Minuten, bzw. 1000 m.** Zu wenig ist der Wichtigkeit des Schwimmens ohne Gebrauch der Arme Rechnung getragen. Da der Retter doch fast immer und während der ganzen Rettungsarbeit seine Arme zur Erfassung und Behandlung des Rettenden frei haben muss, so kann auf die Fertigkeit im **Schwimmen ohne Gebrauch der Arme** nicht genug Wert gelegt werden. Es wäre also zu fordern, dass etwa die Hälfte der Strecke, bzw. Zeit in dieser Schwimmlage zurück zulegen ist. Wem das zu streng erscheint, der möge bedenken, dass es sich beim Retten

niemals um ein Kinderspiel handelt, sondern um eine alle Leibes- und Willenskraft beanspruchende schwere Aufgabe, und dass der Preis eines, u. U. zweier Menschenleben des Einsatzes angestrenzter Ausbildungs- und Uebungsarbeit wert ist. E widmet demgemäss dieser Kunst ein eigenes Kapitel im Handbuch und fordert sie in mehreren Prüfungen als besondere Uebung. Zweckmässig erscheinen mir hier einige Uebungen, die zwar nach unseren schwimmerischen Begriffen unsportlich erscheinen, aber nach meiner Erfahrung eine nicht unerhebliche Bewegungssicherheit und -freiheit im Wasser voraussetzen und verbürgen und deshalb unbedingt grösserer Beachtung wert sind. Das sind ausser dem obenerwähnten Rückenschwimmen ohne Armgebrauch die in E mehrfach erwähnten und vorgeschriebenen Uebungen des „Paddelns“ („sculling“), „Toter Mann“ (bewegungsloses Treiben im Wasser; E behandelt es in einem besonderen Kapitel des Handbuchs!) und „Purzelbaum“ (Salto im Wasser) vor- und rücklings, wozu noch Wassertreten kommt, das zwar wohl als bekannt vorausgesetzt werden kann, aber doch auch besonderer Uebung wert erscheint. Der Sportschwimmer wird zu diesen „Künsten“ vielleicht lächeln; er vergesse aber nicht, dass es sich bei der Ausbildung zum Rettungsschwimmer nicht darum handelt, vergleichbare und darum exakte Schwimmarten zu pflegen, wie das die Schwimmvereine tun und tun müssen, sondern darum, dem Retter die denkbar grösste Bewegungssicherheit in jedem Wasser und unter allen Umständen zu verleihen. Andere Ziele — andere Mittel!

Unbedingt verschärft werden muss I 2. 30 m Schwimmen in Kleidern ist insofern keine besondere Kunst, als anfangs die Kleider eine ganze Weile durch ihren Luftgehalt tragen und den Schwimmer so unterstützen. Erst wenn sie ganz vollgesogen sind, wirken sie als Hemmnis. Es dürften da ruhig etwa 50 — 60 m vorgeschrieben werden, was 2 — 3 durchschnittlichen Bahnlängen in Hallenbädern entspricht, oder etwa, was ich für besser halte, 10 Minuten.

Wozu unter 7 die Beschränkung auf Achsel- und Kopfgriff? Zwar schreibt auch E an mehreren Stellen bestimmte Griffe vor, doch scheint mir das hier wie dort eine Papierbestimmung zu sein, denn es wird doch zweckmässig dem Retter im Einzelfall zu überlassen sein, welchen Griff er anwenden will, wenn er nur seinen Zweck erreicht. Wohl könnte man verlangen, dass ihm **wenigstens** die beiden Griffe als die leichtesten bekannt sind. Es fehlt merkwürdigerweise hier gänzlich das Transportschwimmen; warum?

Ich möchte die Bestimmung ferner bezüglich der Strecke nach englischem Vorbild so erweitern: „**Wenigstens 10 m Retten**“ und hinzufügen „und Zulandbringen“ 8 wäre so zu erweitern: „Erklärung und zielsichere Anwendung. . .“

Ueberhaupt erscheint es mir als ein Nachteil von D gegenüber E, dass es den wiederholten und nachdrücklichen Hinweis auf Genauigkeit und Sicherheit in der Ausführung der Uebungen, sowie Bestimmtheit in der Forderungen vermissen lässt. D macht den Eindruck, als wolle es mit seinen Bestimmungen niemand zuviel zumuten: mit Rücksicht auf das Ziel der Arbeit sollte es lieber fürchten, jemand zu wenig zuzumuten!

In der Prüfung II wird eine vollendetere Schwimmfertigkeit gefordert, wobei die verlangten Uebungen zweckentsprechend erscheinen. Zu 4 möchte ich dieselben Zusätze machen wie zu 17, auch dieselben Bemerkungen bezüglich der Vorschrift bestimmter Griffe. Einen wesentlich breiteren Raum nimmt hier die Wiederbelebung ein und was damit zusammenhängt. Zu 8 verweise ich auf meine oben gemachte Ausführung über die Zweckmässigkeit der Beschränkung auf die Schäfermethode. Sehr erfreulich ist hier die Herinbeziehung verwandter Gebiete (Rudern und Eislauf) in den Bereich des Lebensrettungswesens sowie die Forderung der Vertrautheit mit den Erfordernissen der „Ersten Hilfe“. Punkt 8 und 10 lassen die Einführung einer englischen Bestimmung in unsere Prüfungsordnung wünschenswert erscheinen, die für die ganze Prüfung III als verbindlich zu fordern ist, nämlich dass (E III 6) **einer der Prüfenden dem Aerztestand angehören** soll. Bisher ist sie nur als „nach Möglichkeit“ zu erfüllen in den Anmerkungen unter „Allgemeines“ 2 letzter Satz gegeben. Der dort behandelte Gegenstand erscheint wichtig genug zur Erhebung dieser Forderung.

Ich empfehle ferner zwei weitere Punkte zur Aufnahme (nach E VII 2 d u. e), nämlich:

- a) Wirkung übertriebener Uebungen, Uebermüdung und Atemnot;
- b) Vorsichtsmassregeln gegen schädlichen Wärmeverlust und Krampf.

Wenn nicht bei I, so doch bei II wäre die E. VI, 7 erhobene Forderung zweckmässig, das die einzelnen Uebungen mit nicht mehr als je 1 Minute Pause nacheinander ausgeführt werden müssen; dadurch wird die Prüfung nach Möglichkeit dem Ernstfall angenähert und Ausdauer verbürgt und bewiesen.

Fortsetzung folgt.

Achtung!

Kassenangelegenheit!

Ich mache alle Mitglieder darauf aufmerksam, dass wenn die Beiträge in Zukunft nicht besser eingehen, nur diejenigen Zutritt zu den Uebungsstunden haben, die im Besitze der jeweiligen Monatsquittung sind.

Die auswärtigen Mitglieder werden gebeten, die fälligen Beiträge (vierteljährlich im voraus monatlich 10 Mk.) auf unser Postscheckkonto Schwimm-Club Salamander Bonn, Köln Nr. 98682 einzusenden. Für die Zukunft sind wir gezwungen, Mahngebühren in Höhe der Portokosten zu berechnen.

Diejenigen Mitglieder, die bereits von dem II. Kassenwart gemahnt wurden, werden gebeten, ihre Beiträge bis zum 10. Oktober beim Vereinsdiener im Bad zu zahlen oder auf das Postscheckkonto zu überweisen. Wer diesen Termin verstreichen lässt, ohne seinen Verpflichtungen dem Verein gegenüber nachzukommen, hat den angekündigten Postauftrag zu erwarten. Gegen Mitglieder, welche auch dieser Zahlungsaufforderung nicht Folge leisten, wird dann unnachsichtlich der Rechtsweg beschritten.

Ich weise schon jetzt auf das Stiftungsfest hin. Nur diejenigen Mitglieder erhalten die vom Vergnügungsausschuss beschlossenen Vergünstigungen, die ihre geldlichen Verpflichtungen dem Verein gegenüber genügt haben.

Goebbels

I. Kassenwart.

Versammlungs-Kalender.

Donnerstag, den 28. September 1922, abends 8 $\frac{1}{2}$ Uhr: Vorstandssitzung im

„Vater Arndt.“

Donnerstag, den 5. Oktober 1922, abends 8 $\frac{1}{2}$ Uhr: Monatsversammlung im

„Vater Arndt.“

Mittwoch, den 11. Oktober 1922, abends 7 Uhr: Monatsversammlung im

„Vater Arndt.“

Samstag, den 4. November 1922: Stiftungsfest in den Sälen des Bonner Bürger-Vereins.

Zur Aufnahme haben sich angemeldet:

Herren-Abteilung.

Adrian Paul, Bonn, Bismarckstr. 33
Ringsdorff Kurt, Bonn, Luisenstr. 12
Stephani Hans, Bonn, Rheinwerft 15
Tenelsen Joh. Bonn, Meckenheimerstr. 12

Herren-Jugend-Abteilung.

Hermanns Wilh., Bonn-E. Röckumstr. 30
Schmitz Hans, Bonn, Kasernenstr. 19
Welfer Joh., Bonn-E., Lengdorferstr. 20

Damen-Abteilung.

Lindenberga Alma, Siegburg, Kordstr. 7

Damen-Jugend-Abteilung.

Graff Maria, Bonn, Josefstr. 12
Nupnau Ellen, Bonn, Luisenstr. 16
Schmitz Karoline, Bonn, Bornheimerstr. 87

Damen-Schüler-Abteilung

Barteck Anny, Bonn, Rosenthal 74
Hansen Margarete, Bonn, Hofgartenstr. 1a

Etwaige Einsprüche gegen obige Aufnahmegesuche wolle man unter Darlegung der Gründe schriftlich bei dem Obmann des Aufnahmeausschusses, Herrn Hans Kupper, Bonn, Friedrichstr. 25, bis zum 30. d. M. einreichen.

Der Obmann des Aufnahmeausschusses.