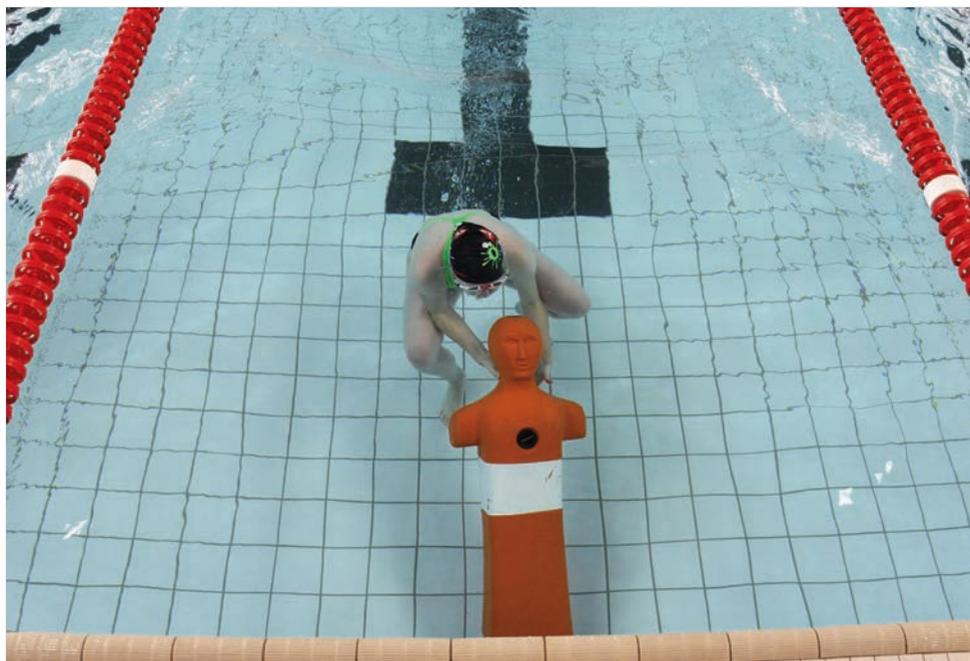


# s'füechti Blatt



*Erstmalige Teilnahme der Höngger an Einzelwettkämpfen (Bern, 19.3.17)*

## Nächste wichtige Daten:

Sa	20. Mai	Maibummel
Sa	8. Juli	Jugend-Nothilfeparcours
Sa/So	26./27. August	Schweizermeisterschaft (SM) in Payerne
Sa/So	16./17. September	Jugend-Schweizermeisterschaft (JSM) in Tenero

## Liebe Rettungsschwimmer

Nach einem kurzen und harten Winter genoss die Wettkampfgruppe bei fast 10 Grad einen Skitag in Elm. Der Schnee schmolz dahin und die Rettungsschwimmer auch.

Kurz darauf stürzte sich die Wettkampfgruppe ins kühle Wasser. Wir sind in die Wettkampfsaison mit dem Zürcher 3-Berge-Wettkampf gestartet. Zwei Högger Teams traten dabei gegen das Team der Sektion Züri und zwei Teams der Sektion Altberg an. Vielen Dank an Dani und Kevin für den super Anlass.



Nicht nur wir sind aktive Schwimmer, sondern auch viele andere, denen wir bei Grossanlässen die Strecke sichern. Deshalb brauchen wir wie jedes Jahr wieder viele Helfer für die Zürcher Seeüberquerung, den Ironman, Zurich Triathlon und noch viele weitere Anlässen.

Ich freue mich, euch alle bald wieder an einem Anlass, in einem Training oder sonst irgendwo begrüßen zu dürfen und wünsche euch bis dahin einen guten Start in den wunderbaren Frühling.

Sportliche Grüsse

Giovanna Gilli

---

---

INHALTSVERZEICHNIS	Seite	Seite
Die Seite der Präsidentin	1	<b>Programm</b> – Vereinsinterne Anlässe, Kurse 21
Kartengrüsse	3	– Jugend 22
Übrigens	3	– Wettkampfgruppe / Aktivgruppe 23
Gratulation zum Geburtstag	5	Hypothermie-Modul 25 - 29
zur Geburt, zur Trauung	5	Neue Gesichter im Verein stellen sich vor 30 - 31
3-Berge-Wettkampf	6 - 7	Waldweihnacht 2016 32
Städtewettkampf in Bern	8 - 11	Chlausschwimmen 2016 33 - 35
Skitag 2017	13	Regionalmeisterschaft 2016 in Wädenswil 36 - 38
Interner Jugendwettkampf 2017	15	Jugendwettkampf in Oberhofen 39 - 40
Vereinsversammlung	16 - 19	Jugend-Nothilfeparcours 41 - 43
De schnällscht Züri Fisch 2017	19	Impressum 44
Sommerprogramm 2017	20	Wichtige Adressen 44

# Kartengrüsse...

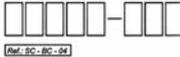
**BRASIL TURÍSTICO**  
**BALNEÁRIO CAMBORIÚ - SC - BRASIL**  
 Vista Parcial de Balneário Camboriú  
 Partial View of Balneário Camboriú



liebe Sirg Hongg  
 leider war das Wetter  
 nicht so sonnig wie  
 auf der Nordsee, sondern  
 Regen und Sturm, ansonsten  
 wären die Strände hier  
 wunderschön (und die Strömun-  
 gen mit roten Fährchen  
 machbar)  
 Liebe Grüsse Johanna

© - Reproduktion  
 Prohibida

SIRG Hongg  
 Postfach 625  
 CH - Zürich 8049  
 SWITZERLAND



Liebe SLRGler  
 Auf unserer Reise durch  
 Neuseeland haben wir viel erlebt.  
 Wir haben u.a. Robben, Kiwis und  
 andere lustige Vögel von Nahem  
 gesehen, wurden spontan von  
 einem Farmer zu Tee und Kuchen  
 eingeladen, haben Gletscher  
 besucht, die bis auf 300m über  
 Meer herunterreichen, rauchende  
 vulkanische Gegenden bestaunt  
 und viele weitere schöne  
 Landschaft bewundert!  
 Liebe Grüsse, Babs und Familie



Schwimmen und schnorcheln - die  
 bunte Unterwasserwelt erleben und  
 dabei auch den Riesenschildkröten  
 begegnen - mit dem Jepp auf den  
 Strassen und Holperwegen durch  
 die Lavawüsten cruisen und die  
 Lava ins Meer fließen sehen - ja,  
 für viel Abwechslung ist gesorgt in  
 unseren Hawaiiferien, die wir so  
 richtig geniessen. Wir sind  
 gespannt, was wir in den  
 kommenden Tagen noch alles  
 erleben werden. Herzliche Grüsse  
 Bruno Rütli und Familie



## Übrigens:

Unser Jugendleiter Philip Ntellis (auf dem Bild hintere Reihe, 2ter von links) weilt aktuell für ein Jahr in Neuseeland und schnuppert dort Surf-Life-Saving-Luft am Strand von Whakatane. Wir hoffen, er bringt im Sommer 2017 viele neue Eindrücke und Erfahrungen mit nach Hause. Alles Gute, lieber Philip!

**Wir gratulieren ganz herzlich zum 70sten Geburtstag!**



**Yvonne Zürrer**  
**9. September**

## Geburten

*Wir wünschen viel Freude mit dem Nachwuchs!*

Unser größtes Geschenk ist gerade noch  
rechtzeitig zu Weihnachten eingetroffen...

- 24.12.2016 3900 GRAMM 51 CM 07:12 UHR -



Die glücklichen Eltern:  
Cornelia und Christian Brändli



**Sie trau(t)en sich!**

*Wir wünschen viel Schönes in der  
gemeinsamen Zukunft!*

DANKE FÜRS

Mutmachen  
Rückenstärken  
Händchenhalten  
Freudentränentrocknen  
Mitfiebern  
Dabeisein

OHNE EUCH HÄTTEN WIR UNS NICHT GETRAUT!

Anita und Max

# 3-Berge-Wettkampf 2017



Wettkampf-  
chef Dani



Zwei Teams der Sektion  
Altberg und ein Team der  
Sektion Züri sind angereist,  
um sich mit uns in fünf  
Disziplinen zu messen.

Da es an Puppen mangelt,  
verwenden wir  
„Lebendmaterial“ aus  
den eigenen Reihen.  
:-)





Am Ende gewinnt bei den Damen Hönigg vor Altberg und bei den Herren Züri vor Altberg und Hönigg. Die Altberger Herren hatten sich bei der Gurtretter- und der Kombi-Flossenstaffel vor der Sektion Züri platziert. Ansonsten entsprachen die Disziplinenränge auch dem Schlussrang.

Leider hatten einige unserer besten Schwimmer gefehlt, wegend eines gleichzeitig stattfindenden WK BLS-AED. Für nächstes Jahr bleibt also zu hoffen, dass die Hönigger etwas zahlreicher am Start sein werden und insbesondere die Herren sich weiter vorne platzieren können. Da ist noch Luft nach oben ;-)

### 3-Berge-Wettkampf '17



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Städtewettkampf in Bern

Am Sonntag, dem 19. März 2017, reisten elf unerschrockene Höngger Rettungsschwimmer und Rettungsschwimmerinnen in aller Herrgottsfrühe nach Bern, um sich mit rund 200 weiteren Sportlern zu messen. Wie auch in früheren Jahren tummelten sich im Hallenbad vor allem Mitglieder von sehr guten Sektionen wie Innerschwyz, Reiden, Baden-Brugg, Basel und Bern, aus welchen auch ein Grossteil der Nationalmannschaftsmitglieder stammt. Wir hatten deshalb vor allem das Ziel, einen fehlerfreien Wettkampf zu liefern und uns das eine oder andere technische Detail von den Favoriten abzuschauen. Ausserdem waren wir neugierig auf die in Bern erstmals durchgeführten Einzeldisziplinen und die Zweier-Disziplin Linethrow, welche gemäss dem internationalen Wettkampffreglement zu schwimmen waren.

Unsere Teams starteten in den Kategorien „Women Open“ (ab 19 Jahren) und „Men Youth“ (bis 18 Jahre). In den Teamdisziplinen war unsere Leistung wie erwartet ;-). Ganz ok für uns, aber die Damen waren gegen die Konkurrenz chancenlos. Unsere Jugend schaffte es aber auf den dritten Platz – bei insgesamt sechs Teams. Feli, Silja, Andrea-Monika, Moira, Raffi und ich trauten uns ausserdem an die eine oder andere Einzeldisziplin. Einzelwettkämpfer konnten in maximal 5 Disziplinen Punkte sammeln, wenn sie sich auf den Plätzen 1 bis 16 in ihrer Alters- und Geschlechterkategorie platzierten. Anhand der drei besten Disziplinenresultate pro Teilnehmer wurde jeweils eine Gesamtrangliste erstellt, wobei es insbesondere in den Kategorien mit vielen Teilnehmern schwierig war, an Punkte zu kommen. So klassierten wir uns schlussendlich auf Platz 4 (Andrea-Monika) und 6 (Feli) von insgesamt sechs Damen über 30 Jahre, Platz 27 (Babs) und 30 (Silja, und etliche andere Schwimmerinnen) von dreissig Damen zwischen 19 und 29 Jahren, Platz 22 (Raffi) von 23 bei den Herren bis 18 Jahre und Platz 34 (Moira, mit etlichen anderen Schwimmerinnen) von 34 Damen bis 18 Jahre.

---

---

Spannend zum Zuschauen war insbesondere das noch ungewohnte Linethrow. Ein Seil war möglichst rasch aufzuwickeln und einem Teamkollegen in 12m Entfernung zuzuworfen, um diesen an den Bassinrand ziehen zu können. Dafür hatte man maximal 45 Sekunden Zeit. Betreffend der Aufwickeltechnik und -schnelligkeit konnten grosse Unterschiede beobachtet werden. Am Ende entschied aber oftmals ein Funken Glück, ob das Seil ohne Knoten weit genug durch die Luft flog und die Disziplin innert der Zeitlimite absolviert werden konnte. Da viele Sektionen das noch nie gemacht und sich teilweise auch nicht gut informiert hatten, setzten die Wettkampforganisatoren bei den ersten Läufen mehrmals dazu an, den genauen Ablauf zu erläutern. Ausserdem musste der Gastsektion Vorarlberg aus Österreich am Start noch erklärt werden, dass das Linethrow zwar zu den Teamdisziplinen gewertet wird, aber nur zwei pro Team antreten dürfen. Schlussendlich schafften nur etwa die Hälfte der Teams die „Rettung“ in der vorgegebenen Zeit.

Mein persönliches Highlight war die Manikin Carry Disziplin, bei welcher 25m Crawl zu schwimmen war und anschliessend eine Puppe geborgen und über 25m abgeschleppt werden musste. Ich erreichte den 23. von 64 Plätzen - mit nur 1.7 Sekunden Abstand zur langsamsten Nationalmannschaftsschwimmerin. Da wäre ein direktes Duell spannend geworden :-).

Müde vom langen Tag im heissen Bäderklima, aber voller neuer Eindrücke und Ideen für das zukünftige Training, machten wir uns am späten Nachmittag wieder auf den Heimweg.

*Babara Meier*

*Bilder vom Städtewettkampf auf den folgenden Seiten *

---

---

# Städtewettkampf in Bern 2017



Wir sind mit zwei Teams am Start. Und einige unerschrockene Höngger haben sich für gewisse Einzeldisziplinen angemeldet.



Die Linethrow Disziplin müssen wir noch üben. So effizient wie bei den Bernern (Bild links und rechts) sieht es noch nicht aus, aber Martin und Moira schaffen es immerhin in der Zeitlimite ins Ziel.



# Städtewettkampf '17

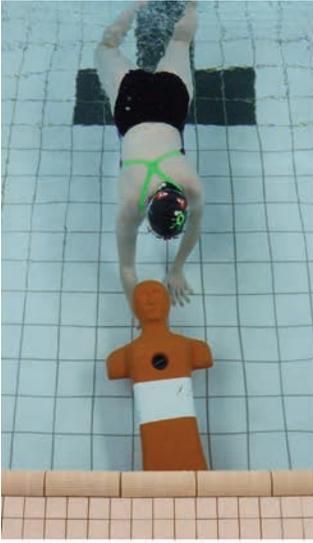


Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Skitag 2017



Der Schnee ist entweder sehr  
sulzig oder nicht vorhanden. Trotzdem  
haben wir einen schönen Tag beim Skifahren,  
Schlitteln und Spazieren.



Vor der Heimfahrt gibt's noch einen  
Umtrunk in der Après-Ski-Bar...

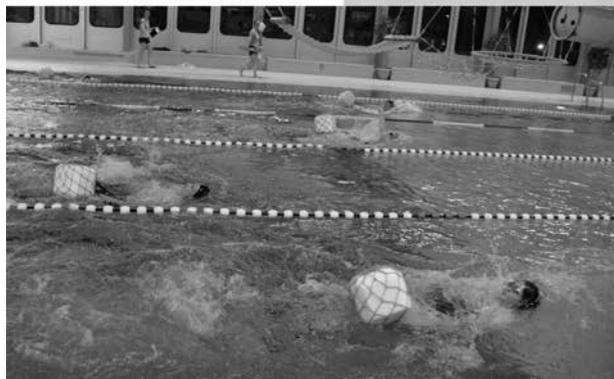
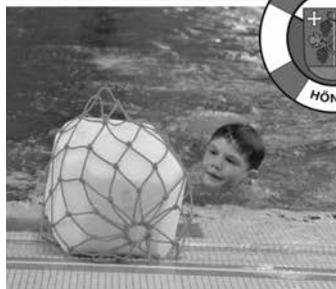


Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Interner Jugendwettkampf 2017



In vier Einzeldisziplinen messen sich die Kids mit ihren Trainingskollegen: 50m Crawl Sprint, 25m Puppentransport, 50m mit Flossen und eine Kombidisziplin (25m mit Flossen und Ringbergen plus 25m Ball abschleppen).



Bei den Nemokids gewinnt Luisa vor Lea Kö. und Sebastian.

Bei den Wasserblitzen siegt Luigi vor Moira und Andrea Bül, und ist somit auch das schnellste Jugendmitglied.

Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Vereinsversammlung 2017



**Andrea-Monika:  
Unser neuer Kassier**



Der Saal im Restaurant Grünwald ist mal wieder voll. Die müssen jetzt dann echt mal anbauen, damit unser stetig wachsender Verein weiterhin Platz hier drin hat.  
Zuerst gibt es ein feines Abendessen, dann ist die VV dran - inklusive der schon seit langem geplanten Statutenrevision.





**Alexandra und Martin präsentieren die neuen Vereins-Tshirts und Kapuzenjacken. Claudia gibt ihr Amt als Kassier an Andrea-Monika ab und Kevin übernimmt das Amt des Webadmin von Claudio. Ausserdem wird letzterer zum Freimitglied ernannt. Das Foto unten zeigt alle anwesenden Mitglieder des (erweiterten) Vorstandes.**



**Foto-Mix: Barbara A. Meier**

## Mitgliedermutationen und Statistik VV 2016 - 2017

(1.2.2016 bis und mit 31.1.2017)

---

### Eintritte Aktive (13):

Marc Bachmann, Barbara Frank, Alexandra Frömmer, Patricia Kern, Guy Korolnik, Lena Morstein, Monika Pfeiffer, Simeon Reichen, Craig Richmond, Nathalie Surer, Livia Waller, Alina Widmer, Beat Zurbuchen

### Eintritte Jugend (14):

Emilio Aliotta, Angelina Amato, Francesca Amato, Rayco Breddermann, Kellie Burgher, Alessia Cricri, Nora D'Amaro, Mussa Fawaz, Giulio Foglia, Sofia Jarak, Lena Krimmel, Laila Meskini, Gil Perry, Lukas Schneider

### Eintritte Passive (0):

--

### Eintritte Gönner (0):

--

---

### Austritte Aktive (11):

Lukas Ambühl, Katrin Dulitz, Luca Giorgianni, Lucy Haller, Daniel Hof, Silvan Ochsner, Claudia Porchet, Felix Spörri, Lisa Vuillemin, Manuel Walser, Daniel Wehri

### Austritte Freimitglieder (0):

--

### Austritte Jugend (10):

Livio Beusch, Marius Beusch, Cannelle Fayet, Pablo Foglia, Amber Furrer, Lia Lou Jaggy, Sarah Ruckstuhl, Elin Schärli, Chiara Valenti, Alexandra von Malmberg

### Austritte Passive (0):

--

### Austritte Gönner (0):

--

---

### Übertritte Jugend zu Aktive (3):

Carina Sampaio Oliveira, Samuel Scheidegger, Philip Sulzer

### Übertritte Aktive zu Passive (2):

Carlos Guillén, Ruth Guillén

### Übertritte Passive zu Aktive (0):

--

### Ernennung zum Freimitglied an der VV 2016 (2):

Lea Caminada, Sandra Caminada

### Ernennung zum Ehrenmitglied an der VV 2016 (0):

--

## Mitgliedermutationen und Statistik VV 2017

nach dem 31.1.2016 bis und mit 31.1.2017

	VV 2015	VV 2016							VV 2017	
	Total	Total	Eintritte	Austritte	Todes-fälle	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Ausschlüsse	Total	
Aktiv-	102	115	13	9		3	4	2	116	Aktiv-
Jugend-	49	53	14	10			3		54	Jugend-
Passiv-	24	21				2			23	Passiv-
Gönner	0	0							0	Gönner
Frei-	39	39				2			41	Frei-
Ehren-	4	4				0			4	Ehren-
<b>Total</b>	<b>218</b>	<b>232</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>238</b>	<b>Total</b>



## De schnällscht Züri Fisch 2017

Einige unserer Jugendmitglieder schafften es auch dieses Jahr ins Halbfinal oder Final des Züri Fisches. Sie erzielten in ihrer Altersklasse über 50 m Freistil die folgenden Resultate:

Sina Heinzl (geb. 2008)	Rang 7	45.92 sek
Aline Heinzl (geb. 2006)	Rang 47	53.12 sek
Leo Büsch (geb. 2006)	Rang 16	43.87 sek

Emilie Sachs und Alessia Mazza hatten sich ebenfalls für den Halbfinal qualifiziert, haben daran jedoch nicht teilgenommen.

Ich hoffe, ich habe niemanden in den Ranglisten übersehen und es gab ja vielleicht auch noch einige weitere, die an den Mittwochnachmittagen geschwommen sind. Leider gibt es davon keine Listen.

Gratulation an alle unsere Teilnehmer und auf ein Neues im nächsten Jahr!

*Barbara Meier*



SLRG SSS

## Ihre Rettungsschwimmer



# SLRG Sekt. Höngg & SLRGstaff Sommerprogramm Freiwasserschwimmen

- Do, 13.07.2017**     **REUSS (1) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**  
18:30 Uhr Parkplatz oberhalb HaBa Bläsi  
Je nach Wasserstand erleben wir hier interessante Strömungen, Wellen und kleine Wirbel. Anschliessend Stärkung im Restaurant beim Camping Sulz.
- Do, 20.07.2017**     **Dreiflussschwimmen Reuss-Aare-Limmat (1)**  
18:30 Uhr Parkplatz oberhalb HaBa Bläsi  
Geografie live erleben. Vom letzten Wehr der Reuss hinunter in die Aare treiben lassen. Dann geht es rassig weiter zur Limmatmündung. Nun gilt es möglichst geschickt im Rückwasser gegen die Strömung ein Stück die Limmat hinauf zu kommen. Anschliessend bräteln wir an der Aare.
- Do, 27.07.2017**     **GREIFENSEE - Gemütlicher Schwamm im verträumten See**  
18:30 Uhr PP Bläsi  
Bei Uster. Anschliessend stärken wir uns im „Bauernhof – Restaurant“.
- Do, 03.08.2017**     **REUSS (2) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**  
18:30 Uhr PP Bläsi  
(Details siehe oben, bei „Reuss 1“)
- Do, 10.08.2017**     **Dreiflussschwimmen Reuss-Aare-Limmat (2)**  
18:30 Uhr PP Bläsi  
(Details siehe oben, bei „Dreiflussschwimmen 1“)
- Do, 17.08.2017**     **Spezialprogramm - Ort & Details folgen > Infophon !!**  
18:30 Uhr Parkplatz oberhalb HaBa Bläsi  
Gemeinsames Programm mit dem **Samariterverein Zürich-Höngg**. Anschliessend **Bräteln** > Wurst etc. nicht vergessen !
- Do, 24.08.2017**     **SLRG-SEEÜBERQUERUNG (Sekt. Höngg & SLRGstaff)**  
**18:00 Uhr !!**  
Schiffskran beim Parkplatz **Mythenquai**  
Vereinsinterne SLRG-Seeüberquerung. Gemütlich in familiärer Atmosphäre den See überqueren. Wer will, der schwimmt **hin und zurück**. Es sind keine Garderoben und Duschen vorhanden.
- Do, 31.08.2017**     **SLRG-SEEÜBERQUERUNG Verschiebedatum**  
**18:00 Uhr !!** Mythenq. (Details siehe oben)

Das Infophon gibt rund um die Uhr Auskunft über die aktuellen Anlässe.  
Kurzfristige Programmänderungen, Absagen und Detailinformationen.

**INFOPHON 044 340 28 44**

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG

SLRG Sektion Höngg & SLRGstaff Rettungsschwimmer- und Spezialistenpool

8049 Zürich • [info@SLRGstaff.org](mailto:info@SLRGstaff.org)

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SKR

[www.slrq.ch](http://www.slrq.ch)

[www.slrq-hoengg.ch](http://www.slrq-hoengg.ch)

[www.SLRGstaff.org](http://www.SLRGstaff.org)

## Programm 2017

### Vereinsinterne Anlässe:

Sa	20.05.2017	Maibummel*	ganzer Tag
Do	13.7. - 31.08.2017	Freiwassertrainings gemäss Sommerprogramm	
Sa/So	23./24.09.2017	Wümmetfäscht (Infostand und Umzug)	
Sa	28.10.2017	Vorstandessen*	(Informationen folgen)
Do	7.12.2017	Chlausabend*	(Informationen folgen)
Do	19.12.2017	Weihnachtsschwimmen	19:45 HaBa Bläsi
Do	1.03.2018	VV 34. Vereinsversammlung*	19:00 Rest. Grünwald

An der VV können alle Vereinsmitglieder teilnehmen. Das Helferessen ist für diejenigen, welche im letzten Jahr bei den Tätigkeiten der SLRG Sekt. Höngg mitgeholfen haben, und das Vorstandessen ist für die Mitglieder des (erweiterten) Vorstandes inklusive Partner. An den übrigen Anlässen können alle Aktivmitglieder teilnehmen. Weitere Anlässe sind auf den Seiten der Trainingsgruppen zu finden.

\*Anmeldung an: *Alexandra Kömeter, [anlaesse@slrg-hoengg.ch](mailto:anlaesse@slrg-hoengg.ch) (Adresse auf Seite 44)*

---

---

### Sicherungsdienste & Rudertrainings

Do	1.-29.06.2017	Rudertrainings 1-5	18:30 Kran PP-Mythenquai
Mi	5.07.2017	Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 12.7. & 23.8.2017)	13:30 Bad Tiefenbrunnen
Sa/So	8./9.07.2017	Gigathlon	(Sa Zürichhorn / So Mythenquai)
Sa	29.07.2017	Zurich Triathlon	08:00 / 10:00 PP-Mythenquai
So	30.07.2017	Ironman Zurich Switzerland	06:00 PP-Mythenquai
Do	24.08.2017	Helferseeüberquerung (Ersatzdatum: 31.08.2017)	18:00 Kran PP-Mythenquai

Genauere Angaben zu diesen und weiteren Anlässen und den dafür notwendigen Kenntnissen sind auf dem beiliegenden Anmeldezettel in der Heftmitte zu finden.

Anmeldung an: *Andrea Solenthaler, [helfer@slrg-hoengg.ch](mailto:helfer@slrg-hoengg.ch) (Adresse auf Seite 44)*

---

---

### Unser aktuelles Kursangebot (siehe auch im Internet auf unserer Vereinswebseite):

#### Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do 24.08. - 21.09.2017	Modul See	Sa 17.06.2017
Modul BLS-AED	Do 28.09. - 05.10.2017	Modul See	Sa 19.08.2017
Brevet Plus Pool	Do 26.10. - 23.11.2017		

**Wiederholungskurse** Bei den nachfolgenden Kursen ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen:

WK BLS-AED	Di 24.10. / 14.11.2017
WK Pool	Do 12.10. / 30.11.2017
WK See	Sa 17.06. / 19.08.2017

Anmeldung an: *Maike Schürger, [kurse@slrg-hoengg.ch](mailto:kurse@slrg-hoengg.ch) (Adresse auf Seite 44)*

# Training und Programm der Jugend

## Frühling – Herbst 2017

Sa	20.05.2017	Maibummel
Sa	08.07.2017	Nothilfeparcours *
Sa/So	16./17.09.2017	Jugend-Schweizermeisterschaft (JSM) in Tenero
Sa/So	23./24.09.2017	Wümmetfäscht (Infostand und Umzug)
Sa	18.11.2017	Regionalmeisterschaft der Erwachsenen
Sa	25.11.2017	Jugendwettkampf in Oberhofen
Do	7.12.2017	Chlausabend *
Di	19.12.2017	Weihnachtsschwimmen



Die Wasserflöhe sind nur bei den Anlässen mit \* mit dabei!

Für die Jugendwettkämpfe wird jeweils mindestens ein Jugendbrevet und für die Wettkämpfe der Erwachsenen mindestens ein Brevet Pool Basis benötigt.

Vor den Anlässen werden jeweils Info-/Anmeldezettel verschickt.

Aktuelle Infos und weitere Anlässe sind auch unter „[www.slr-g-hoengg.ch](http://www.slr-g-hoengg.ch) > Jugend“ zu finden.

## Jugendleiter & Training

### Jugendverantwortliche

<b>Barbara Anna Meier</b>	Wildenstrasse 15 8049 Zürich	Tel. 079 232 42 60 <a href="mailto:jugend@slrg-hoengg.ch">jugend@slrg-hoengg.ch</a>
---------------------------	---------------------------------	--

### Leiter & Trainingsgruppen

<b>Wasserblitz</b>	<b>Nemokids</b>	<b>Wasserflöhe*</b>
ca. 13 - 16 Jahre 18 - 19 Uhr	ca. 11 - 13 Jahre 18 - 19 Uhr	ca. 8 - 10 Jahre 17 - 18 Uhr
Yasmine Forrer	Barbara Meier	Felicia Omura
Kris Bardheci	Joel Zeder	Susanne Koblitz
Fabienne Walker	Paula Wulkop	Moira Berger
Caroline Zahradnik	Martin Büsch	Andrea Büsch

\* Der Trainingsplan der Wasserflöhe ist auf der SLRG Höngg-Webseite aufgeschaltet.

# Training der Erwachsenen 2017

## Wettkampfgruppe

Die Wettkampfgruppe bietet allen motivierten Schwimmern die Möglichkeit, ihre schwimmerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und in Wettkämpfen unter Beweis zu stellen. Neben der Verbesserung der Schwimmtechnik, dem Aufbau der Kondition in den Wintermonaten und der Vorbereitung auf die Schweizermeisterschaft in den Sommermonaten soll der Spass allerdings nicht zu kurz kommen... dafür ist gesorgt! ;-)

Das Training findet jeden Dienstag von 20.00 bis 21.30 Uhr im Hallenbad Bläsi statt; für die Vorbereitung auf die SM trainieren wir in den Sommermonaten von 19.30 bis 21.00 Uhr im Freibad Weihermatt in Urdorf.

### Spezielle Anlässe:

Sa/So	26./27.08.2017	Schweizermeisterschaft (SM) in Payerne
Di	29.08.2017	Nach-SM Anlass (Für SM-Teilnehmer)
Sa	18.11.2017	Regionalmeisterschaft (RM)

### Kontaktperson:

Daniel Müller, 079 785 31 00, wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

➔ Für die Aufnahme in unsere WhatsApp-Gruppe bitte bei den Trainern melden.

## Aktivgruppe

**Training jeweils:** Dienstag, 20:00-21:30 Uhr, im Hallenbad Bläsi

**Zielgruppe:** Alle ab 15 Jahren, die beim (Rettungs-)Schwimmen nicht aus der Übung kommen wollen.

**Kontaktperson:** Fabienne Walker, 079 576 13 14, aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

**S+** **samariter**  
Zürich-Höngg

Die Spezialisten für  
Erste Hilfe im Quartier.

### Interessieren Sie sich für einen Kurs?

- Nothilfekurs     Reanimation (BLS-AED), beide auch mit eLearning zu Hause und verkürzter Kurszeit
- Notfälle bei Kleinkindern

Aktuelle Daten und Anmeldung bei Daniela Toggweiler, Tel. 076 321 71 64, oder [www.samariter-zuerich-hoengg.ch](http://www.samariter-zuerich-hoengg.ch)

## Hypothermie-Modul

Als neugieriger Mensch interessierte ich mich brennend für das Hypothermie-Modul und meldete mich kurzentschlossen an. Retten im kalten Wasser, eine extreme und gefährliche Notsituation! Wie muss ich vorgehen? Auf was muss ich achten? Wo sind meine eigenen Grenzen?

Als ich das Programm zugeschickt bekam und gelesen hatte, dass wir im Januar mehrmals in den kalten Zürichsee steigen müssen und sowohl schwimmen, wie auch tauchen, dämpfte sich meine Vorfreude etwas und ein Gefühl von grossem Respekt kam auf.

Nach einer aussergewöhnlich kalten und stürmischen Woche in der Schweiz waren die Bedingungen an diesem Tag auch etwa den erwünschten Umständen entsprechend. Die Landschaft war in stillen weissen Schnee gekleidet, ein kalter Wind ging uns durch die Knochen und zwischendurch schneite es sogar. Der Zürichsee erwartete uns mit ca. 5° C, begleitet von 1° C Lufttemperatur. Die durch den Windchill gefühlte Temperatur lag bei ca. minus 6° C.

Nach einer kurzen Einleitung dazu, was uns alles erwartete, ging es los. Als erste Aufgabe mussten wir in den See steigen und 60 Meter schwimmen. Wie von den Leitern empfohlen, stieg ich langsam in den Kleidern ein, Schritt für Schritt. Die Kälte umgab mich sogleich unbarmherzig und auch das vertiefte Luftschnappen setzte ein. Ich zählte langsam auf 15, denn das sind die Sekunden, die der Körper braucht, um sich zu beruhigen, denn das Gefährliche am Einstieg ins kalte Wasser ist die Reaktion des vegetativen Nervensystems, welches durcheinander gerät. Der Herzkreislauf beschleunigt sich und eine unkontrollierte Atmung setzt ein. Der Atemreflex kann aussetzen oder aber unkontrolliert kommen, beziehungsweise den Tauchreflex umgehen. Das heisst, dass es zum Beispiel beim Hineinspringen passieren kann, dass jemand ungewollt unter Wasser einatmet. Nachdem ich mich beruhigt hatte, schwamm ich los und dies ging besser als erwartet. Nach 60 Metern war ich ruhig am Schwimmen. Ich spürte zwar, dass etwas für meinen Körper nicht in Ordnung war, aber mein Körper stufte dies nicht mehr als ausserordentliche Kälte ein.

Nach dem Ausstieg gab es eine warme Bouillon. In den nassen Kleidern warteten wir, bis alle fertig waren mit der Übung. Bei den einen setzte sogleich der Zittereffekt ein, bei anderen dauerte es einige Minuten bis die Muskeln begannen, den Körper durch diese kleinen, schnellen Bewegungen aufzuheizen.

Dann folgte die nächste Übung: ca. 15 Meter hinausschwimmen und einen Rettling 25 Meter mit dem Nacken- oder Nackenstirngriff an Land ziehen. Diesmal begannen 

wir die Übung mit dem SLRG-Sprung. Ziel davon war es, möglichst nicht mit dem Kopf einzutauchen. Der Sprung konnte uns zugemutet werden, da unser Körper bereits etwas abgekühlt war.

Nun durften wir uns zum ersten Mal aufwärmen gehen. Wir bewegten uns nur in der Gruppe, falls jemand doch noch eine unerwartete körperliche Reaktion auf die Kälte bekommen würde. Das Aufwärmen war das Schlimmste der ganzen Erfahrung. Obwohl ich das Duschwasser nur auf Mittel stellte, hüpfte ich gleich wieder aus der Dusche heraus, denn es kam mir viel zu heiss vor. Nur langsam konnte ich wärmer stellen. Dabei schmerzten meine Hände und Füße sehr stark. Ich hatte das Gefühl, dass sie nicht mehr zu meinem Körper gehören wollten und bald abfallen würden. Das war natürlich nicht der Fall. Auch sie wärmten sich nach einiger Zeit wieder auf.

Dann kam der zweite praktische Block. Ich war glücklich, eine zweite, trockene Kleidergarnitur dabei zu haben und nicht wieder mit den bereits durchnässten Kleidern nach draussen gehen zu müssen. Nun war es unsere Aufgabe soweit wie möglich zu tauchen. Obwohl die meisten der anwesenden RettungsschwimmerInnen normalerweise problemlos 25 oder mehr Meter tauchen können, lag der Rekord bei ca. 8-10 Metern. Die meisten tauchten bereits nach 5-6 Metern wieder auf. Auch hier trägt die Kälte Schuld daran, denn der Körper braucht sehr viel mehr Sauerstoff als gewöhnlich, um den Körper warm zu halten.

Als zweite Übung mussten wir 4-5 Meter abtauchen und eine Rettungspuppe heraufholen. Das Tauchen im dunkeln und kalten Wasser war unheimlich und ich war froh, zu wissen, dass wir von Tauchern überwacht wurden. Die Kälte ist am extremsten am Kopf. Wie tausend Nadelstiche stach sie auf den Kopf und machte mich ganz benommen. Danach durften wir uns zum zweiten Mal aufwärmen, mit dem wohligen Wissen, dass wir uns nicht mehr dem eisigen Wind und Wasser aussetzen müssen.

Am Nachmittag folgte ein Theorieteil, wovon die körperbezogenen Themen von einem Arzt präsentiert wurden, welcher sich als Tauchmediziner mit dem Thema Hypothermie beschäftigt. Das fand ich sehr gut, da wir diverse Fragen stellen konnten und wir auch einleuchtende Antworten bekamen. In einem Video erfuhren wir von Beispielen, wo Menschen eine starke Unterkühlung überlebt hatten ohne bleibende Schäden davon zu tragen.

Zum Abschluss wurden uns Aufnahmen gezeigt, mit der Bemerkung, hoffentlich nie in solche Situationen zu kommen: es wurden uns Bilder gezeigt von Autos, die über Brückengeländer in einen Bach gestürzt waren, von Schiffen, die im Meer versunken sind (Costa Concordia), von Menschen, die in Eis eingebrochen sind, von Soldaten, die monatelang in nassen Schützengräben standen, etc.

## Nun, was nehme ich mit vom Kurs?

- Retten versuchen, möglichst ohne selbst ins kalte Wasser zu steigen.
- Wenn doch, nur langsam einsteigen, dem Körper Anpassungszeit geben, bis sich das vegetative System beruhigt hat, sich nicht übernehmen, besonders nicht beim Tauchen, da der Körper in der Kälte ausserordentlich belastet ist.
- Bei länger dauernden Aufenthalten im Wasser (z. B. bei Schiffbruch) möglichst viele Kleider tragen. Sie schützen vor dem Auskühlen. Wenn es geht, möglichst wenig bewegen, um Energie zu sparen.
- Menschen die von einer Hypothermie betroffen sind und sich in der apathischen Phase befinden, möglichst nicht bewegen und möglichst horizontal bergen, da sich die Blutzirkulation auf die inneren Organe beschränkt (Zentralisation). Das Bewegen von den Extremitäten könnte kaltes Blut in die Organe bringen, was tödlich enden kann. Unterkühlte Menschen dürfen nur langsam und kontrolliert aufgewärmt werden.
- Von Hypothermie betroffenen Menschen keinen Alkohol geben (auch z.B. Wanderer/SportlerInnen sollen keinen Alkohol zu sich nehmen, wenn sie nochmals in die Kälte hinaus müssen), da sich durch den Alkohol die Kapillaren erweitern, was tödlich enden kann (hebt die Zentralisation auf). Dasselbe gilt auch für Reibung, Sonneneinstrahlungen, warme Badewannen etc. Auch diese und viele andere Faktoren können zur Erweiterung der Kapillaren führen.
- Von Hypothermie betroffene Menschen mindestens 24 Stunden überwachen, da Hypothermie den Blutdruck erhöhen kann, was zu Thrombosen oder Embolien führen könnte.
- Wenn das Auskühlen (v.a. bei Kindern, da sie ein schlechteres Verhältnis zwischen Volumen und Oberfläche haben) schneller vor sich geht als das Ertrinken/Ersticken, besteht länger die Chance, dass sie ohne Folgeschäden reanimiert werden können.
- Last but not least: Nur ein warmer Toter, ist ein echter Toter. Es gilt wie immer, solange BLS auszuüben bis ein Arzt über den Abbruch entscheidet.

*Johanna Brassel*

# Hypothermiekurs 2017

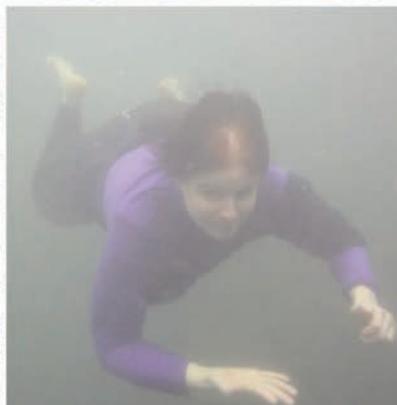


Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Neue Gesichter im Verein stellen sich vor



Hey zusammen, ich heisse Lena Morstein und durfte das erste Mal an der Schweizermeisterschaft 2014 auf die SLRG Höngg treffen. Und ihr durch mein Biochemiestudium in Zürich endlich auch beitreten, nachdem ich mich bereits im Schwimmverein Bluestar und der SLRG Solothurn für das Schwimmen und insbesondere das Rettungsschwimmen hatte begeistern können. Zugegebenermassen hat es ein Weilchen gedauert, bis ich mich in das Training der Wettkampfgruppe getraut habe, doch habe ich es seither kein einziges Mal bereut und kann mich nun auf weitere kreative Trainings und unterhaltsame Anlässe mit einem so sympathischen wie auch engagierten Trupp freuen!



Hallo zusammen! Ich heisse Livia Waller und bin neu im Wettkampfgruppe-Training. Meine Liebe zu aller Art von Wassersportarten hat mich in den Brevetkurs der SLRG Höngg gebracht. Dank Aufforderung von Feli und Andrea-Monika bin ich im Dienstags-training gelandet, welches mir sehr viel Spass und Freude macht und mich immer wieder motiviert meine neuerlernten Rettungsschwimmerskills zu trainieren und verbessern. Der vorläufige Höhepunkt war für mich der Hypothermiekurs im Januar.

Beruflich bin ich Elektroingenieur und arbeite an der ETH Zürich auf dem Höggerberg. Ich freue mich auf viele weitere Rettungsschwimmertrainings/Wettkämpfe/Kurse und gemeinschaftliche Erlebnisse!



Ich heisse Guy Korolnik, bin 27 Jahre alt und wohne in der Stadt Zürich. Ich bin gelernter Koch und Berufsbildner. Zurzeit arbeite ich in einem Behindertenheim im Säuliamt. In unserer Küche bieten wir geschützte Arbeitsplätze, die für Menschen sind, welche in der freien Marktwirtschaft nicht bestehen würden. Ich war schon mein Leben lang sportbegeistert. Hauptsächlich interessiere ich mich für Fussball und Fitness. Ich bin auf die SLRG Höngg gekommen, weil ich letztes Jahr in meiner Freizeit beim Baden in der Limmat eine Frau gerettet habe, die von selbst nicht mehr aus dem Wasser gekommen ist. Daraufhin habe ich angefangen, mich für das Rettungsschwimmen zu interessieren. Seither bin ich in der SLRG Höngg bei der Aktivgruppe mit dabei. Das Training in der Aktivgruppe ist ein sehr guter Ausgleich zu meinem Berufsalltag und dem intensiven Fitnessstraining, welches ich betreibe. Ich schätze das ungezwungene Training und die lockere Atmosphäre.



Hoi zäme, ich heisse Alina Widmer. Ich wohne seit 12 Jahren in Zürich und studiere Geographie im vierten Semester. Bereits seit frühesten Kindheit fühle ich mich in der Natur und im Wasser sehr wohl, weswegen ich einige Jahre bereits im SV Zürileu geschwommen bin. Im Gespräch mit meinem Mitstudent Joel wurde ich auf die SLRG Höngg aufmerksam. Das Training in der Wettkampfgruppe hat mir auf Anhieb gefallen, besonders weil viele verschiedene Disziplinen geübt werden und das Teamwork

hoch geschätzt wird. Diesen Frühling besuche ich die Basiskurse, denen ich gespannt entgegen sehe.



Hallo zämä. Ich heisse Simeon und bin aus Interlaken BE vor einigen Jahren für mein Studium nach Zürich gekommen. Nachdem ich als Kind die Abzeichen für die ersten vier Schwimmkurse gemacht habe, habe ich in den Jahren danach mehr Fussball, Krafttraining und auch Thaiboxen gemacht und das Schwimmen vernachlässigt. Weil ich mich in den letzten Jahren im Nebenjob als Bademeister engagierte, nahm ich einige Kurse bei der SLRG Höngg und kam mit eurem Verein damit zum ersten Mal in Kontakt.

Meinen ersten Rettungsschwimmer-Kurs absolvierte ich bereits vor mehr als drei Jahren. Nun habe ich mich Ende letzten Jahres, auch bedingt durch eine Sportverletzung, entschieden regelmässig mit euch schwimmen zu kommen. Ob es für Wettkämpfe ausreicht weiss ich noch nicht. Aber solange ich im Wasser bin, werde ich sicher mindestens der Aktivgruppe zugerechnet werden dürfen, sonst würde ich wohl untergehen... :-)

Ich möchte euch ganz herzlich für die freundliche Aufnahme im Verein danken. Ich fühlte mich bei euch sofort zu Hause!!!

---

**Aktuelleste  
Informationen  
auf unserer Homepage  
[www.slr-g-hoengg.ch](http://www.slr-g-hoengg.ch)**

---

**Neue Postanschrift:**



SLRG  
Sektion Höngg  
8049 Zürich

# Waldweihnacht 2016



Ein feines Essen nach einem besinnlichen Spaziergang durch den dunklen Wald...



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Heilig Teamgeist und besinnliches Tauziehen am Chlausschwimmen 2016

Als ich am Dienstag, dem 6. Dezember das Hallenbad Bläsi betrat, waren viele eher unbekannte Gesichter zu sehen, denn viele Vereinsmitglieder von nah und fern waren angereist, um Zeugen eines Schauspiels zu werden. Das «Chlausschwimmen», eine der beliebtesten Veranstaltungen im Jahr, fand heute Abend statt.

Sobald wir das Bad betraten, wurden wir in Gruppen eingeteilt und zwar frisch fröhlich gemischt durch Alter, Grösse und Geschlecht. Als erste Aufgabe erwartete uns das «Seilziehen» à la SLRG. Im Gegensatz zu herkömmlichen Seilziehen ist man dabei nämlich im Wasser und strampelt, zieht und rupft was das Zeug hält, möglichst in die entgegengesetzte Richtung des gegnerischen Teams. Anders als erwartet, stellte sich das als ziemliche Herausforderung dar. Die zweite Disziplin des «Chlausschwimmens» bestand aus einer Unterwasser-Stafette, wobei ein 5kg schwerer Ring jeweils unter der Wasseroberfläche transportiert wird und der Träger währenddessen keine Luft holen darf, bis er/sie den Ring weitergegeben hat. Wir diskutierten lang und breit, was die beste Strategie ist und wurden noch während der Diskussion ins Wasser geschickt. Gute Teamarbeit ersetzte glücklicherweise unser taktisches Geschick. Die dritte Herausforderung war «Montagsmaler», was vielen noch aus der Primarschule ein Begriff war. Eine Person zeichnet ein Bild an die Wandtafel und die Gruppe, welche es am schnellsten errät, bekommt Punkte. Dass die junge Generation hierbei einen klaren Vorteil besass durch häufigeres Üben, zeigte sich in der Geschwindigkeit ihrer Antworten. Doch es zählte erst, wenn man durch das ganze Becken zu Silja geschwommen war und ihr die Lösung zuflüsterte. So passierte es häufiger, dass begabte Rater von gnadenlos schnellen Schwimmern überholt wurden. Die Entzifferung der Darstellungen stellte sich als Knackpunkt heraus, weswegen oft mehrere Runden hin- und zurückgeschwommen wurde, bis jemand es erriet. Mein persönlicher Favorit war dabei die Darstellung von Präsidentin Giovanna (ein Rettungsring und eine Krone). Als Preise wurden sehr leckere Lebkuchen verteilt. Damit der Abend noch ein besinnliches Ende finden konnte, wurden das Licht ausgeschalten und Rechaud-Kerzen in einer zerschnittenen PET-Flasche auf das Wasser gelegt. Die Stimmung war sehr entspannend und lud zum Gespräch mit anderen Mitschwimmern ein. Der Abend fand sein Ende, wie fast jeder Dienstagabend, im Desperados am Zwielpfad bei einem Hibiskus-Eistee.

Alina Widmer

# Chlausschwimmen 2016



Verschlaufpause nach dem Teamtransport eines 5kg-Rings unter Wasser...

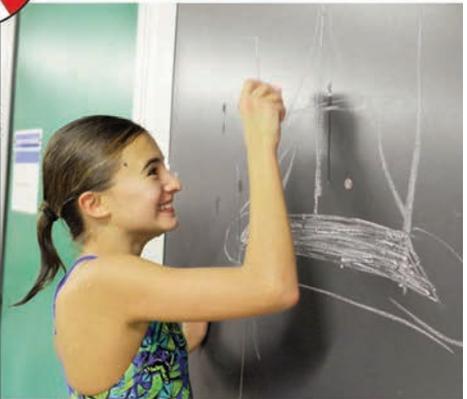
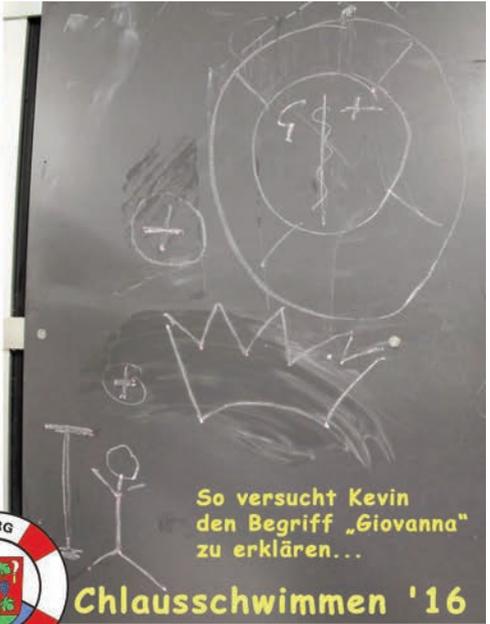


Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Regionalmeisterschaft 2016

An der Regionalmeisterschaft in Wädenswil nahmen wir diesmal mit 3 starken Teams teil. Nach einer gemütlicher Zug- und Busfahrt entlang des Zürisees versammelten wir uns im Bad mit Panoramablick. In der Kategorie Herren starteten für die Sektion Höngg Kevin, Dani, Thomas, Tobi, Martin und Manu. Für die Damen traten Babs, Yasi, Silja, Andrea-Monika, Iris & Evi an. Zusätzlich konnten wir Feli, Patricia, Joel, Raffi und Marc in der Kategorie Plausch ins Rennen schicken. Martin Holzgang war für uns als Funktionär im Einsatz. Insgesamt gingen 5 Plausch-, 12 Herren- und 14 Damen-Teams in fünf Disziplinen an den Start. Als Gast war die Sektion Baden-Brugg eingeladen.

Das Bad war dieses Jahr recht grosszügig, so dass unsere Teams sich eine grosse Ecke zum Sitzen und Verweilen sichern konnten. Wie jedes Jahr ging es los mit dem Mannschaftsschwimmen. Dies war schon in den vorigen Jahren unsere Paradedisziplin und wir konnten auch dieses Jahr eine starke Leistung vorweisen. Die Herren in blauen Latzhosen ergatterten wie im Vorjahr den 5. Platz. Die Damen, im rosa Rock mit grüner oder brauner Bluse, schwammen unverhofft sogar auf den 1. Platz und positionierten sich damit vor allen Favoriten. Auch das Plausch-Team konnte einen 3. Platz locker vor den Verfolgern rauschwimmen. Ein grandioser Auftakt in den Wettkampftag!

Auch die Rettungsstaffel lief rund. Unsere 3 Teams warfen den Ball gezielt und auch das Wurfsackwerfen klappte. So konnte das Herren-Team sich auf Platz 3 positionieren, die Damen erreichten den 5. Platz und das Plausch-Team hat den 3. Platz verteidigt. Da war noch Platz nach oben.

In den weiteren Disziplinen Tauch-Stafette und Gurtretterstaffel schlugen sich unser Damen- und Herren-Team so gut es ging mit jeweils dem 11. und 8. Platz ohne Strafpunkte. Das Plausch-Team hingegen verbesserte sich in beiden Disziplinen auf den 2. Platz. Super gemacht!

Den Abschluss bildete die Stabtauchstafette, wo es galt, einen Stab in der Mitte der Bahn am Boden einzuhängen und auf dem Rückweg wieder mitzunehmen. Alle 3 Teams mobilisierten die letzten Kräfte und so konnten erfreuliche Zeiten erreicht werden.

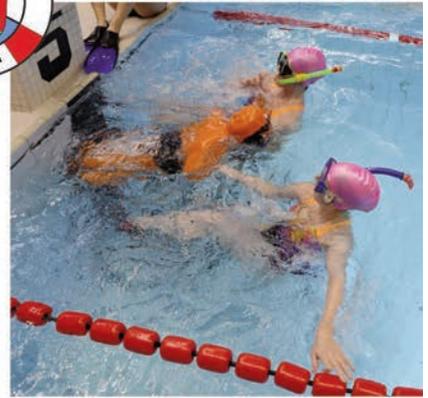
Im Gesamtklassement erreichten sowohl das Damen- als auch das Herren-Team den 9. Platz, wobei die Tauch-Stafette ausschlaggebend war. Hier gibt es grosses Verbesserungspotenzial. Unsere Plausch-Gruppe konnte dank der konstant starken Leistung den 2. Platz erzielen. Gratulation! Bei der Auslosung des Preises haben wir einen Essensgutschein gewonnen, den wir später gemeinsam für Nachos und Knoblibrot einlösten.

Der Abend klang mit thailändischem Essen in gemütlicher Runde aus.

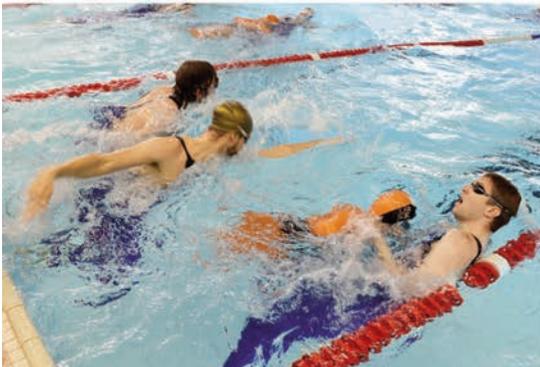
Vielen Dank den Teilnehmern für euren Einsatz! Hoffen wir, dass es auch nächstes Jahr wieder eine Regio gibt und ihr wieder mit vollem Eifer dabei seid.

*Evelyn Stilp*

# RM in Wädenswil 2016



Mit drei Teams ist Höngg am Start - und wieder einmal sind die Damen in der Überzahl. Im „Frau“schaftsschwimmen zeigen sie ihre Stärke und belegen Platz 1!





**Schlussresultat:  
Damen 9te von 14, Herren 9te  
von 12, Plausch 2te von 5**

**RM '16**



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Jugendwettkampf in Oberhofen 2016

Am 12. November nahmen zehn unserer Jugendmitglieder den weiten Weg nach Oberhofen auf sich, um den 2016 gewonnenen Pokal zurückzugeben und vielleicht einen anderen zu gewinnen. Den Pokal in der Kategorie der 14-16jährigen geschlechtermässig gemischten Teams konnten unsere Kids nämlich nicht verteidigen, da sie auf Grund eines diesjährigen Knabenmangels in anderen Kategorien starteten.

Auf Grund des schönen, warmen Wetters war die Anreise ab dem Bahnhof Thun im überfüllten und überhitzten Bus keine Freude und da zu erwarten war, dass es im Hallenbad auch nicht gerade angenehmer war, blieb unsere Jugend möglichst lange draussen auf der Wiese über dem Bad. Man übte noch kurz das Ballwerfen, wärmte sich mit Akrobatikübungen auf, machte einige lustige Teamfotos und genoss die Aussicht auf den Thunersee.

Als es dann endlich los ging waren alle gespannt, wie gut man sich dieses Jahr schlagen würde. Die sieben Höngger Mädels und ein Junge waren von ihren Leitern in ein Team eingeteilt worden, das in der Kategorie der bis 16 jährigen Mädchen, und ein Team, das in der gemischten Kategorie der 11-13jährigen startete. Da nur eines der Mädels älter als dreizehn war, war dies keine optimale, aber die einzig mögliche Kombination.

Beim Rettungsballwerfen erzielten unsere Kids 140 bzw. 190 von maximal möglichen 240 Punkten. Die jüngeren hatten somit die älteren geschlagen! Anschliessend war das Transportschwimmen, das Ringlitauchen und die Rettungsstaffel an der Reihe.

Nach den Wettkämpfen konnten sich alle draussen in der frischen Abendluft abkühlen gehen, bevor die Rangverkündigung stattfand. Die Höngger erzielten bei den elf- bis dreizehnjährigen den 13. Rang von insgesamt 17 und bei den bis sechzehnjährigen Mädchen den 7. Rang von 14. Besonders erwähnenswert ist der fünfte Platz der Jüngeren im Ballwerfen.

Gut gelaunt, aber auch müde, machten sich die Höngger anschliessend auf den langen Heimweg. Wie schon auf der Hinreise wurde BrändiDog oder Werwölfen gespielt und die Anatomieunterlagen von Leiter Kris, welche dieser für eine bevorstehende Prüfung dabei hatte, studiert beziehungsweise kommentiert.

*Barbara Meier*

# Jugendwettkampf Oberhofen 2016

Akrobatik zum Aufwärmen



Zum  
ersten  
Mal sind  
einige  
mit  
unserer  
neuen  
Jugend-  
badehose  
am Start!



Gespräch  
unter  
Männern :-)

13te von 17 bei den jüngeren und 7. von 14 bei den älteren, in der Mädelskategorie.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Jugend-Nothilfeparcours

Der Nothilfeparcours am 24. September war mit ca. 20 Kids sehr gut besucht und mit dem Wetter hatten wir wieder einmal Glück. So verbrachten unsere Jugendmitglieder einige spannende Stunden auf dem Bauernhof der Familie Willi.

An fünf verschiedenen Posten lernten sie in kleinen Grüppchen diverses rund ums Thema Nothilfe. Joel und Paula instruierten die Kids anhand grosser, selbstgestalteter Plakate und mittels Reanimationspuppen im korrekten Ablauf einer Wiederbelebung oder Seitenlagerung eines Bewusstlosen. Bei Yasmine durften verschiedene Bergungs- und Transporttechniken geübt und das korrekte Vorgehen bei einem Autounfall gelernt werden. Das optimale Anlegen eines Verbandes oder das Anbringen eines Pflasters an Gelenken oder z.B. dem Kinn konnte bei Feli ausprobiert werden.

Neu dieses Jahr waren ausserdem drei „Gastreferenten“ ;-). Simon, der die Flussbadi an der Werdinsel im Sommer leitet, erklärte den Kids unter anderem, wie sich die Strömung im Fluss verhält und was diesbezüglich die Gefahren sind. Und bei Kevin und Anna lernten die Kids das SAMPLE-Schema kennen, welches aus verschiedenen Fragen besteht, die dazu dienen, die richtigen Massnahmen im Falle eines medizinischen Notfalls auszuwählen. Ausserdem thematisierten sie verschiedene Hitzeschäden wie z.B. ein Sonnenstich.

Zum Schluss durften die Kids in drei Grüppchen ihre Nothilfefähigkeiten bei einem grossen Fallbeispiel erproben. Joel und Anna legten sich als schimpfender Beifahrer und hysterische Unfallverursacherin mächtig ins Zeug, was den einen oder anderen „Retter“ recht verunsicherte. Die meisten überwandten ihre anfängliche Scheu jedoch und kümmerten sich danach gut um die in den Unfall Involvierten.

Der anschliessende Grillplausch bot dann sowohl für die Kids wie auch die Eltern Gelegenheit, über das Erlebte zu diskutieren, den Bauernhof zu erkunden oder übers Rettungsschwimmen und anderes zu plaudern.

*Barbara Meier*



# Jugendnothilfeparcours 2016



Bei strahlendem Sonnenschein lernen die Kids viel Neues und repetieren Altbekanntes. Die meisten sind mit viel Elan bei der Sache...





Beim abschliessenden Fallbeispiel können sich Zuschauer wie auch Retter kaum ein Lachen verkneifen, weil Joel und Anna richtig abgehen :-)



J-Nothilfeparcours '16



Foto-Mix: Barbara A. Meier



# IMPRESSUM



**Erscheinungsdaten:**  
jeweils im Mai und November

**Auflage:**  
300 Exemplare

**Redaktionsschluss:**  
jeweils 1. April und 1. Oktober

**Insertionspreise pro Ausgabe:** Abschluss jeweils für zwei Ausgaben.

1/4 Seite Fr. 40.– 1/2 Seite Fr. 80.– 1/1 Seite Fr. 160.– (**Preise pro Ausgabe**, ab gelieferten Druckdaten)

**Postcheckkonto:** 80-32249-7

## Vereinsadresse

SLRG Sektion Höngg

8049 Zürich  
hoengg@slrg.ch

**www.slrg-hoengg.ch**  
Infophon 044 340 28 44

## Hallenbad

Bläsi

Limmatstr. 154, 8049 Zürich

044 341 93 68

## Vorstand

### **Präsidentin**

**Giovanna Gilli**  
praesi@slrg-hoengg.ch

Mangoldwiese 3a, 8142 Uitikon  
044 590 22 64

### **Vizepräsident, Sicherungsdienste**

**Martin Kömeter**  
vice@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich  
044 340 28 40

### **Technische Leiterin, Kurse**

**Maïke Schürger**  
kurse@slrg-hoengg.ch

Giesshübelstrasse 62a, 8045 Zürich  
043 542 72 12

### **Aktuar**

**Sandro Amrhein**  
aktuar@slrg-hoengg.ch

Singlistrasse 18, 8049 Zürich  
044 341 80 41

### **Kasse**

**Andrea-Monika Haller Messner**  
kasse@slrg-hoengg.ch

Riedhofstrasse 305a, 8049 Zürich  
079 685 67 43

### **Jugend & Redaktion Vereinsheft, Fotos, Inserate**

**Barbara Meier**  
jugend@slrg-hoengg.ch  
redaktion@slrg-hoengg.ch

Wildenstrasse 15, 8049 Zürich  
079 232 42 60

## Weitere wichtige Adressen

### **Wettkampfgruppe**

**Daniel Müller**  
wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

Mühlackerstrasse 111, 8046 Zürich  
079 785 31 00

### **Aktivgruppe**

**Fabienne Walker**  
aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

Austrasse 45, 8045 Zürich  
079 576 13 14

### **AquaFitness**

**Regina Bisig**  
aquafitness@slrg-hoengg.ch

Gartenstrasse 11, 8102 Oberengstringen  
044 750 05 59

### **Material, Anlässe, Freud & Leid**

**Alexandra Kömeter**  
material@slrg-hoengg.ch  
anlaesse@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich  
044 340 28 42

### **Internet**

**Kevin Grab**  
webadmin@slrg-hoengg.ch

Gustav Zeiler Ring 36, 5600 Lenzburg  
076 528 24 33

### **Mitgliederkontrolle, Datenbank**

**Robert Meier**  
mitglieder@slrg-hoengg.ch

Kappenbühlstrasse 4, 8049 Zürich  
044 341 26 54

### **J+S-Coach**

**Silja Reinhard**  
silja\_reinhard@hotmail.com

Ackersteinstrasse 90, 8049 Zürich  
076 371 29 12

### **Helfer Sicherungsdienste**

**Andrea Solenthaler**  
helfer@slrg-hoengg.ch

Limmatstrasse 352, 8049 Zürich  
079 223 33 92

### **Kinderschwimmen und ElKi-Pflotschen**

**Erika Köchling**  
kinder@slrg-hoengg.ch

Konrad-IIg-Strasse 27, 8049 Zürich  
044 341 58 04

### **Vereinsheft Layout und Ausführung**

**Bruno Rütli**  
druckerei@slrg-hoengg.ch

Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen  
044 725 97 93