

s'füechti Blatt



«Die Jugend im neuen Look an der JSM (28. August 2021)»

Nächste wichtige Daten:

Do	2. Dezember 2021	Chlausabend
Di	14. Dezember 2021	Weihnachtsschwimmen
Do	3. März 2022	38. Vereinsversammlung
Fr - So	4. - 6. März 2022	Jugendweekend

Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer

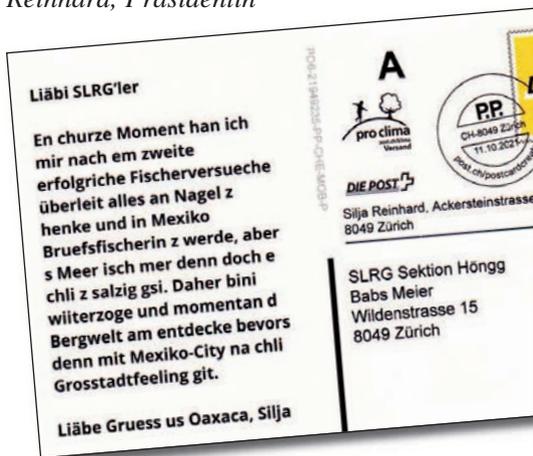
Trotz diverser Einschränkungen – sei es wegen Corona oder dem Hochwasser – haben wir gemeinsam einen tollen Vereinsommer erlebt.

Bei der anhaltenden Hochwassersituation konnten auch wir mit Präventionsarbeit und der Ausbildung der Mitglieder am Hönggerwehr einen Beitrag zur Entschärfung der Gefahr leisten.

Ich freue mich bereits auf die vielen kommenden Wettkämpfe, Vereinsanlässe und Abenteuer mit euch, welche wir zukünftig mit unseren neuen Vereinskleidern bestreiten können 😊.

Bis dahin fleissig weiter trainieren!

Silja Reinhard, Präsidentin



INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	Seite	:	:	:	Seite
Die Seite der Präsidentin	1				Neumitglied stellt sich vor 23
Glückwünsche: Geburtstage & Geburt	3				Kartengrüsse 23
Jugendleiteranlass	4 - 5				Rettungsübung am Höngger Wehr 24 - 27
Helferessen	6				Rudertraining mit Stehruderweidling 28 - 29
Open Water Training	7 - 9				Wettkampf Grenchen 30 - 34
Jugendnotilfeiparcours 2021	10 - 13				Sicher am und im Fluss 35 - 37
Jugendschweizermeisterschaft in Winterthur	14 - 18				Vereinsbekleidung 38 - 39
Programm – AquaFitness, Sicherungsdienste,					Impressum / Wichtige Adressen 40
Kurse	19				Bitte beachtet die noch immer spezielle Situation infolge des Coronavirus. Aktuellste Infos immer auf unserer Homepage.
– Allgemein, Kinder, Jugend	20				
– Wettkampfgruppe, Aktivgruppe	21				

**Happy
Birthday!**

**3 x 80
Jahre...**



**Rosmarie
Füchslin
25. Dez.**



**Ernst Beeler
7. Februar**



**Jack Bosshard
13. März**



**Pablo Massa
11. März**

**...und 1 x 60
Jahre!**



Geburten

Wir gratulieren herzlich und wünschen viel Freude mit dem Nachwuchs!



Evelyn Stilp & Daniel Müller mit Jonas
freuen sich sehr über die Geburt von

Yannick

am 9. Oktober 2021

Willkommä Flurina

20. Mai 2021 - 8.45Uhr
53cm - 3620gramm

Mir sind unglaublich glücklich über
d'Geburt vo Eusere Tochter
wo Eusi Familie komplett macht.

Fabienne, Stefan, Olivia und Max



Jugendleiteranlass 2021



Nach dreimaligem coronabedingtem Verschieben findet endlich wieder ein Jugendleiteranlass statt. Paula hat in Lenzburg E-Bikes für uns gebucht. Damit machen wir eine Tour



Richtung Hallwilersee. Nach etwa 10 Minuten verliert aber Paula's Velo ein Pedal. Was nun? Sie kämpft sich bis Seon durch und fährt dann mit dem...



... Zug nach Beinwil um ein neues Velo zu holen. Wir andern warten beim Schloss Hallwyl auf sie. Yasi organisiert uns dort schon mal einen kleinen Apéro.



Mit neuem Velo
kann Paula wieder
Lachen :-)



In Sarmentorf gibt's dann Mittagessen.
Danach geht es weiter auf der Hügelkette
und entlang dem Hallwilersee wieder retour.
Zum Glück ohne weiteren Pedalverlust.

Jugendleiteranlass '21



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Helferessen 2021

Open Water Training

Nach dem letztjährigen Testlauf im Strandbad Mythenquai hatten wir dieses Jahr die Möglichkeit, unsere Open Water Skills im Rhein zu trainieren und durch einige Sand-Disziplinen zu ergänzen. Mit André hatten wir schon vorher einen absoluten Pro im Verein, und zusätzlich haben Paula, Lena und Beni diesen Sommer als Austauschschwimmer einige Trainings bei den Kollegen der Sektion Schaffhausen absolviert, um sich nach dem Grundsatz «Train the Trainer» in den entsprechenden Techniken zu Experten ausbilden zu lassen. Dafür haben sie an verschiedenen Montagabenden den weiten Weg gen Norden auf sich genommen, auch bei Hudelwetter und Hochwasser! Leider war auch für unseren Ausflug nicht optimales Wetter angesagt. Wir hatten jedoch Glück, der Regen hat uns verschont und bei 20° warmem Wasser mussten einzelne sogar ihren Neopren ausziehen, um keinen Hitzschlag zu kriegen. Nach einer hitzigen Debatte zu den aktuellen Corona-Regeln auf der Hinfahrt kamen wir bei einem intensiven Einwärmen auf dem Beachvolleyball-Feld vollends auf Betriebstemperatur (und das ohne Volleyball zu spielen!), um danach auf den Boards und im Sand durchzustarten.

Im Sand standen die Stafette und Beach Flag im Vordergrund, wobei man bei letzterem auf Kommando so rasch wie möglich aus einer auf dem Bauch liegenden Position auf die Beine kommen und vor allen anderen eine der Flags ergattern muss. Dass es dabei manchmal etwas rauer zu und her ging, ist wohl nicht weiter erstaunlich. Trotz Sand in den Augen, Beinahe-Gehirnerschütterungen und erbitterten, Wrestling-würdigen Kämpfen um die letzte Flag ging es mit dem Zähmen der Rettungsbretter weiter. Dabei ging es darum, sich zuerst liegend fortzubewegen, sich dann hinzuknien und dabei halbwegs manövrierfähig zu bleiben. Dass wir dabei das gesamte (schon WM-erprobte) Material der Sektion Schaffhausen brauchen durften, erlaubte es, allen die nötige Zeit zu geben um sich mit den Boards vertraut zu machen. Dank des warmen Wassers konnte man durchaus an die Grenzen gehen und hin und wieder eine Abkühlung riskieren. Die Versuche, anschliessend noch zu zweit das Brett zu meistern waren weniger oft von Erfolg gekrönt, aber nicht minder amüsant. Mit aufkommendem Wind waren dann aber doch alle froh, unter die warme Dusche zu kommen und etwas Trockenes anzuziehen. Zum Abschluss haben wir uns ein Stück von Beni's hervorragendem Schokoladenkuchen gegönnt (hochverdient! Und für diejenigen, die dies noch zusätzlich verdient haben, gabs noch ein Stück von Thomas' Schoggikuchen). Damit wurde nicht nur der aufkommende Hunger gestillt, sondern zusätzlich auch noch am «Biopren» für den kommenden Winter gearbeitet ;-)

Joel

Open Water Training 2021



Löcher buddeln für einen guten Start beim Beach Flag Rennen...



Einige aus der Wettkampfgruppe machten sich trotz des mässigen Wetters an einem Sonntag im September auf den Weg nach Schaffhausen, um sich dort in einigen Open Water Wettkampfdisziplinen ausbilden zu lassen. Im Fokus stand Beach Flag und das Rescue Board...





Beim Rescue Board ist zuerst mal sicherzustellen, dass alle Schrauben gut angezogen sind. Nicht, dass die Boards dann noch mit Wasser voll laufen ;-)
Anschliessend ist Balancehalten und Muskelkraft in den Armen gefragt.



Zum Abschluss gibt's Schokokuchen!



Fotos: Iris Burkhardt

Jugend-Nothilfeparcours 2021

Am 18. September hatten wir mal wieder Wetterglück! Da ich meine Sonnencreme und den Sonnenhut zu Hause vergessen hatte, musste ich ganz schön aufpassen, mir am diesjährigen Jugend-Nothilfeparcours nicht noch einen spätsommerlichen Sonnenbrand einzufangen. Aber besser so als Regen.

Etwa 15 unserer Kids hatten sich angemeldet. Und da die Altberger Jugend nicht mitmachen wollte, hatten wir Platz, um die Jungs aus Jan's Pfadigruppe ebenfalls teilnehmen zu lassen. In fünf Gruppen absolvierten die Kids die verschiedenen Posten: An zweien ging es um BLS-AED und die stabile Seitenlagerung, an einem um Verbände, an einem anderen um Autounfälle und beim letzten um die Sanibahre.

Ich hatte mich dieses Jahr als Leiter-Reserve eingeteilt, fotografierte und wies verspäteten Kids der richtigen Gruppe zu. Zwei Pfadfinder hatten sich beispielsweise auf dem Weg zum Bauernhof irgendwo auf dem Höniggerberg verlaufen und kamen deshalb einiges zu spät. Ich dachte immer, in der Pfadi lernt man auch sich zu orientieren ;-)

Besonders amüsant war dieses Jahr das Zuschauen beim Posten mit der Sanibahre. Anna Richi liess die Kids diese zuerst korrekt auffalten und dann verschiedene Marschier-Übungen machen. Sie sollten lernen, aufeinander zu achten und insbesondere auf die Person, welche die Kommandos gibt. Nicht, dass sie noch stürzen, wenn ein Patient auf der Bahre liegt. Wenn sie das beherrschten, durften die Kids abwechslungsweise den Patienten spielen. Die Jüngsten wollten ausserdem unbedingt Anna auf die Bahre schnallen – und schafften es sogar, sie ein kurzes Stück zu tragen.

Nach dem Postenlauf verabschiedeten sich die Pfadfinder und wir mischten unsere drei Gruppen altersmässig für das grosse Fallbeispiel durch. Hier durfte Anna wieder mal beherzt rumschreien, weil ihr „Mann“ bewusstlos geworden war und mit dem Auto in die Hauswand gefahren war. Und dann tauchte noch eine Gafferin auf, die das ganze filmen wollte. Das zieht immer die Aufmerksamkeit der Kids auf sich. Leider wird dann oft der Patient etwas vergessen. Zum Schluss haben aber alle Gruppen den Patienten aus dem Auto geborgen und reanimiert.

Zum Grillieren kamen dann noch diverse Eltern und Geschwister. Zusammen genossen wir den schönen Sommerabend!

Babs

Jugend-Nothilfepercours 2021



Drei SLRG-Höngg- Jugendgruppchen und zwei Pfadigruppchen absolvieren dieses Jahr unseren Nothilfepercours. Zum ersten Mal kann dieses Jahr an einer Baby- und Kinderpuppe die Reanimation geübt werden sowie mit der Sanibahre ein Verletzter transportiert werden.



Nothilfepercours '21



Zum Abschluss das grosse Fallbeispiel...





Nothilfepercours '21



Dank dem schönen Wetter können wir auch das Grillieren durchführen. Die Eltern bringen feine Sachen für unser Buffet.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Jugendschweizermeisterschaft in Winterthur

Am 28. August war es endlich wieder so weit: wir durften an der langersehten JSM teilnehmen. Da sie letztes Jahr wegen Corona abgesagt worden war, freuten wir uns doppelt so fest auf sie. Dieses Jahr fand sie im Freibad Geiselweid in Winterthur statt.

Zur Eröffnung der JSM gab es ein Einlaufen um das Schwimmbecken und da haben wir es gesehen: eine andere Sektion hat uns nachgemacht und die gleichen Einhorn Badekappen wie wir getragen. Was für eine Frechheit!

Anfangs bekamen wir noch ab und zu die Sonne zu Gesicht, doch etwa kurz nach 14 Uhr verdunkelte sich der Himmel und es begann wie aus Eimern zu regnen. Wir waren deshalb sehr froh um unsere zwei Zelte – die Gott sei Dank nicht durchgelassen haben – und um die warme Suppe, welche die Veranstalter gratis verteilt haben.

Der Regen wollte nicht wirklich aufhören, aber abgesehen von einer kleinen Pause wurde der Wettkampf normal durchgeführt. Deshalb hat die Puppenstaffel, die Gurtretterstaffel und die Plauschkategorie im Regen stattgefunden. Solange man im 25°igem-Wasser war, war dies kein Problem, sobald man aber aus dem Wasser raus war, zweifelte man daran, dass noch August war.

Trotz dem Regen und der Kälte haben wir unsere Leute natürlich am lautesten angefeuert. Hie und da hörten wir sogar: „Die mit de Einhorn-Badchappe sind wük super“, was uns immer ganz stolz machte.

Wegen dem Wetter waren wir schlussendlich eine Stunde in Verzug, was uns aber nicht daran hinderte an der Rangverkündigung teilzunehmen, welche leider auch draussen im Regen stattfand. Wir haben es sogar auf das Podest geschafft: 3. Platz in der Plauschdisziplin. Dafür gab es aber leider keine Medaillen. Unsere Jugendteams haben den 9. und den 14. Platz erreicht und unser Juniorinnenteam den 11. Platz.

Obwohl wir nur halb erfolgreich abgeschnitten haben und das Wetter nicht wirklich mitgespielt hat, hatten wir alle viel Spass und freuen uns schon auf die JRM 2022.

Maria

JSM 2021



Die SM fiel wegen Corona leider aus, aber die Jugend darf starten! Drei Teams fahren deshalb nach Winterthur...



Aufwärmen mit etwas heisser Suppe



Zuerst war's noch sonnig!
Dann beginnt es stark zu Regnen.
richtig so lustig, wenn man am Vorstart warten muss oder zuschauen will... :-)



JSM '21





Nach einem kurzen wetterbedingten Unterbruch
kann es weitergehen...



JSM '21



Wegen dem Wetter ist bis zum Schluss unklar, ob die Plauschdisziplin stattfinden wird. Die Mehrheit der Sektionen möchte jedoch dennoch ein Team in den Wettkampf schicken. Der Leiter muss eine Sechswürfel werfen, was uns rasch gelingt. Dann darf ein Schwimmer starten und muss am Ende der Bahn eine Schwimmbrille hochtauchen und dem nächsten geben. Der schwimmt damit zurück...



JSM '21

Währenddessen müssen zwei andere Schwimmer dem Leiter einige Sachen anziehen und zum Schluss die geschwärzte Schwimmbrille. Dann wurde der Leiter durch drei Kids in einem Schwimmring 50m transportiert.



Schlussresultat:
Juniorinnen 11. von 20,
Jugend 9. und 14. von
35 Teams



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Programm

Sicherungsdienste, Rettungsschwimmkurse, AquaFitness

Sicherungsdienste & Rudertrainings

Do	02. - 30.06.2022	Rudertrainings 1-5	18:30, Steg beim Bhf Tiefenbrunnen
Mi	06.07.2022	Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 13.7. & 14.8.2022)	13:00, Bad Tiefenbrunnen

Anmeldung per «Doodle» auf www.SLRGstaff.org.

Informationen über Durchführung und kurzfristige Programmänderungen:

«WhatsApp-Gruppe Freiwasser» und www.SLRGstaff.org.

Aufnahme in «WhatsApp-Gruppe Freiwasser» über 079 677 66 86 und www.SLRGstaff.org

Rettungsschwimmkurse

Das Kursangebot für das ganze Jahr ist auch auf unserer Vereinswebseite zu finden.

Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do	13.01. - 10.02.2022
Modul BLS-AED	Do	17.03. - 24.03.2022
Brevet Plus Pool	Do	21.04. - 19.05.2022
Modul See	Sa	18.06.2022 & 20.08.2022 (1 Tag)

Wiederholungskurse (Es ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen)

WK BLS-AED	Do	06.01.2022 / 31.03.2022 / 02.06.2022
WK Pool	Do	10.03.2022 / 07.04.2022
WK See	Sa	18.06.2022 / 20.08.2022

Anmeldung über die Webseite <https://ausbildung.slrghoeng.ch/Kurskalender>

AquaFitnesskurse (im Bläsi)

Classic	Mo	13:00 - 13:45 / 14:45 - 15:30 / 19:00 - 19:45 / 19:45 - 20:30
Vital	Mo	13:50 - 14:35
Classic	Do	15:00 - 15:45 / 15:45 - 16:30
Power	Fr	19:00 - 19:45

Anmeldung über die Webseite <https://sportaktiv.ch> / 044 388 99 99

Die Durchführung der Anlässe und Kurse ist abhängig von der aktuellen Entwicklung der Covid-19-Pandemie. **Für aktuelle Infos siehe www.slrghoeng.ch**

Programm

Allgemein, Kinder, Jugend

Vereinsinterne Anlässe

Do	02.12.2021	Chlausabend	(Informationen folgen)
Di	14.12.2021	Weihnachtsschwimmen	20:00, HaBa Bläsi
Do	03.03.2022	VV 38. Vereinsversammlung	19:00, Rest. Grünwald

An der VV und dem Chlausabend können alle Vereinsmitglieder teilnehmen.
Das Weihnachtsschwimmen findet dieses Jahr ohne Jugend statt.

Kinderschwimmen

Zielgruppe:	Kinder ab 3 Jahren, die noch Angst vor dem Wasser haben, noch gar nicht schwimmen können oder ihre Schwimmkenntnisse verbessern wollen.
ELKI Kurse:	Samstags, zw. 10:15 - 11:30 Uhr, je nach Gruppe, SSA Grünau Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
Schwimmtests:	Freitags, zw. 17:00 und 19:00 Uhr, je nach Kurs, SSA Vogtsrain Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
Kontaktperson:	Erika Köchling, 079 334 40 55, kinder@slrg-hoengg.ch

Jugendgruppe

Zielgruppe:	Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren, die Rettungsschwimmen erlernen wollen.
Training:	Montags, Hallenbad Bläsi 16:45 - 17:45 Uhr (Wasserflöhe, ca. 8 - 10 Jahre)* 17:30 - 18:30 Uhr (Nemokids, ca. 10 - 13 Jahre) 18:30 - 19:30 Uhr (Wasserblitze, ca. 13 - 16 Jahre) * Mit Abweichungen gemäss Trainingsplan Wasserflöhe
Kontaktperson:	Barbara Meier, 079 232 42 60, jugend@slrg-hoengg.ch

Sa/So 05.-06.03.2022	Trainingsweekend (inkl. Freitag Abend)	Filzbach
Mo 14.03.2022	Interner Jugendwettkampf	Höngg
Sa 11.06.2022	Jugend-Regionalmeisterschaft	Wädenswil
Sa 25.06.2022	Wettkampf Grenchen	Grenchen

Weitere Anlässe für die Jugend siehe „Vereinsinterne Anlässe“.
Die Wasserflöhe sind nur beim Nothilfeparcours und Elternabend dabei.

Programm

Wettkampf- und Aktivgruppe

Wettkampfgruppe

Die Wettkampfgruppe bietet allen motivierten Schwimmern die Möglichkeit, ihre (rettungs-)schwimmerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und in Wettkämpfen unter Beweis zu stellen. Neben der Verbesserung der Schwimm- und Rettungstechnik, dem Aufbau der Kondition und der Vorbereitung auf die Schweizermeisterschaft und Regionalmeisterschaft soll der Spass allerdings nicht zu kurz kommen... dafür ist gesorgt! ☺

Zielgruppe: Alle ab 16 Jahren, die ein intensiveres Training wünschen und allenfalls an Wettkämpfe gehen möchten.

Training: Dienstags, 20:15 - 21:45 Uhr, Hallenbad Bläsi
Im Sommer von 19:30 - 21:00 Uhr im Freibad Weihermatt in Urdorf

Kontaktperson: Joel Zeder, 079 793 84 44, wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

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

Sa	20.11.2021	Regionalmeisterschaft	Zürich
Sa	25.06.2022	Wettkampf Grenchen	Freibad Grenchen

Aktivgruppe

Zielgruppe: Alle ab 16 Jahren, die beim (Rettungs-)Schwimmen nicht aus der Übung kommen wollen.

Training: Dienstags, 20:15 - 21:45 Uhr, Hallenbad Bläsi
Im Sommer von 19:30 - 21:00 Uhr im Freibad Weihermatt in Urdorf

Kontaktperson: Maike Schürger, 076 700 76 90, aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

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

S+ **samariter**
Zürich-Höngg

Die Spezialisten für
Erste Hilfe im Quartier.

Interessieren Sie sich für einen Kurs?

- Nothilfekurs Reanimation (BLS-AED-SRC)
 Notfälle bei Kleinkindern Teenager lernen Erste Hilfe (ab 10 Jahren)

Aktuelle Daten und Anmeldung bei Daniela Toggweiler, Tel. 076 321 71 64,
oder www.samariter-zuerich-hoengg.ch

Neumitglied stellt sich vor



Ich bin Francy Gretler und komme aus Brasilien. Seit 2012 arbeite ich beim Sportamt der Stadt Zürich in einer Schulschwimm-
anlage. Ich bin für die Aufsicht zuständig. Es ist eine Aufgabe, die mit viel Verantwortung verbunden ist und mir viel Freude bereitet. Vor allem den Austausch mit Leuten aus unterschiedlichen Kulturen mag ich besonders.

Ich bin eine leidenschaftliche Schwimmerin. Martin Kömeter gab mir die Möglichkeit die Trainingsmethoden der SLRG kennenzulernen. Dank der Trainingseinheiten bei der SLRG bin ich stets fit und strahle dadurch mehr Selbstsicherheit bei meiner Arbeit aus. Martin macht immer coole Schwimmrettungs-Übungen, das gefällt mir sehr. Es macht mir wirklich viel Spass bei der SLRG zu trainieren.



erreichten uns von...

Feli, Seebad Lubmin, DE



Rettungsübung am Högger Wehr 2021

Am schönen Abend des 10. August 2021 – ja, es hat nicht geregnet und es war wirklich warm draussen. Im Unterschied zu einem bis dato eher durchwachsenen Sommer – trafen sich 15 Personen aus der Wettkampf- und Aktivgruppe der SLRG Högge am Högger Wehr. Es war viel los; viele Passanten querten das Wehr auf dem Heimweg, zum Sport, auf dem Weg zur Abkühlung auf dem Werdinseli, oder wohin auch immer.

Martin als Högger Lokalmatador und immer in Kontakt mit den Behörden (WAPO, Stadtpolizei...) hat uns gebeten zur Übung am Wehr zu kommen. Er hat zum Ziel erklärt, dass alle Högger Rettungsschwimmer wissen, wie man jemandem aus dem Wehr rettet oder davor bewahrt darüber gespült zu werden. Etwa zwei Wochen zuvor war schon eine erste Gruppe von Vereinsmitgliedern bei der Übung anwesend. Sogar im TeleZüri wurde darüber berichtet.

Zunächst hat uns Martin generell ein paar Fakten zum Högger Wehr mitgegeben; auch dass die Strömung der Limmat immer noch doppelt so hoch sei als normalerweise. Die Hochwassersituation in der Schweiz, die teilweise auch aufgrund der intensiven Niederschläge zwischen dem 12. - 15. Juli zustande kam, lag an dem Abend immerhin bereits 3 - 4 Wochen zurück. An der Oberfläche des Wassers erkannte man die erhöhte Strömungsgeschwindigkeit jedoch kaum.

Danach haben wir uns in 3 Gruppen aufgeteilt und an verschiedenen Orten auf dem Wehr verteilt. Wir durften mit Wurfensäcken und Rettungsringen das Zuwerfen zu einem fiktiven Rettling üben und simulieren, diesen an Pfeiler oder Seitenwände des Wehrs zu ziehen. Dort soll er an den angebrachten Ketten Halt finden können, damit er nicht übers Wehr hinabgleitet.

Zudem hat die Wasserpolizei zwei Spezial-Leitern anfertigen und aufhängen lassen, die an verschiedenen Orten auf dem Wehr entlang der Betonbauwerke herabgelassen werden können. Aufgrund der unterschiedlichen Brüstungsdicke der Bauwerke sind die Leitern und die Einhängestellen farblich unterschieden in rot und grün, so dass sie sowohl auf der «oberen» als auch auf der «unteren» Seite des Wehrs verwendet werden können.

Wir durften selbst erfahren, dass es sinnvoll ist, die Leitern zu zweit zu tragen und hinabzulassen. Denn sie haben doch recht Eigengewicht und sind zudem etwas sperrig in der Handhabung. Sobald sie die Wasseroberfläche erreichen ist die Stabilisierung zusätzlich herausfordernd, da sie sich von der Wasserströmung «ablenken» lassen. Das konnten insbesondere die Teilnehmer der ersten Gruppe berichten, bei denen die Strömung nochmals deutlich höher war als am 10. August.

Es war gut mal wieder zu merken, worauf es im entscheidenden Moment an diesem Ort ankommt. Einige Passanten schauten interessiert zu; bleibt zu hoffen, dass sie ebenfalls im Ernstfall tätig werden und sich etwas abgucken konnten. Und auch der Nachwuchs durfte schon mal probieren – zumindest beim Wurfsack-Werfen. Wir bekamen nämlich Besuch von Mina Rudin, die bei den Wasserflöhen mit schwimmt, und ihrem Bruder Felix und dessen Freund Benjamin. Philipp Ntellis hat den dreien erklärt, wie sie den Wurfsack werfen und auch wieder parat für den nächsten Wurf machen müssen. Sie waren ganz eifrig bei der Sache.

Alles in allem durften wir durch das Ausprobieren der verschiedenen Rettungsmittel bewusst wahrnehmen, welche Rettungsmöglichkeiten uns als Laienrettern an diesem spezifischen Ort zur Verfügung stehen, und auch wie begrenzt diese zugleich sind.

Aber hier gilt, besser wissen, was zu tun ist und danach handeln, als gar nichts zu tun.

Nach einer guten Stunde auf dem Wehr und im Anschluss an die Übung gingen einige von uns zum Training im Hallenbad Bläsi, die anderen blieben beim Werdinseli und kühlten sich in der Badi direkt in der Limmat ab. Insgesamt war es ein lehrreicher Abend und ich möchte mich im Namen von allen nochmal herzlich für die Organisation und Durchführung bei Martin bedanken.

 Stadt Zürich
Stadtpolizei

Notfall am Hönegger Wehr Emergency at the Höngg Weir

 **Notruf 117 alarmieren**
Call the police 117

 **Rettungsleiter nehmen und an gleichfarbiger Stelle auf dem Geländer einhängen**
Take the rescue ladder and hook it to the railing at the corresponding spot


Rettungsleiter
Rescue ladder
Grüne Seite Rettungsleiter
Green side rescue ladder
Rote Seite Rettungsleiter
Red side rescue ladder
Flussrichtung
Downstream

 **Person retten und Erste Hilfe leisten**
Rescue the person and provide first aid

Rettungsübung am Hönnger Wehr '21



An zwei Abenden zeigte Martin Kömeter interessierten Vereinsmitgliedern, wie die neuen Rettungsleitern am Hönnger Wehr zu platzieren sind und wie man mit einem Wurfsack jemanden vor dem Wehr rettet. Auch ein paar kleine Nachwuchsretter waren dabei.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Rudertraining mit Stehruderweidling

Hallo liebe SLRG Mitglieder

Wie jedes Jahr werden wir im WhatsApp-Chat informiert über die Aktivitäten rund um den Verein. Im Sommer findet, wenn immer möglich das Rudertraining und das Freiwasserschwimmen statt. Ich beschloss, mich der Herausforderung, ein so grosses Boot zu rudern, zu stellen und meldete mich für das erste Rudertraining an.

Ich war sehr froh, dass es eine Anfängergruppe gab, die sich am Donnerstag den 03.06.2021 um 18:30 beim Schiffsteg Tiefenbrunnen besammelte. Mit einem etwas mulmigen Gefühl im Bauch war auch ich um die besagte Zeit am Schiffsteg. Von weitem kamen die vier Weidlinge immer näher und die Boote wurden auch immer grösser. Auf was habe ich mich da bloss eingelassen, ging mir durch den Kopf. Heute schienen die Boote immens gross. Nun gut, jetzt gab es kein Zurück mehr. Augen zu und durch.

Ich nahm den Weidling mit René als Trainer, was sich im Nachhinein als gut, doch auch streng herausstellte. Da war nix mit mal zuschauen und langsam ein wenig rudern. René ruderte netterweise den Weidling ein kurzes Stück vom Steg weg, erklärte mir was zu tun ist und überliess mich meinem Schicksal. So stand ich also auf einem für mich immer noch riesigen Boot mit noch grösseren Rudern auf dem unstabilen Element, dem Wasser. Es blieb mir nichts anderes übrig als zu rudern. Ihr kennt René, da gibt es kein zurück mehr mit, «Kannst Du es mir bitte nochmals zeigen, wie das funktioniert?». Er packte auch schon sein Sandwich aus und sagte bestimmt: «Auf was wartest du?» Also begann ich zu rudern. Zuerst etwas zögerlich und ich bemerkte, dass es gar nicht so schwierig war, wie ich zu Beginn dachte. Auf den anderen Weidlingen bot sich ein anderes Bild. Alle Neulinge sassen auf der Bank vom Boot und schauten zuerst mal zu, wie man mit einem Weidling rudert. Ich ruderte kreuz und quer auf dem Zürichsee, bis René meinte: «Versuch einen Punkt zu fixieren, wo Du hin rudern willst». Hahaha, wir wollen an einen bestimmten Ort. Lustig, René. Ich bin schon mal froh, dass wir überhaupt vorwärtskommen. Da sich für das erste Training einige kurzfristig abgemeldet hatten, wurde es noch besser. Wir hatten nun eine ganze Stunde Zeit, bis wir wieder an den Schiffsteg zurück mussten. Also ruderte ich fleissig weiter, bis die Stunde vorbei war und wir den Weidling wieder zum Steg brachten, wo auch schon die zweite Gruppe wartete.

Ich meldete mich auch für den zweiten Donnerstag an und war wieder mit René auf dem Weidling. Auch für dieses Training hatten sich einige Teilnehmer abgemeldet und ich hatte wieder eine ganze Stunde Zeit zur Verfügung, mich mit den Techniken immer besser vertraut zu machen. An diesem Donnerstag hiess es, um zwei Bojen Kreise rudern, also eine Acht rudern. Als mir René sagte, was ich zu tun habe, musste ich

zuerst einmal leer schlucken und sagte zu ihm, dass das doch gar nicht funktionieren kann. Die Abstände zwischen den Bojen seien doch viel zu knapp und das Segelschiff, das an der angrenzenden Boie parkiert war, sei im Weg. Er meinte, das sei kein Problem und demonstrierte mir mit Leichtigkeit, wie man den Weidling um die Boje schlingelt. Nun war ich an der Reihe. Ich machte mir Sorgen, dass ich mit dem Weidling dem Segelschiff zu nahe kommen könnte. Doch das geschah zum Glück nicht. Es machte mir grossen Spass, das Boot um die Boje zu manövrieren und es gelang mir immer besser. Die Angst war verflogen und ich fühlte mich immer sicherer den Weidling zu rudern.

Beim dritten Rudertraining waren wir nun mehr Leute und ich hatte nicht mehr einen Weidling für mich allein. Conny ruderte die ersten 30 Minuten und ich konnte die Abendsonne ganz relaxt auf dem Weidling geniessen. Dann kam meine Zeit und ich lernte den Weidling an Ort und Stelle um 360 Grad zu drehen. Von links nach rechts und wieder zurück. Auch das gelang mir erstaunlich gut. Die weiteren Rudertrainings mussten leider Wetter bedingt abgesagt werden.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen Helfern, die sich die Zeit und Geduld genommen hatten, uns am Donnerstag das Weidlingrudern näher zu bringen. Was ihnen auch gelang. Ich hatte unvorbereitet schon meinen ersten Rudereinsatz an der Seeüberquerung von der JNB und Julius Bär. Feuertaufe bestanden :0) Danke René.

Ich wünsche euch allen eine schöne Herbst- und Winterzeit.

Nadine



Wettkampf Grenchen 2021

Nach (fast) unendlich langer Warterei fand am Samstag 26. Juni endlich wieder ein Wettkampf statt. Voller Vorfreude versammelten sich Wasserblitze, einige Nemos und Erwachsene am Meierhofplatz. Nach und nach vervollständigte sich die Gruppe durch später Zugestiegene. Auch Sharky, das Jugendmaskottchen, fehlte nicht. Bereits im Zug wurden in den vier Teams die Reihenfolgen der Schwimmerinnen und Schwimmer in den einzelnen Disziplinen manchmal ausgiebig diskutiert (oder auch nicht) und letztlich abgemacht.

Im Bad konnten sich die stark Motivierten kurz einschwimmen, bevor die erste Disziplin – das Hindernisschwimmen – begann. Unterdessen stellten die Erwachsenen mit Hilfe einiger Kids das Zelt auf. Zusätzlich wurden die Teamnummern auf die Oberarme geschrieben. Darüber hinaus wurden voller Freude die beliebten Klebetattoos genommen und gleich aufgetragen. Kurz darauf begann der Wettkampf. Doch noch vor der ersten Disziplin mussten die Höngger Teams einen schweren Schock verdauen. Seit Jahren tragen alle Teams aus Höngg rosafarbene Einhorn-Badekappen. Nun hatte eine andere Sektion diese kaltblütig kopiert. Trotzdem liess sich das Jugendteam Höngg 1 nicht beirren und schwamm souverän auf den vierten Platz im Hindernisschwimmen. Eine weitere Überraschung wartete für das Jugendteam beim Rettungsballwurf: Bei der vorherigen Gruppe hatten sich die beiden Schiedsrichterinnen in der Distanz vertan und alle Jugendteams durften fortan statt auf 13 auf 10 Meter schiessen. Prompt folgte die Reaktion und das Jugendteam, welches bisher immer auf 13 Meter geübt hatte, zeigte Schwierigkeiten das Ziel in 10 Metern Distanz zu treffen.

Im Allgemeinen verlief der Wettkampf ansonsten ohne grössere Zwischenfälle. Das Damenteam hielt sich zwar einmal schon fünf Läufe zu früh am Vorstart bereit, doch das Jugendteam glich die Voreiligkeit wieder aus, indem es das eine oder andere Mal mehrfach an den Vorstart gerufen werden musste und meistens als letztes Team dort ankam. Glücklicherweise traf letzteres im Wasser dann nicht mehr zu.

Zwischen den Disziplinen reichte die Zeit auch aus, um gemütliche Plauderrunden abzuhalten oder im Sandfeld ein kurzes Beachvolleyball zu spielen. Natürlich wurden auch die anderen Höngger Teams von der Tribüne aus angefeuert. Besonders die Jugend fiel mit ihren ausgedachten und lauthals verkündeten Sprüchen auf.

Müde, aber glücklich dabei gewesen zu sein und von der Sonne etwas rot, konnte der Wettkampf nach der letzten Disziplin als abgeschlossen betrachtet werden. Das Damenteam schwamm schliesslich auf Platz 5 (von 7) und das Juniorenteam auf Platz 8 (von 11). Etwas besser schnitten die beiden Jugendteams ab. Sie lagen auf Platz 7 und 10 (von 13). Diese Infos erreichten die Höngger Teams allerdings erst im Zug, da sie sich – wie fast jedes Jahr – schon vor der Rangverkündigung auf den Heimweg gemacht hatten.

Grenchen 2021



HOPP HÖNGG! Wir feiern unsere 3 Jugend- und unser Damenteam kräftig an:





Das Juniorenteam ist etwas spät dran.



Alle freuen sich über etwas unbeschwerte Normalität an einem schönen Sommertag!

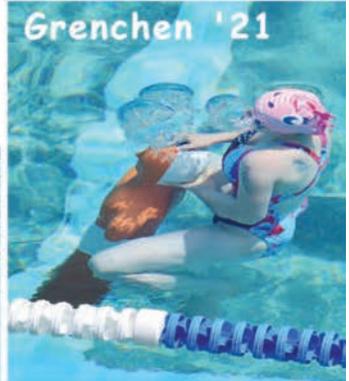


Grenchen '21





Grenchen '21



Die Stimmung ist super und der Wettkampf läuft gut für uns. Dazwischen bleibt etwas Zeit für Fotoshootings :-)





**Während die Kids schon zum
spassigen Teil übergehen können,
müssen wir Damen noch 2 Diszi-
plinen bestreiten.**



Grenchen '21



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Sicher am und im Fluss

Bei schönstem Sommerwetter erlebten unsere Jugendmitglieder am 12. Juni an der Limmat einen spannenden Anlass rund ums Thema Flüsse.

Immer mehr Leute sind im Sommer in und auf den Flüssen unterwegs. Leider sind sich aber viele nicht bewusst, was für Gefahren im Freigewässer auf sie warten und wie man sich verhalten sollte, um Unfälle zu vermeiden. Auch letztes Jahr kam es deshalb mehrfach zu kritischen Situationen am Höngger Wehr. Das Jugendleiter-team beschloss deshalb, für die Jugendgruppe einen Anlass zu diesem Thema zu organisieren.

Der Startpunkt des Anlasses war auf Höhe des Hardeggstegs. Dort wurde mit den Kids besprochen, was beim Schwimmen oder Böteln im Fluss vorgängig abgeklärt werden sollte und welche Regeln zu beachten sind. Gemäss den Flussregeln der SLRG Schweiz ist unter anderem der Flussabschnitt vorgängig zu rekognoszieren und Boote sollten nicht zusammengebunden werden, da sie so nicht mehr manövrierfähig sind. Ausserdem ist es gesetzlich vorgeschrieben, dass jeder Bootsinsasse eine Rettungsweste dabei haben muss und alle Boote mit Namen und Telefonnummer des Eigentümers beschriftet sein müssen. So hat die Polizei bei Auffinden eines leeren Bootes die Möglichkeit, sich zu erkundigen, ob das Boot einfach nur verloren gegangen ist oder ob jemand Hilfe braucht.

Nach einem kleinen Exkurs zum Brückenspringen ging es weiter die Limmat hinunter. Etwas oberhalb der Europabrücke erzählten wir den Kids einiges über die unterschiedlichen Strömungen im Fluss, wodurch sich geeignete Ein- und Ausstiegsstellen kennzeichnen und welche Ausrüstung beim Schwimmen ratsam ist. Badekappen und Badeschuhe mögen zwar nicht so sexy sein, aber sie machen uns sichtbarer und beugen Verletzungen, insbesondere beim Ein- und Ausstieg, vor.

Beim Höngger Wehr besichtigten wir dann noch die Ausstiegsstellen für Schwimmer und Bötler, die vorhandenen Warnschilder und Rettungsmittel, wie z.B. die neu angebrachten Leitern, sowie die lebensgefährliche Wasserwalze unterhalb des Wehres.

Gegen Mittag erreichten wir die Werdinsel, wo wir die Jugendmitglieder zum Abschluss des Anlasses noch aufklärten, was im Notfall zu tun ist. Des Weiteren konnten sie das Retten mit einem Wurfsack zumindest an Land ausprobieren. Ein paar ganz Kreative merkten dabei rasch, dass man damit auch Seilspringen kann. Naja, die Konzentration war zum Schluss nicht mehr ganz so hoch. Jene die Lust und Zeit hatten, erfrischten sich anschliessend noch im kühlen Nass.

Babs

Bilder von «Sicher am und im Fluss» auf den folgenden Seiten

Jugend-Flussanlass 2021



Bei schönstem Wetter können wir für die Jugend einen spannenden Anlass zum Thema Sicherheit am/im Fluss durchführen.





**Wie sollte man sich fürs Flussschwimmen kleiden?
Was sind gefährliche Stellen? Was gilt beim
Gummiböteln? Solche und andere Fragen beschäftigten uns am Flussanlass.**

Flussanlass '21



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Vereinsbekleidung

angepasste
Preise

Wo bestellen?

Martin Büsch, 076 296 79 29, kleider@slrg-hoengg.ch

T-Shirt

Marke: Erima

Farbe: blau

Material: 100% Baumwolle

Aufdruck: Vereinslogo (vorne links), weisser „SLRG Höngg“ Schriftzug (Rücken) & SLRG-Schweiz Logo (linker Ärmel)

Weiteres: Herren- und Kinderschnitt mit leichtem V-Kragen, Damenschnitt mit weitem Rundhalskragen

Grössen: Herren/Unisex: S, M, L, XL, XXL, XXXL
Damen: 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48
Kinder: 116, 128, 140, 152, 164

Preis: Jugend 30.- / Erwachsene 40.-



Shorts

- Marke:** Erima
- Farbe:** schwarz mit grauem Seitenstreifen
- Material:** 100% Polyester (leichtes Funktionsmaterial)
- Aufdruck:** „SLRG Höngg“ Schriftzug mit Rettungsring auf rechtem Bein
- Weiteres:** Seitentaschen mit Reissverschluss, elastischer Bund mit Kordelzug; Herren- und Kinderschnitt circa knielang, Damenschnitt bis circa Mitte Oberschenkel.
- Grössen:** Herren/Unisex: S, M, L, XL, XXL, XXXL
Damen: 34, 36, 38, 40, 42, 44
Kinder: 116, 128, 140, 152, 164
- Preis:** Jugend 35.- / Erwachsene 45.-



Kapuzenjacke/Hoodie

- Marke:** Stanley Stella
- Farbe:** grau meliert
- Material:** 85% Baumwolle, 15% recyceltes Polyester
- Stickerei:** Vereinslogo (vorne links auf der Brust)
- Weiteres:** Seitentaschen, mit Bündchen an Ärmeln
- Grössen:** Herren/Unisex: S, M, L, XL, XXL
Damen: XS, S, M, L, XL, XXL
Kids: 7-8, 9-11, 12-14 Jahre
- Preis:** Jugend 45.- / Erwachsene 55.-





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, IBAN: CH06 0900 0000 8003 2249 7

Vereinsadresse

SLRG Sektion Höngg
8049 Zürich

hoengg@slrg.ch

www.slrg-hoengg.ch

Hallenbad Bläsi

Limmattalstr. 154, 8049 Zürich

044 413 55 80

Vorstand

**Präsidentin,
J+S-Coach**

Silja Reinhard
praesi@slrg-hoengg.ch

076 371 29 12

**Vizepräsident,
Sicherungsdienste**

Martin Kömeter
vice@slrg-hoengg.ch

044 340 28 40

**Technische Leitung,
Kurse**

Daniel Müller & Evelyn Stilp
kurse@slrg-hoengg.ch

076 611 12 01 (Evelyn Stilp)

Aktuar

Sandro Amrhein
aktuar@slrg-hoengg.ch

044 341 80 41

Kasse

Matthias Fehlmann
kasse@slrg-hoengg.ch

076 421 80 56

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

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

079 232 42 60

Weitere wichtige Adressen

Wettkampfgruppe

Joel Zeder
wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

079 793 84 44

Aktivgruppe

Maike Schürger
aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

076 700 76 90

AquaFitness

Regina Bisig
aquafitness@slrg-hoengg.ch

044 750 05 59

**Material,
Anlässe, Freud & Leid**

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

044 340 28 42

Vereinskleider

Martin Büsch
kleider@slrg-hoengg.ch

076 296 79 29

Internet

Kevin Grab
webadmin@slrg-hoengg.ch

076 528 24 33

**Mitgliederkontrolle,
Datenbank**

Robert Meier
mitglieder@slrg-hoengg.ch

044 341 26 54

Helfer Sicherungsdienste

Andrea Solenthaler
helfer@slrg-hoengg.ch

079 223 33 92

**Kinderschwimmen und
ELKi-Pflotschen**

Erika Köchling
kinder@slrg-hoengg.ch

044 341 58 04

**Vereinsheft
Layout und Ausführung**

Bruno Rütli
druckerei@slrg-hoengg.ch

044 725 97 93