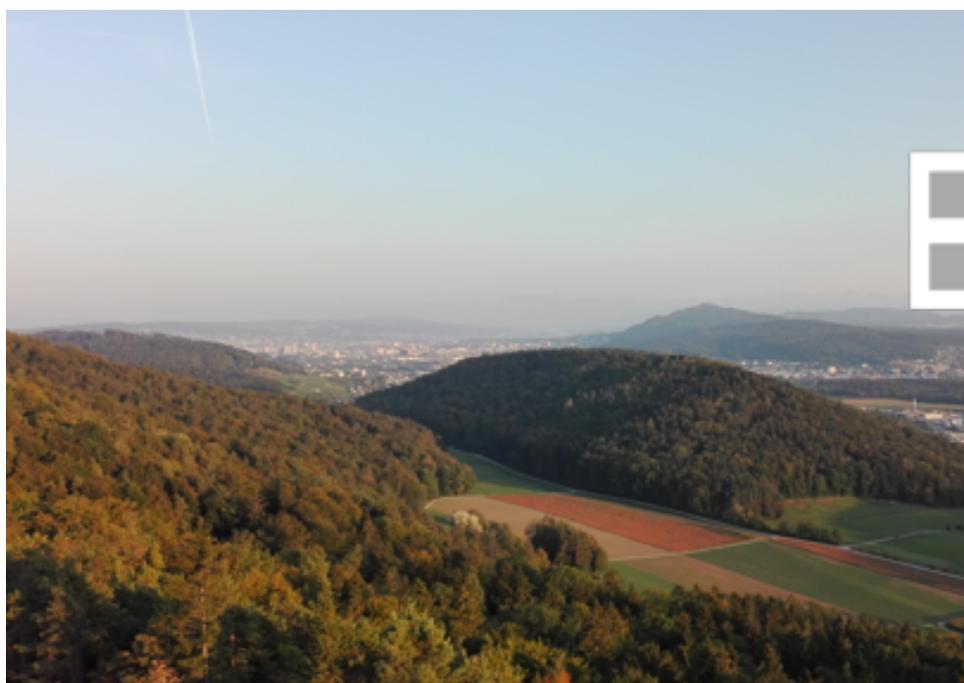


1 • 2021



DAS ZÜRION

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach den letzten Wochen und Monaten wünschen wir uns wohl alle ein Stück Normalität zurück. Die andauernde Corona-Situation fordert uns derzeit alle und stellt auch das Vereinsleben vor Herausforderungen. Seit Wochen dürfen wir abgesehen vom Jugendtraining keine Trainings mehr durchführen und vermissen nebst dem Wasser auch den sozialen Kontakt sowie die obligate Pizza nach dem Freitagstraining. Kurse finden derzeit keine statt und auch die Vereinsversammlung musste dieses Jahr in schriftlicher Form durchgeführt werden. Umso mehr freut es mich, dass ich verschiedenste Beiträge von euch erhalten habe und ihr euch diese nun zu Gemüte führen könnt.

Ab der nächsten Ausgabe des Zürions besteht die Möglichkeit das Zürion weiterhin physisch per Post oder im PDF-Format per E-Mail zu erhalten. Solltet ihr das Zürion künftig in digitaler Form wünschen, meldet euch bitte bei Ueli per E-Mail (kassier@slrgzueri.ch). Wünscht ihr das Zürion weiterhin in ausgedruckter Form per Post, müsst ihr nichts unternehmen.

Viel Spass beim Durchstöbern der aktuellen Ausgabe des Zürions,

Selina

Inhalte

Editorial	1	WK Expert September 2020	23
Impressum	3	Städtewettkampf Bern, März 2021	26
Vereinsversammlung 2021	4	Die Verlosung	29
Verabschiedungen / Dankeschön	11	Vereinsanlässe	30
Nachruf Paul Fehr	13	Jahresprogramm 2021	32
Oranje – was süsch?	14	Training	33
Abschlussarbeit Lea Krebs	15	VIP Adressen	34
Grillplausch am Katzenssee und Altbergbummel	18	Die Auflösung	35
Einen Blick in die Vergangenheit	21		

Impressum

Auflage: 350
Erscheint 2-mal jährlich
Druck: Zürcher Kantonalbank

Redaktion
Selina Hartmann
kommunikation@slrgzueri.ch

Beiträge in Text- oder Bild-Form sowie Anregungen sind herzlich willkommen. Wendet euch dafür an Selina Hartmann (kommunikation@slrgzueri.ch).

Damit euch das Zürion auch nach einem Adresswechsel erreicht, informiert bitte unseren Kassier (kassier@slrgzueri.ch) oder schreibt bitte an die folgende Adresse:

SLRG Sektion Züri
8000 Zürich

Achtung!

Redaktionsschluss für das Zürion Nr. 2/2021 ist
der

1. August 2021

Vereinsversammlung 2021

Protokoll der 15. ordentlichen Vereinsversammlung der SLRG Sektion Züri vom 05. März 2021

1. Stiller Appell / Begrüssung / Wahl der Stimmenzähler

Noch sind wir in einer anhaltenden speziellen allgemeinen Lage. Die COVID-19-Verordnung 3 vom Bundesrat erlaubt es, dass Versammlungen bis Ende 2021 auf schriftlichem Weg durchgeführt werden können.

Deshalb hat der Vorstand an seiner Online-Sitzung vom 08. Januar 2021 beschlossen, die diesjährige Vereinsversammlung schriftlich durchzuführen.

Alle Vereinsmitglieder wurden rechtzeitig darüber informiert und erhielten die Abstimmungsinformationen per Post zugeschickt.

Die ausgefüllten Abstimmungsunterlagen mussten bis spätestens am 05. März 2021 bei unserem Präsidenten Andreas Nyffeler eintreffen, damit die Stimmen gezählt werden konnten.

Rechtzeitig gingen 111 Wahlzettel ein, bei 226 versendeten Abstimmungsunterlagen.

Das absolute Mehr ist somit 56.

Als Stimmenzähler stellten sich neben Andreas Nyffeler grosszügigerweise Diana Colombo und Marcel Wüthrich zur Verfügung.

2. Genehmigung des Protokolls der 14. Vereinsversammlung

Das Protokoll wurde im letzten Vereinsheft, der Spezialausgabe des Zürions, und auf unserer Sektions-Webseite publiziert.

Das Protokoll wird mit 109 Ja-Stimmen bei 2 Enthaltungen genehmigt.

3. **Genehmigung der Jahresberichte**

a) Jahresbericht des Präsidenten

Der Jahresbericht von Andreas Nyffeler wurde in der Spezialausgabe des Zürions publiziert.

Der Bericht wird mit 108 Ja-Stimmen bei 3 Enthaltungen genehmigt.

b) Bericht der technischen Kommission

Der Jahresbericht von Kirsten Pankratz (Technische Leiterin), zusammen mit den Eindrücken und Informationen von Keyvan Tavakoli (Chef Training) und Sophie Elbe (Chefin Kurswesen), wurde im Vereinsheft Zürion publiziert.

Die Berichte werden mit 108 Ja-Stimmen bei 3 Enthaltungen genehmigt.

4. **Abnahme der Jahresrechnung mit Revisorenbericht**

Die Jahresrechnung 2020 zusammen mit dem Bericht der Rechnungsrevisoren wurde in den Abstimmungsunterlagen verschickt.

Die Jahresrechnung und der Revisorenbericht werden mit 109 Ja-Stimmen bei 2 Enthaltungen angenommen.

5. **Entlastung des Vorstandes**

106 Vereinsmitglieder stimmen für eine Entlastung des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2020.

5 Mitglieder enthielten sich der Stimme.

6. Wahlen der Vorstands- und Kommissionsmitglieder sowie der Revisoren

Für das Vereinsjahr 2021 stellen sich im Vorstand folgende Personen zur Verfügung:

• Präsident:	Andreas Nyffeler	Bisher
• Vize-Präsidentin:	Sandra Loeliger	Bisher
• Technische Leiterin:		Vakant
• Kassier:	Ueli Kräutli	Bisher
• Aktuar:	Didi Rehm	Bisher
• Kommunikation/Redaktion:	Selina Hartmann	Neu
• Material:	Luciano Marchesi	Bisher

Gemäss den Statuten, Artikel 9, müssen der Präsident, die Technische Leiterin, der Kassier und der Aktuar einzeln gewählt werden. Die anderen Personen in Globo.

Andreas Nyffeler wird mit 106 Ja-Stimmen bei 5 Enthaltungen für ein weiteres Amtsjahr zum Präsidenten der Sektion Züri wiedergewählt.

Ueli Kräutli (Kassier) wird mit 108 Ja-Stimmen bei 3 Enthaltungen wiedergewählt.

Didi Rehm (Aktuar) wird mit 104 Ja-Stimmen bei 7 Enthaltungen wiedergewählt.

Die übrigen Vorstandmitglieder:

Selina Hartmann (Kommunikation/Redaktion), Luciano Marchesi (Material) und Sandra Loeliger (Vize-Präsidentin) werden gemeinsam mit 107 Ja-Stimmen bei 3 Enthaltungen und einem leeren Stimmzettel gewählt, respektive in ihren Ämtern bestätigt.

Für die technische Kommission stellen sich für das Vereinsjahr 2021 folgende Personen zur Verfügung:

• Chef Training:	Keyvan Tavakoli	Bisher
• Chefin Kurswesen:	Sophie Elbe	Bisher
• TK-Sekretär:	Didi Rehm	Bisher

Die Mitglieder der technischen Kommission werden alle zusammen mit 105 Ja-Stimmen, bei 2 Nein-Stimmen und 4 Enthaltungen, gewählt, respektive in ihren Ämtern bestätigt.

In der Subkommission Training stellen sich für das Vereinsjahr 2021 folgende Personen zur Verfügung:

- | | | |
|-----------------------------|-------------------|--------|
| • Trainer Wettkampf: | Claudio Bürge | Bisher |
| • Trainer Sektionstraining: | Stephan Meier | Bisher |
| • Trainerin Aquafit: | Vera Mattenberger | Bisher |
| • Trainer Jugendgruppe: | Walter Krebs | Bisher |

Die Mitglieder der Subkommission Training werden zusammen mit 109 Ja-Stimmen bei 2 Enthaltungen gewählt.

Wahl der Rechnungsrevisoren:

Laut den Statuten, Artikel 16, sollten die Rechnungsrevisoren Vereinsmitglied in der SLRG Sektion Züri sein.

Selina Hartmann als 1. Revisorin scheidet automatisch aus. Somit wird Lisa Plattner 1. Revisorin.

Da Selina Hartmann neu im Vorstand der Sektion ist, kann sie nicht als Ersatzrevisorin amten. Geneviève Baudraz hat sich bereit erklärt, ein weiteres Jahr als Ersatzrevisorin zur Verfügung zu stehen.

Der Vorstand schlägt als neue 2. Revisorin das Vereinsmitglied Madleina Candrian vor.

Als 2. Revisorin wird Madleina Candrian mit 109 Ja-Stimmen bei 2 Enthaltungen gewählt.

Die Rechnungsrevisoren 2021 setzen sich somit wie folgt zusammen:

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Revisorin: | Lisa Plattner |
| 2. Revisorin: | Madleina Candrian |
| Ersatzrevisorin: | Geneviève Baudraz |

7. Festsetzung der Jahresbeiträge

Auf Grund des Vereinsvermögens schlägt der Vorstand die Beibehaltung der Jahresbeiträge vor. Neu kommt ein Jahresbeitrag für die Jugendmitglieder dazu:

☉ Einzelmitglieder	Fr. 25.-
☉ Familienmitglieder	Fr. 40.-
☉ Jugendmitglieder	Fr. 15.- (Neu)

Die Jahresbeiträge werden mit 108 Ja-Stimmen bei 3 Enthaltungen angenommen.

8. Genehmigung des Budgets

Das Budget 2021 wurde mit den Abstimmungsunterlagen verschickt.

Das Budget 2021 wird mit 107 Ja-Stimmen bei 3 Enthaltungen und einem leeren Stimmzettel angenommen.

9. Anträge aus Mitgliederkreisen

Es gingen keine Anträge aus Mitgliederkreisen ein.

10. Beschlüsse

Es sind keine Beschlüsse vorgesehen, somit entfällt dieses Traktandum.

11. Ehrungen

Dieses Jahr lagen keine Anträge für Ehren- oder Freimitgliedschaften vor.

Verabschiedungen und sonstige Ehrungen von Mitgliedern werden an der Vereinsversammlung 2022 vorgenommen.

12. Verschiedenes

a) Mitgliederentwicklung

Die Mitgliederentwicklung 2020 und den Stand der Vereinsmitglieder vom 01.01.2021 präsentiert sich wie folgt:

Mitglieder per 01.01.2021:	252
Eintritte 2020:	+28
Austritte 2020:	-12
Verstorben 2020:	-4
Ungültige Adresse (seit 2014)	-28

b) Tätigkeitsprogramm

Die geplanten Events und Wettkämpfe im 2021 wurden im Skript zu den Abstimmungen publiziert.

Das aktuelle Tätigkeitsprogramm findet man jeweils im Zürion und auf unserer Homepage im Internet.

c) Verlosung Zürion-Berichte

Die Verlosung für eingereichte Berichte im Zürion wird wieder an der Vereinsversammlung 2022 durchgeführt.

Der Aktuar

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'D. Rehm'.

Dieter Rehm

Der Präsident

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'A. Nyffeler'.

Andreas Nyffeler

Davos, März 2021

*Es gilt eine 30-tägige Einsprachefrist zum Protokoll der Vereinsversammlung.
Die Frist beginnt mit der Publikation und dem Versand im Vereinsheft «Zürion».
Die Einsprache muss schriftlich an folgende Adresse erfolgen:
SLRG Sektion Züri, 8000 Zürich*

Werden keine Einsprachen getätigt, dann gilt das Protokoll nach Ablauf der 30-tägigen Frist als genehmigt.

Verabschiedungen / Dankeschön

Leider sind auf die Vereinsversammlung 2021 hin sowohl Kirsten Pankratz, Annette Fuchs als auch Stephan Meier aus dem Vorstand zurückgetreten. Ich möchte diese Gelegenheit nutzen mich bei euch dreien zu bedanken und euch ein paar Worte zu widmen.

Liebe Kirsten

Leider bist du aus dem Vorstand der SLRG Zueri zurückgetreten. Es fällt mir schwer dich gehen zu lassen. Du hast dein Amt mit vollem Einsatz ausgeführt. Dein profundes Wissen schätze ich sehr. Du bist immer voller Energie. Ich bewundere dich um deine Ressourcen.

Du hast vielmals auf andere Aspekte bei einem Thema hingewiesen, was ich als sehr wertvoll empfinde.

Unvergessen sind die tollen Ausflüge, die du organisiert hast. Was ich dabei erlebt habe, davon erzähle ich noch heute und erinnere mich gerne zurück.

Kirsten, ich werde dich im Vorstand vermissen. Hoffentlich kann ich auch in Zukunft von deinen guten Ratschlägen profitieren.

Danke für deine tolle Arbeit!

Liebe Annette

Du wirst mir im Vorstand fehlen. Jahrelang hast du das Dossier Zürion betreut und uns stets mit viel Leidenschaft Lesestoff gegeben. Du hast vielmals mit deinen Ideen wertvolle Impulse gegeben.

Deine fröhliche Art ist ansteckend. Du hast eine mitreissende, positive Art und bist immer voller Energie. Das schätze ich an dir. Deine Power ist ansteckend!

Danke dir, Annette, für deine wertvolle Arbeit im Vorstand!

Lieber Stephan

Leider verlässt auch du uns im Vorstand nach jahrelanger Tätigkeit. Du wirst mir fehlen. Du warst und bist immer da, wenn du gefragt bist. Dein Amt im Vorstand hast du mit viel Wissen und Zuverlässigkeit ausgeführt.

Ich schätze deine zuverlässige und ruhige Art sehr. Dein ruhiger Umgang war gerade in stressigen Situationen ein Segen.

Vielleicht unterschätzt du dein schwimmerisches Talent. Ich finde, du bist beim Schwimmen schneller als du glaubst. Und du hast überhaupt viele Talente.

Ich schätze dich sehr und freue mich, dass du als Trainer weiterhin tätig bleibst.

Danke Stephan!

Im Namen des ganzen Vereins bedanke ich mich bei euch allen für eure tolle Arbeit,

Andi

Nachruf Paul Fehr



Am 13. Dezember 2020 hat uns unser Ehrenmitglied Paul Fehr für immer verlassen.

Er war ein sehr aktives Vereinsmitglied. Viele durften bei ihm schwimmen lernen und auch diverse Brevetkurse besuchen. Auch war er einige Jahre für den Behindertenschwimmsport tätig. Ebenso war er etliche Jahre Vereinspräsident des damaligen VRZ.

Bei vielen Anlässen, wie Seeüberquerungen etc. war er immer mit Begeisterung dabei. Ganz besonders das Wassersportfest des Limmatclubs an der Schipfe hatte es ihm angetan. Mussten wir doch für diese Einsätze das Flussschwimmen und die Flussrettung üben. Das war die einzige Möglichkeit in der Limmat, mitten in der Stadt zu schwimmen.

Für seinen Humor und Schalk findet man kaum Worte. Er konnte doch zu jedem Thema Witze erzählen. Seine Zauberkünste mit Karten, Geld usw. brachten uns immer wieder zum Staunen.

Ich bin sicher, wir werden noch viel von Paul reden und immer wieder schmunzeln.

So soll er uns allen in Erinnerung bleiben.

Heidi Lang

Oranje – was süsch?

Unter diesem Motto heirateten Dominique und Dominik am 3. Oktober 2020.

Nachdem sich der Himmel am Morgen so richtig ausgegossen hatte, schien pünktlich für die Trauung die Sonne und es wurde ein goldenes und vor allem auch akzentuiert oranges Herbsthochzeit mit viel Sonnenschein.

Das reichhaltige Buffet liessen wir uns schmecken und tanzten zu der fetzigen Band - toll, durften wir dabei sein!



Wir wünschen dem Brautpaar alles Gute für die Zukunft!

Ursina

Abschlussarbeit Lea Krebs

Lea hat im Rahmen ihrer Abschlussarbeit die Wettkampfgruppe während 10 Wochen trainiert. Wir konnten sowohl unsere Ausdauer verbessern sowie technisch viel von Lea lernen. Herzlichen Dank Lea für dein Engagement und deine Geduld mit uns 😊! Hier kommt Lea's Bericht dazu:

Liebe Alle,

ich möchte mich ganz herzlich bei allen Teilnehmern und auch beim Trainer Claudio bedanken. Durch euch hatte ich die Möglichkeit eine Herzens-Abschlussarbeit durchführen zu können und eine weitere große Leidenschaft von mir zu entdecken. Diese Wochen waren für mich eine unheimlich schöne und lehrreiche Zeit.

In diesen zweieinhalb Monaten habe ich mich ein wenig neu entdeckt und gemerkt, was mir Schwimmen genau bedeutet. Was es mir bedeutet, mein Wissen weiterzugeben und passende Trainings zu schreiben. Was es mir bedeutet, mich im Wasser zu bewegen. Was es mir bedeutet, Leute genauer zu beobachten und niveaugerecht zu fördern, etc.... (Die Liste würde zu lang werden 😊) Heute würde ich sagen: ohne Schwimmen keine Lea.

In diesen Wochen hatte ich zwei für mich sehr wichtige Ziele vor Augen, die Gymiprüfung und die Freitagtrainings. Mir war es wichtig, neben abwechslungsreichen, anspruchsvollen, passenden und effektiven Trainings auch eine gewisse Motivation und Freude zu vermitteln. Dank den Feedbacks und den Auswertungsfragebögen, konnte ich erfahren, dass diese Freude und die Motivation auch tatsächlich angelangt ist. Das freute mich sehr.

Zusammenfassung Inhalt Abschlussarbeit

Für meine Abschlussarbeit hatte ich gewisse Vorgaben. So schrieb ich also zu Beginn, wie ich zur Idee kam und wer ich bin. Ich listete meine Schwimmkarriere auf und erzählte, wie ich mich vorbereitete, was der Einstiegstest war und so weiter. Der Hauptteil besteht aus allen 10 Trainings mit den jeweiligen Feedbacks. Auf den Seiten danach findet man vier Seiten mit Fotos der Kraft- und Schwimmtrainings vor, um das Ganze etwas zu verdeutlichen. Keine Angst ich entschied mich für die eindrucksvollsten und professionellsten Fotos! 😊 Im Schlussteil schrieb ich meine Erfahrungen und mein Fazit in Texten nieder. Den Anhang schmückte ich mit allen Fragebögen, den Krafttrainingsvorlagen und den Testzeiten. Mir persönlich gefällt und bedeutet der Schlussteil am meisten, da man da, die persönlich ausgefüllten Fragebögen vorfindet.

Der spontane Abschluss der Trainingsspanne

Eigentlich stellte ich mir das letzte Training deutlich anders vor. Dank dem Coronavirus musste auch ich spontan alles umkrempeln.

An diesem bestimmten Freitagnachmittag saß ich zuhause entspannt auf dem Sofa und genoss ein paar freie Minuten. Bis meine Mutter mich per Telefon anrief und sagte: „Sehr wahrscheinlich darf man ab nächster Woche nicht mehr ins Schwimmbad!“ Okay, dachte ich mir, was heißt das jetzt. Mir war dann ziemlich schnell klar, dass ich nun keine Zeit mehr verlieren durfte. Ich schrieb den Fragebogen in großer Eile und druckte ihn aus. Auf dem Weg zum Schwimmbad plante ich das restliche Training. Schlussendlich hatte ich das Training geschafft und eine „fertige“ Abschlussarbeit in der Hand. Aus einem tollen Pizzaabend mit einem kleinen Special wurde leider nichts!



Der Einstiegs- und Ausstiegstest

Diesen wollte ich hier unbedingt erwähnen, da ich nicht wirklich dazu kam das Resultat gerecht zu verkünden.

Zur Erklärung: der Einstiegs- und Ausstiegstest diente zur Überprüfung der Verbesserungen der Teilnehmer. Die Teilnehmer schwammen beim Einstiegstest 200 Meter für die Ausdauer und 50 Meter für die Schnelligkeit. Durch diese beiden Strecken konnte ich zwei sehr wichtige Bereiche abdecken, um zu sehen, wo ich mit den Trainings ansetzen sollte. Dazu machte ich mir zu jedem Schwimmer Notizen zur Technik, um sie dann gezielt verbessern zu können. Der Ausgangstest musste sehr spontan vorgezogen werden (Coronavirus), deshalb schwammen die Schwimmer nur 100 Meter. Auch wenn man nun den Einstiegstest und den Ausstiegstest nicht eins zu eins vergleichen konnte, entschied ich mich trotzdem dafür, denn bei 100 Metern benötigt man sowohl Ausdauer als auch Schnelligkeit und genau diese zwei Faktoren wollte ich prüfen.

Mithilfe einiger Rechnungen erhielt ich dann ein Resultat:

Im Großen und Ganzen kann ich sagen, ja, fast alle haben sich toll verbessert. Die Fortschritte sind in der Zeit und in der Technik zu finden. Mir wurde jedoch nochmals bewusst, dass solche Verbesserungen von sehr vielen verschiedenen Faktoren abhängig sind. Sei es die Anzahl Trainings in der Woche, die körperlichen Voraussetzungen, der Wille, die Ausführung jeglicher Übungen und so weiter.

Danke vielmals und viele liebe Grüße

Lea

Grillplausch am Katzensee und Altbergbummel

Mit meinem kurzen Bericht (Bilder sagen mehr als Worte) möchte ich Euch einen kleinen Rückblick auf die Aktivitäten der SLRG Züri vom 2020 geben und einen Ausblick auf die Möglichkeiten uns im 2021 zu treffen.



Am 13. Juli hatten wir die Möglichkeit uns an einem sonnigen Tag zum Grillplausch am Katzensee zu treffen. Felix und ich waren frühzeitig da, um einen Grillplatz für uns alle zu reservieren und schon mal das Feuer vorzubereiten. Schon bald trudelten auch unsere lieben Kollegen und Kolleginnen ein. Die einen trieb es gleich ins Wasser, die anderen etwas später. Im frischen Nass wurde geschwommen, getaucht, aber wir haben uns auch ausgetauscht über die vergangenen Wochen, welche für alle von uns sehr speziell waren. Als wir aus dem Wasser kamen hatte sich die Schar von Ausflüglern, aus dem Aquafit, den langjährigen Mitglieder, welche nicht mehr am Training teilnehmen können, aber auch den Vorstandskollegen mit Familienangehörigen, noch vergrössert. Bald hatten alle etwas zum Grillieren auf dem Feuer und es wurde schnabuliert und parliert. Es war eine sehr schöne Stimmung, die uns die Pandemie vergessen liess. Als die Sonne bereits am Untergehen war, haben wir uns alle wieder guten Mutes auf den Heimweg gemacht. Es war ein sehr netter Abend und wir haben uns alle gefreut, alte und neue Gesichter gesund wiedergesehen zu haben.



Am 14. September – dem Knabenschiessen, welches letztes Jahr coronabedingt nicht stattgefunden hat - haben wir sieben uns am Parkplatz getroffen, um den Bummel auf den Altberg unter die Füsse zu nehmen. Auch hier hatten wir Engel einen sehr lauen Sommerabend erwischt. In kleinen Gruppen ging es nun bergan. Mal wanderte man mit dieser Gruppe mal mit der Anderen. Der Austausch war sehr lebhaft und jeder hatte viel Neues zu erzählen. Oben angekommen liessen es sich einige nicht nehmen den Turm zu erklimmen. Die einen, jetzt schon 80-jährig, und andere, zum ersten Mal auf dem Altberg. Die Aussicht war genial. Unten warteten die Kollegen schon mit dem Bestellen auf uns. Wer nicht das erste Fondue der Saison mit Freunden geniessen wollte, gönnte sich ein «Waldfest» oder was sein Herz sonst beehrte. Beim Fondue und einem Gläschen Weisswein liessen wird den Abend kommen. Als es eindunkelte machten wir uns wieder auf den Weg zu den Autos. Nach einem Viertel des Weges trafen noch Augustino und Sergio zur Gruppe. Leider hat es ihnen vor unserem Rückweg nicht mehr auf den Berg gereicht. So gingen wir vereint wieder zurück zum Treffpunkt, wo wir uns alle coronakonform wieder verabschiedeten, ohne uns auf das nächste gemeinsame Treffen, Chlausabend, zu verabreden.



Es ist immer wieder schön die Kollegen frisch und fröhlich auch ausserhalb unserer Trainingszeiten zu treffen. Besonders auch diejenigen, welche leider keine Zeit oder Möglichkeiten haben die Trainings zu besuchen. Ich freue mich schon auf den Grillplausch am Katzensee (28.06.) sowie den Altbergbummel (13.09.) und die vielen anderen Treffen im Training und ausserhalb im 2021, ich hoffe ihr Euch auch.

Bis bald Béatrice

Einen Blick in die Vergangenheit

Liebe SLRG Sektion Züri,

«Mit schönen Erinnerungen lese ich jeweils...»

So hatte Balz von Rechenberg vor kurzem im Zürion geschrieben.

«Trotz viel Unfug...» war weiter zu lesen.

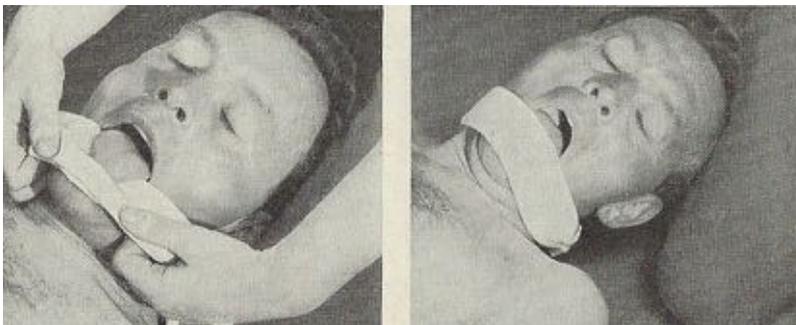
Da kam mir der Badienbruch in Wädenswil und der Badiausbruch im Allenmoos in den Sinn. Aber alles im fast grünen Bereich.

Auch die Badewache am Katzensee, ist mir noch in bester Erinnerung. Was haben wir dort alles erlebt!

Lange war ich in der Ausbildung der Brevet 2er (Kursleiter) tätig. Wie die heute aussieht weiss ich nicht. Aber wie es damals war, habe ich nicht vergessen.

Der Scheintote wurde im hüfttiefen Wasser auf die Schulter geladen. Was sehr einfach war. Aber das Abladen ging meist nicht ohne körperlichen Schaden.

Der Scheintote wurde ausgeklopft. Nach der Mundreinigung wurde die Zunge mit einem Tüchlein auf dem Unterkiefer befestigt. Versuch es, es wird kaum gelingen.



Die Herzmassagen waren bei Mann und Frau verschieden!?!



Die Rettungspuppe

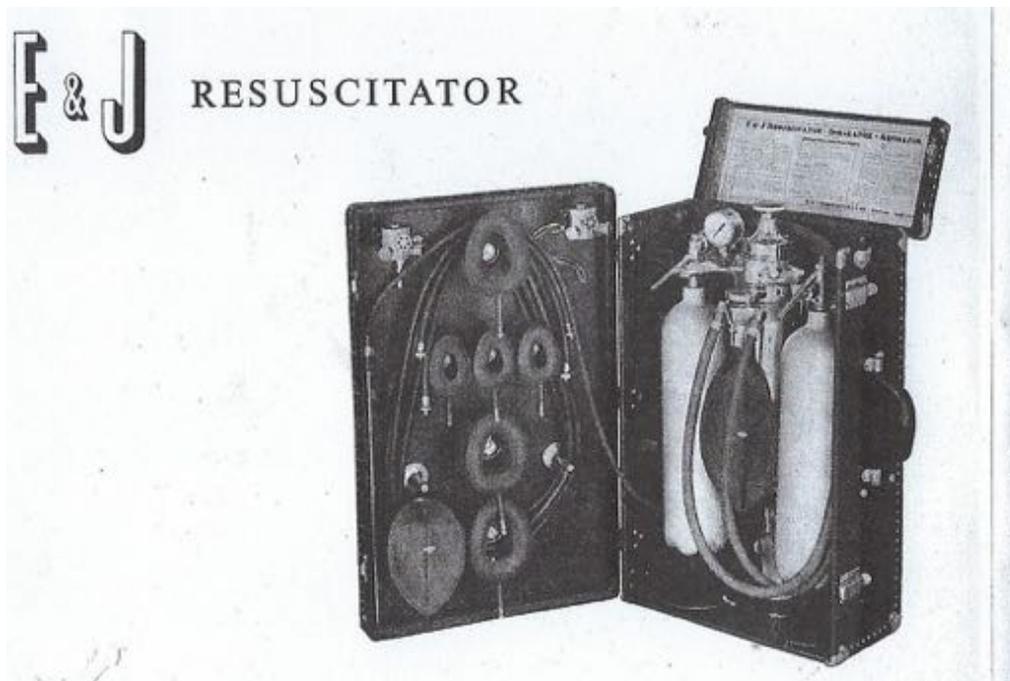
Ein eigener Bau war sehr schwierig und meist unbefriedigend. Nach zahlreichen Versuchen ist es einem Zürcher Rettungsschwimmer (Konrad Hug, Wagnerei, Zeughausstrasse 29) gelungen, im Winter 1945/46 eine brauchbare Puppe herzustellen.

Prüfungsfragen

1. Warum ertrinkt man?
2. Was ist eine fliegende Rettungsinsel?
3. Wie rufen Sie um Hilfe?
4. Wohin schwimmen Sie mit dem Rettling?
5. Wie soll man das Wasser in einem Rettling nicht entleeren?
6. Warum macht der Arzt oft einen Aderlass?

Die Antworten zu den damaligen Prüfungsfragen findet ihr am Ende des Zürions.

Als technisches Hilfsmittel hatten wir den Pulmotor, Resuscitator eine sehr schwere Kiste. Kompliziert und sehr laut. Ein Laubbläser wäre übertönt worden. Der zuverlässigste und modernste Wiederbelebungsapparat. Mit zwei Zusatzgeräten zur gleichzeitigen Wiederbelebung von drei Patienten mit verschiedenem Lungeninhalt.



Bildnachweis: Rettungsschwimmen, herausgegeben von der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft 1951

Heidi Lang

WK Expert September 2020

Mitte September 2020 war es Zeit, meinen ersten Wiederholungskurs als SLRG Kursleiter zu absolvieren. Wir fanden uns am Samstagmorgen, den 12. September, im Sportzentrum Kerenzerberg ein.

Der zweitägige Kurs stand ganz im Zeichen des Einführungskurses als esa-Leiter. Seit 2016 ist die SLRG Partnerorganisation des esa Sportprogramms. Dieses esa steht für ‚Erwachsenensport Schweiz‘, welches ein auf Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm des Bundes ist. Das Ziel ist, mit entsprechenden Partnerorganisationen wie eben der SLRG, einen einheitlichen Qualitätsstandard in Aus- und Weiterbildung von Sportleitenden zu erreichen. Somit sollen optimale Rahmenbedingungen für sportliche Aktivitäten im Erwachsenenalter ab 18 Jahren geschaffen werden.

Nach der Begrüssung und kurzen Einführung in den diesjährigen Wiederholungskurs wurden wir in vier Gruppen à je 12 bzw. 13 Teilnehmern eingeteilt. Diese Gruppen behielten wir während des ganzen Wochenendes bei, um die Lerninhalte gezielter und effektiver durchzugehen.

Unsere Gruppe startete mit einem Theorieblock zum methodischen Konzept. Die Instrukturen haben den Schwerpunkt auf Variation bei Übungen in Kursen oder Trainings gelegt. Das Prinzip der Variation kann man auf drei Dimensionen anwenden: auf die Aufgabe als solche, die gewählte Sozialform oder die verwendete Methode. Die Idee ist, dass man eine Aufgabe entsprechend den Teilnehmern unterschiedlich stellen oder dann einen Kurs bzw. ein Training eher an eine Zielgruppe ausrichten kann. So mussten wir beispielsweise verschiedene Begriffe wie Bekleidung oder Vortrag der jeweiligen Dimension zuordnen.

Anschliessend ging es für unsere Gruppe ins Hallenbad. Dort durften wir als Teilnehmer bei zwei Beispielslektionen von rund 20 Minuten mitmachen. Die Lektionen wurden von Instrukturen geleitet. Damit wollten sie uns Experten eine Möglichkeit aufzeigen, wie man eine Lektion aufbauen und gestalten kann.

Nach dem Mittagessen stand uns ein eher theoretischer Nachmittag bevor. Im ersten Block behandelten wir das andragogische Konzept. Ich kannte bereits einen Teil des Stoffs und nutzte den Nachmittag als Repetition des Stoffes. Das Thema bestand vor allem darin, sich seiner Rolle als Kursleiter, bzw. Lehrender, bewusst zu werden und wie man mit den Kursteilnehmenden als Lernende umgehen soll. Dabei hilft die Handlungskompetenz, welche ganz allgemein für eine Tätigkeit als Lehrender gilt. Die Handlungskompetenz beschreibt das Zusammenwirken von der Selbst-, Sozial-, Fach- und Methodenkompetenz. Als Kursleiter ist es ebenfalls wichtig, auf eine gute Kommunikation zu achten und konstruktives Feedback zu geben.

Der zweite Theorieblock am Samstagnachmittag stand im Zeichen des sportmotorischen Konzepts. Im sportmotorischen Konzept geht es um die Frage, wie Bewegung und Leistung im Sport, gerade im Erwachsenenalter, zustande kommen. Zentral ist, wie die Voraussetzungen für gesundheitsorientiertes Sporttreiben im Schul-, Freizeit-, Breiten- und Leistungssport entwickelt werden können.

In diesem Konzept wird mit einer 2x2 Matrix gearbeitet. Unterschieden wird einerseits zwischen der Physis und der Psyche und andererseits zwischen den Bereichen der Energie und der Steuerung. Mit dieser Matrix kann man vier verschiedene Kompetenzen unterscheiden, wie z.B. die koordinative Kompetenz im Kreuz der Physis und Steuerung oder die emotionale Substanz im Kreuz der Psyche und der Energie. Beim sportmotorischen Konzept sind die Teilnehmer eines Kurses oder eines Trainings im Vordergrund. Diese Matrix hilft, die Teilnehmer mit ihren Kenntnissen und Fertigkeiten einzuordnen und schliesslich die Übungen entsprechend anzupassen. So sollen die Voraussetzungen für gesundheitsorientiertes Sporttreiben im Erwachsenenalter geschaffen werden.

Nebst Vorstellung und kurzer Diskussion im Plenum sahen wir einen Film. Das Thema war, wie sich der menschliche Körper im Alter entwickelt. Es war interessant zu sehen, dass regelmässige Bewegung sowohl dem Körper als auch dem Geist nützt. Die Botschaft des Films ist, dass Bewegung immer guttut.

Der soziale Anlass am Samstagabend, der eigentlich aus einem Grillieren bestand, wurde an diesem Wochenende anders durchgeführt. Das Sportzentrum Kerenzerberg erlebte und erlebt immer noch grössere Umbauarbeiten, wodurch unter anderem die Grillstelle gesperrt war. Nichtsdestotrotz trafen sich die Kursteilnehmer entweder in der Kantine des Sportzentrums oder im Hotelrestaurant. Ausserdem übernachteten wir im Hotel Kerenzerberg, da unter anderem der Unterkunftstrakt im Sportzentrum umgebaut wurde.

Am Sonntagmorgen ging es für uns wieder ins Hallenbad. Dort musste jeder Kursleiter eine Übung mit den Teilnehmern durchführen. Dabei galt es, eine selbstgewählte Grundform innerhalb eines Themas zu variieren. Das Thema zogen wir aus vorgegeben Themen unserer Brevet-Kurse. Wir mussten sowohl die Aufgabe, die Sozialform als auch die Methode gegenüber der Grundform verändern. Diese Variation der Grundform führten wir dann als fünfminütige Übung mit den Teilnehmern durch. Es hat Spass gemacht, sich Gedanken bezüglich verschiedenen Ausführungsmöglichkeiten von Übungen zu machen. Ausserdem waren die vielen kreativen Ideen sehr aufschluss- und lehrreich.

Anschliessend gab es einen kurzen Block zum Thema Sicherheit. Dabei ging es darum, die Risikomatrix zu repetieren, welche man bei einer Aktivitätsplanung verwendet. Nach dieser Repetition erhielten wir ein kurzes Feedback zu unseren gestellten

Übungen. So erhielten wir wertvolle Tipps, um zukünftige Ausbildungssequenzen zu planen und durchzuführen.

Nach dem ausgezeichneten Mittagessen galt es, das sportmotorische Konzept aus einer praktischen Sicht besser kennen zu lernen. Der Schwerpunkt an diesem Nachmittag lag auf der koordinativen Kompetenz im Kreuz der Physis und Steuerung aus der 2x2 Matrix.

Zuerst waren wir im Hallenbad. Ein Teil bestand darin, Aquafit Übungen gemeinsam zu machen. Ich habe nicht erwartet, dass dies so fordernd sein kann. Zum Teil kamen wir schnell an unsere koordinativen Grenzen. Nach dieser Aquafit Einheit galt es beim nächsten Posten als Vierergruppe gegen zwei andere Vierergruppen einen kleinen Wettkampf zu machen. Auf der anderen Seite der Beckenbreite hatte es für jede Gruppe einen kleinen Behälter mit zehn Gummibärchen-Säcklein. Ziel war es, diese zehn Säcklein möglichst schnell zurück an den Start zu bringen. Dafür würfelten wir, wie wir auf die andere Seite kamen um die Säcklein zu holen. So mussten wir beispielsweise drei verbundene Tauchringe à je 5kg am Beckenboden auf die andere Seite mitnehmen und wieder zurückbringen. Oder wir mussten eine Puppe mitschleppen, wobei die Person an der Puppe nicht schwimmen durfte, sondern nur die Puppe schieben. Zum Schluss wurde unsere Sozialkompetenz getestet, da jede Gruppe die zehn Säcklein unter sich aufteilen durfte ;)

Zum Schluss waren wir in der Turnhalle. Auch hier galt es, verschiedene Übungen für die koordinativen Kompetenz kennen zu lernen. Nach einem kurzen Aufwärmen wurden die Übungen als Postenlauf angegangen. Um ein paar Beispiele zu nennen: auf einem Medizinball balancieren, zwei verschiedene Bälle gleichzeitig prellen oder auf einer Turnbank an einer anderen Person vorbeikommen. In der Turnhalle habe ich gemerkt, dass ich an meiner Koordination und meinem Gleichgewicht noch arbeiten kann.

Nach diesem abwechslungs- und lehrreichen Tag ging der Wiederholungskurs zu Ende. Im Theoriesaal gab es noch abschliessende Worte zu diesem interessanten Kurswochenende. Wir erhielten an dieser Stelle unsere physischen Ausweise als esa-LeiterInnen, die wir nun auch separat zum SLRG-Brevet haben. Zusätzlich gibt es einen Eintrag in unseren Brevets. An dieser Stelle möchte ich mich bei den Instruktoressen für die lehrreichen Lektionen und die eine oder andere Idee für Kurse und Trainings bedanken! Ich habe mich auch gefreut, neue Gesichter aus der SLRG kennen zu lernen!

Keyvan Tavakoli

Städtewettkampf Bern, März 2021

Es ist frühmorgens am Sonntag, als ein paar unverdrossene Recken, sich noch etwas schlaftrunken aufmachten, ein weiteres heroisches Kapitel in der Geschichte der SLRG Züri zu schreiben. Wie jedes Jahr im März stand der Städtewettkampf in Bern auf dem Programm, bei dem um Ruhm und Ehre gekämpft wird. Im Rückblick lässt sich sagen, dass es einer dieser Wettkämpfe war, von dem wohl jeder der TeilnehmerInnen in 50 Jahren noch seinen Enkeln erzählen wird.

Am Start waren wir mit einer Frauenmannschaft mit Diana, Lea, Sophie, Selina, Ursina und Madleina, bei den Herren Walter, Marcel, Christian, Marco, Keyvan und dem Schreiberling Claudio sowie mit einer gemischten Mannschaft mit Lisa, Marica, Charlotte, Andi, Jan und Nicolas. Als Fans waren zudem Karl und Céleste dabei, die so erste Wettkampfluft schnuppern konnten. Vielleicht war die Mannschaftseinteilung auch etwas anders, die Erinnerungen sind leider etwas verschwommen, was jedoch keinen Einfluss auf die unglaublichen Erfolge an diesem Tag hatte. Wie immer bestand der Wettkampf sowohl aus Einzel- als auch aus Mannschafts-Disziplinen.

Aber zurück zu diesem wunderbaren Tag. Unspektakulär trafen sich alle pünktlich um 08.30 in Bern, was eigentlich schon ziemlich ungewöhnlich war. Als Trainer war ich auf alle Fälle sehr froh, in die vielen motivierten Gesichter schauen zu können, in denen man im Rückblick sehen konnte, dass heute Legenden geboren werden. So machte man sich gemeinsam auf zum Einschwimmen, bevor mit dem Einzelwettkampf 200 m Hindernisschwimmen die erste Disziplin des Tages auf dem Programm stand. Bei den Männern starteten Walter, Christian und ich zufällig im gleichen Lauf, was natürlich schon vor dem Start zu einigen teaminternen Wetten auf den Ausgang des Dreierduells führte. Im Wasser führte dann lange Christian die Spitzengruppe der drei Zürcher an, auf den letzten 50 Metern wurde er jedoch noch knapp von Walter abgefangen, der sich im Ziel diebisch über den Sieg in diesem Lauf freute. Christian und Claudio schlugen praktisch zeitgleich an, wobei Christian gemäss Zeittafel ein paar Hundertstel schneller war. Nicht vergessen konnten wir jedoch das Grinsen und die Sprüche von Walter, der seinen Sieg über die beiden «jungen Oldies» wie er uns nannte, verdientermassen noch den ganzen Tag feierte.

Damit jedoch nicht genug der Erfolgsmeldungen der ersten Disziplin. Gewonnen wurden die Rennen bei den Männern von Jan und bei den Frauen von Diana, die sich ebenfalls ein knappes Rennen mit Lea geliefert hatte, die am Ende auf den 3. Rang in dieser Disziplin schwamm. Herzliche Gratulation ebenfalls zu diesen fantastischen Resultaten.

Kurz danach folgte auch schon das nächste Highlight mit dem Linethrow. Dabei wartet eine Person 12m vom Rand im Wasser. Auf den Startpfeiff nimmt die 2. Person ein Seil auf, wirft ein Ende der im Wasser wartenden Person zu und zieht diese dann an den Rand zurück. Bei den Damen warf Selina das Seil und Madleina wartete im Wasser. Mit einem erfolgreichen ersten Wurf des Seils erkämpften sie den hervorragenden 3. Rang.

Nach diesem ersten Hoch der Vormittagsdisziplinen liess die Spannung erwartungsgemäss etwas nach, weshalb es in den nächsten Disziplinen leider jeweils knapp nicht aufs Podest reichte. Die geschwommenen Zeiten waren aber trotzdem noch sehr gut und teilweise wurden sogar persönliche Bestzeiten aufgestellt. Diese Erfolge wurden jeweils vom ganzen Team gefeiert, die Stimmung im Team war deshalb hervorragend.

Als letztes Highlight des Tages möchte ich hier jedoch noch den Abschluss des Wettkampfs erwähnen, dem sogenannten «Totenkopf». Diese Disziplin gilt als anspruchsvollste Einzeldisziplin. Es startet verhältnismässig gemütlich mit 50 m Crawl Sprint, direkt anschliessend muss man schon etwas ausser Puste 17.5 m tauchen, mit auftauchen eine Rettungspuppe vom Boden mitnehmen und diese dann mit übersäuerten Muskeln 32.5 m bis ins Ziel schleppen. Nach der langen coronabedingten Trainingspause war der Grossteil der Mannschaft motiviert, sich an die Disziplin zu wagen und so waren praktisch alle am Start, was dazu führte, dass es in praktisch jedem Lauf ein Züri-internes Duell gab. Zuerst starteten die Frauen, das erste Duell zwischen Lisa und Madleina ging dabei knapp an Lisa, die äusserst mutig startete und den auf den ersten 50 m herausgeschwommenen Vorsprung knapp ins Ziel retten konnte. Direkt anschliessend duellierten sich Lea, Sophie und Selina. Lea startete erwartungsgemäss am schnellsten und wendete nach 50 m als Erste, Sophie und Selina liessen sich jedoch mitziehen und schwammen ebenfalls starke Durchgangszeiten. Als erste tauchte dann Selina mit der Puppe auf, dicht gefolgt von Sophie und Lea. Mit einer starken Wende bei 75 m übernahm dann Sophie die Spitze. Auf den letzten 25 m jagten sich dann alle drei bis ins Ziel was zu persönlichen Bestzeiten von allen drei führte.

Auch bei den Männern gab es ein paar spannende Duelle, so waren zuerst Keyvan, Marcel und Nicolas zusammen am Start. Auch hier wollte jeder als erster anschlagen, das Rennen ging dann knapp an Keyvan, der auf diesen Sieg verdientermassen stolz war. Kurz darauf waren dann auch Jan, Christian und Marco zusammen unterwegs. Erwartungsgemäss zog Jan davon, dahinter lieferten sich jedoch Marco und Christian ein weiteres Duell, das Christian mit einer grandiosen Aufholjagd auf den letzten 12.5 m knapp für sich entschied.

So endete ein für alle erfolgreicher Tag und bei der Rangverkündigung wurde dann zur Überraschung aller noch bekannt, dass wir in der Teamwertung auf den herausragenden 2. Gesamtrang schwammen, knapp hinter Innerschwyz. Herzliche Gratulation an alle zu diesem super Resultat.

Um den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen, traf man sich nach der Rückreise noch in unserem Stammlokal Mamma Mia in Glattbrugg zu einem Spaghettiplausch. Auch von da gibt es noch die eine oder andere Story zu erzählen wie zum Beispiel Andi, der....

Oh, der Wecker klingelt. Ein weiterer Tag im Homeoffice wartet. War wohl nur ein Traum. Egal, ich freu mich auf die nächsten glorreichen Tage im und um die Wettkampfpools der Schweiz mit euch. Auf das wir die Träume Wirklichkeit werden lassen.

Euer Wettkampftrainer
Claudio

Die Verlosung

Wer kann mitmachen?

Alle, die Berichte für eine Ausgabe des Zürion schreiben und an der Vereinsversammlung anwesend sind, nehmen automatisch an der Verlosung teil.

Was sind die Bedingungen?

- Der Bericht (Text) muss mindestens eine halbe Seite im Zürion füllen.
- Als Berichte gelten: Beiträge über das Vereinsleben (Skiweekend, Wettkämpfe, Seeschwimmen, etc.), SLRG im Allgemeinen.
- Der Bericht muss im Zürion veröffentlicht werden.
- Die Autoren von offiziellen Texten, wie z.B. Jahresberichte oder Ausschreibungen für Anlässe oder Ähnliches, nehmen nicht an der Verlosung teil.

Wo und wann findet die Verlosung statt?

Immer an der Vereinsversammlung.

Wer hat 2020 gewonnen?

Im 2020 haben vier Autoren für das Zürion geschrieben. Herzlichen Dank nochmals an alle! Da die Vereinsversammlung 2021 nicht physisch stattgefunden hat, gab es keine klassische Verlosung. Alle vier Autoren erhielten als Dankeschön eine kleine Überraschung nach Hause geschickt.

Warum eine Verlosung?

Auf diese Weise bedankt sich die Redaktion bei den Autoren für die Berichte, die im Zürion veröffentlicht werden können.

Vereinsanlässe

Sämtliche Anlässe sind aufgrund der Corona-Situation mit Unsicherheit behaftet. Auf der Webseite findet ihr den jeweils aktuellen Stand des Jahresprogramms.

Grillplausch

Datum: Montag, 28. Juni 2021

Zeit: Ab 18:00 Uhr

Ort: Katzensee, Zürich

Mitbringen: Für Essen und Getränke ist jeder selbst verantwortlich.

Vorhanden: Kaffee und Kuchen (von der Sektion gesponsert) und ein grosses Grillfeuer.

Anmeldung: Ist nicht nötig.

Für Kuchenspenden und nähere Auskünfte meldet euch bei Helen.

Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen und „en gmüetliche Abig“.

Helen

Tel.: 044 432 50 75

Pétanque-Turnier

Datum: Montag, 5. Juli 2021

Treffpunkt: Josefwiese (ca. Höhe Josefstrasse 198)

Zeit: 18:00 Uhr

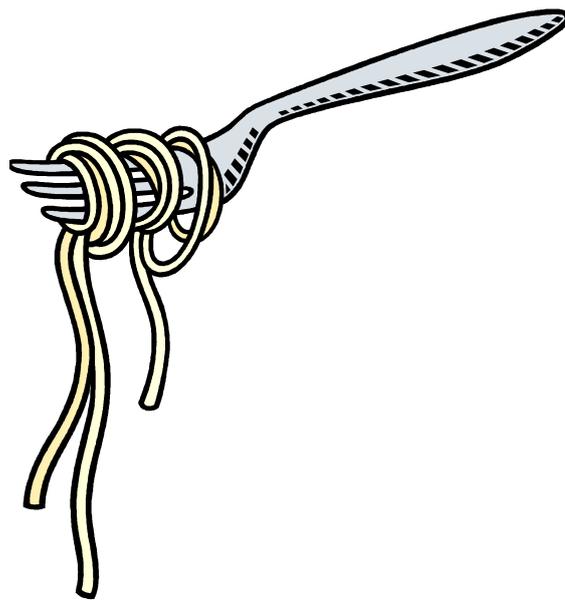
Mitnehmen:

- Pétanquekugeln, sofern vorhanden
- Etwas zum Knabbern und Trinken für den Apéro vor dem Start

Bei schlechtem Wetter wird ein Verschiebungsdatum per E-Mail bekanntgegeben

Für Fragen steht die Organisatorin Erika Nussbaumer, Mo - Do Tel.: 044 321 49 58;
E-Mail: eri.nussbaumer@gmx.ch gerne zur Verfügung

Spaghetti Plausch



Montag, 30. August 2021, 19:00 Uhr

Restaurant Dreispitz
Saatlenstrasse 110, 8050 Zürich

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Via Internet auf www.slrگزueri.ch
oder direkt bei materialverwalter@slrگزueri.ch (Luciano Marchesi)
Telefon oder SMS an [0792379970](tel:0792379970)

Jahresprogramm 2021

April

- | | | |
|-----|------------------------------------|--------|
| 16. | Sitzung Präsident und TL Region ZH | Zürich |
| 24. | Delegiertenversammlung SLRG | Sursee |

Juni

- | | | |
|---------|-----------------------------|-----------|
| 07. | Stadtzürcher Seeüberquerung | Zürich |
| 18.-20. | Trainingsweekend | Filzbach |
| 26. | Wettkampf Grenchen | Grenchen |
| 28. | Grillplausch, ab 18:00 Uhr | Katzensee |

Juli

- | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|
| 05. | Pétanqueturnier Josefwiese 18:00 Uhr | Zürich |
|-----|--------------------------------------|--------|

August

- | | | |
|-----|--|------------|
| 21. | Regionalwettkampf | Olten |
| 28. | Schweizermeisterschaft Jugend | Winterthur |
| 29. | Schweizermeisterschaft Erwachsene | Winterthur |
| 30. | Spaghettiplausch, Restaurant Dreispitz | Zürich |

September

- | | | |
|-----|---|---------|
| 04. | Open Water Wettkampf | Yvonand |
| 13. | Altbergbummel (Knabenschüssen), 18:00 Uhr | Altberg |
| 25. | ILCB | Worb |

November

- | | | |
|-----|--------------------------------------|-----------------|
| | Vereinsmeisterschaften (Datum folgt) | Zürich |
| 06. | Regionale Jugendleitersitzung | Bülach |
| 12. | Regionalversammlung | Lachen |
| 13. | Weiterbildungskongress | Sursee |
| 20. | Regionalwettkampf | HaBa Altstetten |

Dezember

- | | | |
|--|---------------------------|--------|
| | Chlausabend (Datum folgt) | Zürich |
|--|---------------------------|--------|

Training

Wettkampftraining

Montag: 20:00 Uhr - 21:30 Uhr Hallenbad Oerlikon

Freitag: 20:00 Uhr - 21:30 Uhr Hallenbad Oerlikon

Anforderung an Trainingsteilnehmende: 500 m Crawl am Stück

Trainingsumfang: 2 bis 2.5 km

Sektionstraining

Freitag: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr Hallenbad Opfikon / Glattbrugg

Anforderung an Trainingsteilnehmende: 25 m Crawl am Stück

Trainingsumfang: 1 bis 1.5 km

Jugendtraining

Momentane Trainingszeiten während des Lockdowns:

Dienstag: 17:45 Uhr – 18:45 Hallenbad Opfikon / Glattbrugg

Freitag: 18:00 – 20:00 Uhr Hallenbad Oerlikon

Sonntag: 15:30 – 17:00 Uhr Hallenbad Oerlikon

Normale Trainingszeiten:

Dienstag: 18:00 Uhr – 19:00 Uhr Hallenbad Opfikon / Glattbrugg

Freitag: 19:00 Uhr – 20:00 Uhr Hallenbad Oerlikon

Anforderungen an Trainingsteilnehmende:

- Die Grundschwimmarten Crawl-, Rücken- und Brustschwimmen min. in der Grobform
- Kinder tauchen gerne und können ca. 10 m weit tauchen mit Abstossen von der Wand
- Kinder müssen sicher sein im Wasser

Aquafitness

Montag: 20:00 Uhr - 21:00 Uhr Hallenbad Altstetten

Gymnastik und Fitness

Ganzes Jahr ausser in den Schulferien

Dienstag: 20:00 Uhr – 21:00 Uhr Turnhaus Letten – obere Halle

Unkostenbeitrag CHF 5.-

VIP Adressen

Präsident	Andreas Nyffeler	andin@hispeed.ch
Vizepräsidentin	Sandra Loeliger	vice@slrgzueri.ch
Kassier	Ueli Kräutli Wydackerstrasse 7 8152 Glattbrugg	kassier@slrgzueri.ch
Aktuar & TK Sekretär	Didi Rehm Sutziweg 2, 7276 Davos	aktuar@slrgzueri.ch 076 303 11 29
Technische/r Leiter/in	Vakant	tl@slrgzueri.ch
Materialverwalter & Technischer Beisitzer	Luciano Marchesi Saatlenstrasse 271 8050 Zürich	materialverwalter@slrgzueri.ch 044 321 74 31
Kommunikation	Selina Hartmann	kommunikation@slrgzueri.ch
Kurswesen	Sophie Elbe	Auskünfte sind nur während den Kursen möglich.
Chef Training	Keyvan Tavakoli	cheftraining@slrgzueri.ch

Die Auflösung

Hier die Auflösung der Prüfungsfragen aus dem Bericht von Heidi Lang:

1. Wenn man die Kunst des Schwimmens nicht beherrscht, d.h., wenn man nicht tauchen, springen und sich im Wasser nicht frei tummeln kann.
2. Ein fahrbares Rettungszimmer (Auto) in steter Hilfsbereitschaft unter Aufsicht eines Arztes oder Samariters.
3. Ruhig, in vereinzelt grösseren Abständen und laut, in Richtung des Ufers oder nächsten Bootes, möglichst mit Windrichtung.
4. Zum nächsten festen Punkt (Boot, schwimmende Objekte, Ufer).
5. Durch Auf-den-Kopf-Stellen.
6. Durch den Aderlass entlastet der Arzt den Kreislauf und erleichtert dem Herzen die Pumparbeit.