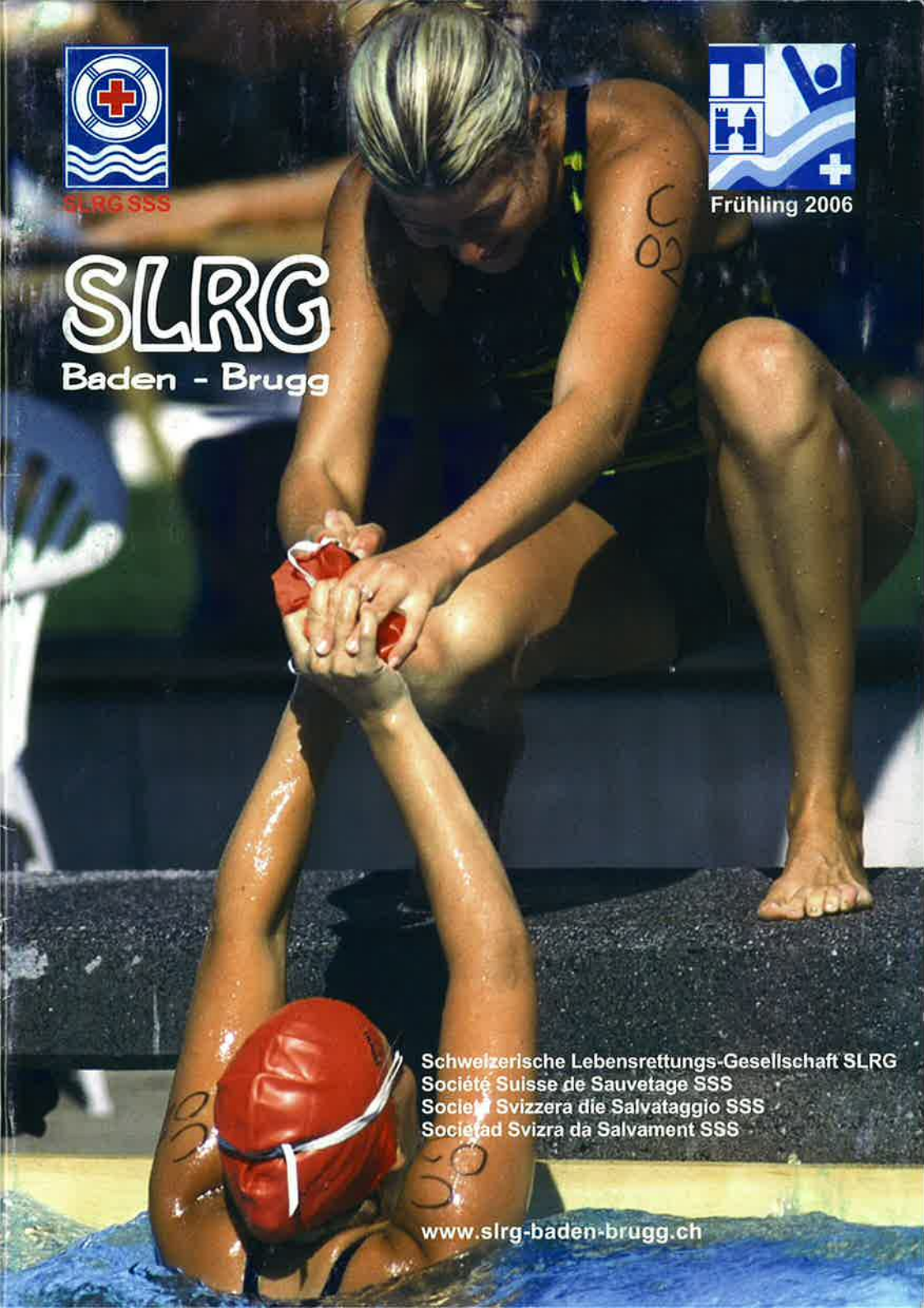

SLRG SSS

Frühling 2006

SLRG
Baden - Brugg

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera die Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS

www.slrg-baden-brugg.ch

Mit einem Schlag reicher.

Ganz ehrlich.

MIGROSBANK

Schlagkräftig anlegen mit den MI-FONDS. Ehrlich.

Bahnhofstrasse 74, 5000 Aarau
Service Line: 0848 845 400 www.migrosbank.ch

Dive Experience GmbH
Tauchshop Tauchschule
Oberwilerstrasse 21
8965 Berikon
Tel. 056 633 75 76
Fax 056 633 92 72
Natel 079 631 44 86

Tauchshop
Verkauf
Vermietung
Occasionen
Reparaturen
Service
Nitroxfüllungen

Tauchschule
Tauchen
Schnuppertauchen
Tauchtraining
Refresherkurse
Tauchferien
Geschenkgutscheine

Möchten Sie mal unter Wasser atmen und sich wohl fühlen wie ein Fisch?

Dann sind Sie hier goldrichtig.

Das können Sie mit einem Schnuppertauchgang für nur Fr. 45.– bei uns erleben!

Dorfstrasse 4
5442 Fislisbach
Telefon 056 484 80 20 - Fax 056 484 80 25
info@senn-kaffee.ch - www.senn-kaffee.ch

Kaffeemaschinen für Haushalt, Büro und Gewerbe

Waren- und Flaschenautomaten

Saeco jura Solis rotel TURMIX KÖENIG NESPRESSO

VORSTAND

Präsident 032 / 511 48 05 (P) 079 / 460 00 59 (Natel)	**Peter Keller** Habsburgerstrasse 66, 5200 Brugg
Vizepräsident **Technischer Leiter** 062 / 897 08 52 (P) 056 / 443 29 40 (G)	**Christoph Zehnder** Schürmattweg 2, 5105 Auenstein
Kursleiterchef 062 / 892 19 54 (P)	**Michael Oswald** untere Bölliweg 14, 5600 Lenzburg
Aktuarin 062 / 534 42 31 (P)	**Tanja Schatzmann** Am Rain 1, 5200 Brugg
Finanzen und Mitgliederkontrolle 062 / 723 22 72 (P) 079 / 751 59 63 (Natel)	**Cornelia Gut** Hausmattweg 14, 5036 Oberentfelden
Materialverleih 056 / 450 39 09 (P) 076 / 441 44 43 (G)	**Rolf Grossmann** Dahlienstr. 7B, 5200 Brugg
Materialverwalter 079 / 709 21 17 (Natel) 062 / 534 42 31 (P)	**Thomas Rauber** Am Rain 1, 5200 Brugg
Trainingsleiterin Administration 062 / 897 08 52 (P)	**Barbara Zehnder** Schürmattweg 2, 5105 Auenstein
Trainingsleiterin Technik 062 / 891 17 24 (P)	**Sonja Schönbächler** Rössligasse 7, 5702 Niederlenz
Trainingsleiter Baden 079 / 785 41 81 (Natel)	**Manuel Saxer** Neuackerstrasse 10, 5408 Ennetbaden
Jugendverantwortlicher 076 / 372 98 73 (Natel)	**Daniel Süss** Parkweg 1, 4852 Rothrist
Presseverantwortliche 056 / 442 10 70 (P) 079 / 754 08 65 (Natel)	**Cristina Obrist** Obere Holzgasse 4, 5212 Hausen AG

Um uns per E-Mail zu kontaktieren, benutzen Sie bitte das Formular auf unserer Homepage: www.slrg-baden-brugg.ch

EDITORIAL - VORWORT DES PRÄSIDENTEN

Liebe Mitglieder, liebe Gönner, sehr geehrte Damen und Herren

Die vorliegende Informationsbroschüre schaut noch einmal auf die zahlreichen Aktivitäten im vergangenen halben Jahr zurück und lässt uns auch in die Zukunft blicken. Dieses und das nächste Jahr sind spezielle Jahre für die SLRG Baden-Brugg: Unsere Vorgängerorganisation, die Sektion Aargau, würde im April 2006 60 Jahre alt. Aus dieser grossen Sektion gingen die Sektionen Aarau, Fricktal und Baden-Brugg hervor. Die SLRG Baden-Brugg wird nächstes Jahr 25 Jahre alt. Entsprechend haben wir für das kommende Jahr einige besondere Anlässe geplant.

Ein wichtiges kommendes Ereignis sind die Schweizerischen Jugendwettkämpfe der SLRG am 9. und 10. Juni 2007, welche **wir in Brugg** veranstalten werden. Die Organisation dieses Anlasses bedeutet ein grosses Stück Arbeit für uns. Wir zählen auf die Unterstützung aller Mitglieder. Das OK der Wettkämpfe wird in der nächsten Ausgabe unseres Vereinsbulletins im Herbst die verschiedenen Aufgaben vorstellen, für die wir Helfer suchen. Ich bitte alle, sich dieses Datum in der Agenda anzustreichen und sich den Termin freizuhalten.

Unmittelbar steht uns die neue Sommersaison bevor. Wir veranstalten drei Fortbildungskurse für das Brevet I und den CPR-Ausweis. Es ist wichtig, dass nach Möglichkeit alle Brevet-Inhaber einen Fortbildungskurs besuchen, um Neuerungen aus dem Bereich Rettungsschwimmen und CPR zu erfahren und die Gültigkeit der Ausweise zu verlängern. Wir legen Wert darauf, dass alle Mitglieder die Gelegenheit haben, einen Kurs zu minimalen Kosten (Ausweiskleber) zu absolvieren. In der Badi Brugg dürfen wir in Zukunft das neu gestaltete Kurslokal benutzen. An dieser Stelle vielen Dank an das Badi Team, das grossartige Arbeit geleistet hat.

Die jugendlichen Teilnehmer unserer Trainings können diesen Sommer vom 9. - 16. Juli an einem Jugendlager der SLRG NW in Lenk teilnehmen. Die Jugendleiter suchen dringend noch weitere Teilnehmer. Die Lenk im Obersimmental bietet den Jugendlichen ein optimales Trainingsumfeld in einer wunderschönen Gegend, die ich persönlich gut kenne. Geplant sind polysportive Aktivitätan. Eine spannende Woche steht allen Teilnehmenden bevor.

Nachdem das Master-Team mit Beteiligung von Baden-Brugg an den Weltmeisterschaften so ausgezeichnet abgeschlossen hat, startet die Wettkampfgruppe voller Elan in die neue Wettkampfsaison. An den diesjährigen Schweizermeisterschaften in Neuchâtel wird ein neues Wettkampfreglement in Kraft treten, welches im letzten Jahr für einige Diskussionen gesorgt hat. Die Wettkämpfe beinhalten neue Disziplinen und neue Geräte, die im Trainingsweekend der Wettkampfgruppe in Näfels sicher viel Beachtung finden werden. Noch offen ist, ob dieses Jahr nur noch 4er-Mannschaften oder zusätzlich 6er-Mannschaften an den Start gehen, denn ein Antrag an die DV der SLRG zur Beibehaltung der 6er-Mannschaften von der Sektion Basel ist noch hängig.

Zuletzt bleibt noch ein Hinweis auf zwei weitere Jubiläen: Am 19. August findet das Brugger Schülerwettschwimmen zum 30. Mal statt, und am 9. Dezember jährt sich die Durchführung des Schüler-Weihnachtswettschwimmens zum 25. Mal. Wir durften letztes Jahr bei beiden Wettkämpfen eine erfreuliche Zunahme der Teilnehmerzahl feststellen. Damit dies so weitergeht, richte ich mich an die jüngeren Leserinnen und Leser: „Machet mit, Maitli und Buebe!"

Sportliche Grüsse

Peter Keller
Präsident, SLRG Sektion Baden-Brugg

REGIONALWERKE
Baden

Wir sorgen für Spannung ohne Unterbruch

Haselstrasse 15, 5401 Baden
www.regionalwerke.ch

allgemeine krankenkasse brugg

WIR sind die KUNDENFREUNDLICHE Krankenkasse in Ihrer NÄHE!

Überprüfen Sie Ihre Versicherung.
Verlangen Sie eine unverbindliche Beratung.
Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns an.

Bahnhofstrasse 1 · 5200 Brugg
Tel. 056 442 33 11
Fax 056 442 33 17
info@akkb.ch · www.akkb.ch

TRAINING

Trainingsgruppe Brugg

Winter:	Montag; Hallenbad Brugg	19.15 – 20.45 Uhr
Sommer:	Montag; Freibad Auenstein	19.00 – 20.45 Uhr
	Donnerstag; Freibad Windisch	19.00 – 20.45 Uhr

Fitnessgruppe Baden

Winter:	Donnerstag; Hallenbad Baden	19.00 – 20.30 Uhr
Sommer:	Donnerstag; Hallenbad Baden	

TRAINING JUGENDGRUPPE

Jugendgruppe Brugg

Freitag; Frei- und Hallenbad
Nur während der Brugger Schulzeit!

Mini	17.00 – 18.00 Uhr
Midi	18.00 – 19.00 Uhr
Maxi	19.00 – 20.00 Uhr

Jugendgruppe Baden

Donnerstag; Frei- und Hallenbad Baden 19.00 – 20.00 Uhr

MASTERS AUCH IN „DOWN UNDER“ ERFOLGREICH

WM der Rettungsschwimmer in Melbourne, Australien

Vom 12. bis 16. Februar wurden im Heimatland der Rettungsschwimmer die zweiten Weltmeisterschaften der Masters durchgeführt. Einer australischen Übermacht stellten sich vier Rettungsschwimmerinnen und vier Rettungsschwimmer der SLRG-Sektionen Baden-Brugg, Bern, Innerschwyz und Wädenswil. Mit dabei waren von unserer Sektion Sonja Schönbächler, Barbara Zehnder, Rolf Grossmann, Ron Wüsten und Christoph Zehnder.

Eine Woche vor den Wettkämpfen reisten wir an, um uns mit dem Meer und den Wellen, die doch eine imposante Höhe von zwei Metern erreichten, vertraut zu machen. Untergebracht waren wir in Cottages auf einem Camping-Platz in Anglesea, direkt am Meer. Der dort ansässige Surf Lifesaving Club stellte uns freundlicherweise Rettungsbretter zum Trainieren zur Verfügung. Ausserdem wurden wir zum wöchentlich am Samstag stattfindenden Barbecue eingeladen, was uns natürlich sehr gefreut hat. In diversen Gesprächen tauchte immer wieder die Frage auf, in welchen Disziplinen wir denn starten würden. Denn im Gegensatz zu unserem Team, in dem jeder fast alle Disziplinen bestreitet, haben die Australier für jede Disziplin jeweils ihre Spezialisten. Mindestens genau so häufig kam die Frage, wo wir denn in der Schweiz Wellen hätten!

Aufgrund der im letzten Jahr sehr erfolgreich verlaufenen Europameisterschaften reisten das Damen- und das Herrenteam mit einigen Erwartungen ans andere Ende der Welt. Bereits jedoch bei der Durchsicht der Startlisten musste man feststellen, dass sich bei den Stranddisziplinen die „Aussis“ die Butter nicht vom Brot nehmen lassen wollten. Nahezu jeder australische Klub hatte sich auf diesen Wettkampf vorbereitet, und so trafen denn auch nur wenige europäische Teams in down under ein. Doch zuerst standen die Wettkämpfe im Pool auf dem Programm.

Erste Medaillen im Pool

Dass sich das Schweizer Team nicht zu verstecken brauchte, zeigte sich bereits am ersten Wettkampftag. Gleich zu Beginn sicherte sich Barbara Zehnder im 200 Meter Hindernisschwimmen den Vizeweltmeistertitel. Angestachelt durch diese Leistung erkämpften sich das Damenteam (Birgit Blum, Sonja Schönbächler, Christine Theilkäs, Barbara Zehnder) und im Anschluss das Herrenteam (Rolf Grossmann, Roger Kälin, Ron Wüsten, Christoph Zehnder) im 4x50 Meter Hindernisschwimmen ebenfalls den

Vizeweltmeistertitel. Dies war noch nicht genug, denn in der Rettungsstaffel doppelten beide Teams nochmals mit einem Vizeweltmeistertitel nach, so dass am Ende des Tages vier Mannschafts-Silber und eine Einzel-Silber-Medaille mit nach Hause genommen werden konnten. Auch am zweiten Wettkampftag trumpften die Schweizer Rettungsschwimmer weiter auf. Beim Retten einer Puppe über 100 Meter mit Flossen erkämpften sich Barbara Zehnder und Christine Theilkäs in den diversen Alterskategorien wiederum den Vizeweltmeistertitel, und Sonja Schönbächler sowie Roger Kälin die Bronzemedaille. Auch die letzte Disziplin, das Retten einer Puppe über 50 Meter, sah wieder Schweizer Medaillenträger aus unserer Sektion. In einem fantastischen Spurt sicherte sich Barbara Zehnder die Goldmedaille und somit den Weltmeistertitel. Christoph Zehnder rundete das tolle Ergebnis mit einer Bronzemedaille ab.

Beach- und Ocean-Events

Auch bei den Wettkampftagen am Strand waren die Wellen mindestens zwei Meter hoch - mit lautem Getöse fielen die Brecher ineinander - und es wurde uns einmal mehr bewusst, warum es Surf-Lifeguard heisst (anm. Surf ist jener Teil der Welle, welcher bricht). Doch wir liessen uns weder durch die Wellen, noch durch die australische Übermacht beeindrucken und stellten uns der Herausforderung. Dies machte sich bezahlt, denn das Damenteam mit Birgit Blum, Sonja Schönbächler und Barbara Zehnder erreichte in der Surfskistaffel (Rettungskajak-Staffel) den hervorragenden dritten Rang. In den übrigen Disziplinen gingen nun aber nahezu alle Medaillen an australische Wettkämpfer. Wie beeindruckt die Australier jedoch vom Auftreten von uns Schweizern waren, zeigte sich darin, dass wir lautstark durch die anwesenden australischen Fans und Mitkonkurrenten angefeuert wurden. So konnte unser Team noch diverse Finalteilnahmen erkämpfen.

Am Ende der Woche dürfen wir Masters-Rettungsschwimmer auf eine erfolgreiche Weltmeisterschaft zurückblicken und stolz auf unsere Leistungen sein, zumal wir uns in die Höhle des Löwen gewagt und dann auch noch für Medaillen gesorgt hatten. Zum Schluss waren wir uns einig, dass dies sicher nicht unser letzter Wettkampf gewesen war (EM in Belgien?).

Nach den Wettkämpfen trennten sich unsere Wege – die Meisten erkundeten Australien noch auf eigene Faust. Rückblickend verbrachten wir eine tolle Zeit, an die wir uns alle sicher noch lange zurückerinnern werden.

Barbara und Christoph Zehnder

Feines Bio-Rindfleisch
Menge und Verpackung nach Ihrem Wunsch!
Frisches Biogemüse nach Saison
Jeden Dienstag Hauslieferdienst von Gemüsekistli in Baden Brugg, Zurzach, Am Freitag ins Fricktal
Familie Meier- Ulrich / Jüppen 103 / 5324 Full / Tel./Fax 056 246 22 18/93 www.Biomeier.ch

BIO SUISSE

Öffnungszeiten ab Hof: Mo. 16.00 - 21-00 Uhr / Di. 09.00 - 12.00 Uhr / Freitag 16.00 - 19.00 Uhr, oder
Jeden Samstagmorgen: Marktstand auf dem Münsterplatz in Zurzach, Markt Baden
Oberdorf in Windisch, im Meck in Frick, im Märthüsli in Laufenburg, am Freitagmorgen: beim Greenhous in Frick,

APOTHEKE TSCHUPP

Dr. Christoph Tschupp
Bahnhofstrasse 14 · 5200 Brugg

Tel. 056 441 14 47 Fax. 056 441 14 49
E-Mail: ch.tschupp@brugg-online.ch

STÄDTEWETTKAMPF IN BERN AM 18. MÄRZ 2006

Am 18. März 2006 erkämpften sich die Mannschaften von Baden-Brugg erfreuliche Resultate am Städtewettkampf in Bern

Die sechs Mannschaften von Baden-Brugg zeigten am späten Samstagnachmittag, dass sie ihre Form über den langen Winter nicht verloren hatten. Es waren vor allem die jungen Erwachsenen, in den Kategorien Damen und Herren am Start. Abwesend waren leider die erfahrenen älteren Schwimmer. Dennoch konnte das Team Baden-Brugg 1, welches ausschliesslich aus Brugger Schwimmern bestand, den dritten Schlussrang in der Kategorie Herren erkämpfen, nicht zuletzt dank des Sieges in der 4x 25m Puppen Staffel. Wenn man bedenkt, dass dies nicht gerade die Baden-Brugger Spezialdisziplin - wie beispielsweise die Rettungsleinen Staffel - ist, dann ist dies ein positives Zeichen für die kommende Sommersaison.
Erfreuliches ist aber auch von der Nachwuchsabteilung zu berichten. Gleich drei Mannschaften konnten wir in der Kategorie Jugend (U 16) Stellen. Die Jugendlichen (alle trainieren in Brugg) gaben ihr Bestes und trugen zu einer tollen Stimmung bei, wann immer irgendeines unserer Teams schwamm. Mit den Plätzen 5, 13 und 23 von 29 Mannschaften sind Dani Süss und ich als Trainer der jungen Wettkämpfer sehr zufrieden mit den Leistungen.

Bemerkenswert waren aber unsere Jüngsten, Baden-Brugg 3. Es war das jüngste Team vom ganzen Wettkampf und hat sich mit Platz 23 dementsprechend sehr gut platziert. Zudem war dies für alle von Baden-Brugg 3 der erste Wettkampf.

Der Damenmannschaft, welche krankheitsbedingt geschwächt war, und nur aus drei Schwimmerinnen von Brugg bestand, lief es leider nicht so gut. Dennoch konnten sie sich von den Letztplatzierten deutlich distanzieren und so auf den vorletzten neunten Schlussrang schwimmen. Die Mannschaft wurde in jeder Disziplin von einer der beiden Badener Schwimmerinnen unterstützt, welche bei Baden-Brugg 2 in der Herrenkategorie schwammen (Rang 8).

Manuel Zöllig

Ein Auszug aus der Rangliste:

Herren (10 Mannschaften)

Innerschwyz
Deutschfreiburg
Baden-Brugg 1
(Dani Süss, Andy Kohler, Thomas Schilling, Manu Zöllig)
Ferner: 8. Baden-Brugg 2

Damen (10 Mannschaften)

Innerschwyz
Glarnerland
Reiden
Ferner: 9. Baden-Brugg

Jugend (29 Mannschaften)

Innerschwyz
Deutschfreiburg
Reiden
Ferner:
5. Baden-Brugg 1, 13. Baden-Brugg 2, 23. Baden-Brugg 3

Öffentliche Energieberatungs-stelle Region Baden

energieschweiz

- Ausstellungsraum
- Unentgeldliche Auskünfte
- Gebäudeanalysen
- Vorgehensberatungen
- Praktische Tips zur Ausführung

Erstberatungen bis 2 Stunden gratis

Heinz Imholz dipl. Arch HTL/STV
Ehrendingerstr. 42, 5408 Ennetbaden
056 222 86 03; info@heinzimholz.ch

Lerne

Rettungsschwimmen!

Werde Mitglied bei der

SLRG Sektion Baden-Brugg

www.slrg-baden-brugg.ch

KALTWASSERSCHWIMMEN

Am Sonntagmorgen, dem 6. November 2005, war es wieder so weit. Die winterliche SLRG-Badesaison hatte begonnen. Ich packte also meine Badesachen und fuhr Richtung Hallwilersee. Wegen des langen Spätsommers war das Wasser noch angenehm warm, sagenhafte 15°C. Dafür hatte es sich fast nicht gelohnt, so früh aufzustehen, was sich auch in der knappen Teilnehmerzahl widerspiegelte. Nach diesem ersten lauwarmen Kaltwassertraining wollten wir im Roten Haus in Seengen wie gewohnt noch etwas trinken gehen. Doch leider war das Café geschlossen, und wir mussten nach etwas Neuem Ausschau halten. Nach ein paar Metern Autofahrt schon fand sich die Studler Bäckerei-Konditorei, wo wir uns aufwärmen konnten.

In den darauf folgenden Wochen nahm die Wassertemperatur nur geringfügig ab. Trotzdem wuchs die Teilnehmerzahl von Sonntag zu Sonntag, und am 20. November waren wir schon 15 SLRG-ler. Da die Studler Bäckerei einem solchen Ansturm nicht gewachsen war, gingen wir nach dem Kaltwassertraining ins Hotel Hallwyl, wo sich Dani Süss, in Anbetracht der hohen Seetemperatur (11°C) dazu entschloss, ein Eis zu bestellen.

In der folgenden Woche wurde das Wetter kühler und kühler und bescherte uns den ersten Schnee. Dementsprechend veränderte sich auch die Wassertemperatur. Am Sonntag gingen wir zum ersten Mal in die Aare schwimmen. Die Temperatur war mit 7°C endlich auf gewohntem Niveau. Nachdem wir uns im Schnee umgezogen hatten, liefen wir in Richtung Brücke. Auf der Brücke angekommen, waren meine Füsse bereits ziemlich gefühllos, da ich meine Adiletten zu Hause vergessen hatte. Wer keinen Kopf hat, hat eben Beine, wenn auch blau gefrorene! Glücklicherweise waren meine Hände vorläufig noch warm und deshalb im Stand, mit meiner wasserdichten Kamera ein paar schöne Bilder im Wasser zu schiessen. Auf halber Strecke aber wurde es für meine Finger zu einem immer schwierigeren Unterfangen, den Auslöser der Kamera zu bedienen. Der Funkkontakt zwischen Fingern und Hirn schien eingefroren. Das war aber noch gar nichts, verglichen mit dem Wiederausstieg aus dem Wasser. Jetzt pfiff uns ein eisiger Wind um die Ohren, und es erwies sich als wahres Kunststück, sich als Eiszapfen wieder in die eigenen Kleider zu zwängen. Hinterher musste sich jedenfalls keiner mehr ein Eis zur Abkühlung bestellen.

Am Sonntag, dem 4. Dezember, war für einige von uns gleich zweimal Kaltwasserschwimmen angesagt. Am Morgen stiegen wir in die Aare. Das Wasser war zwar kälter als in der Woche zuvor, dafür aber behelligte uns der Wind nicht mehr. Am Nachmittag trafen wir uns am Bahnhof Stadelhofen in Zürich für das Samichlausschwimmen in der Limmat. Manuel, Thomas und Andi hatten zu diesem Anlass ein Plakat mit dem Spruch „Sommer ist was für Warmduscher" vorbereitet. Als wir mit dem zusammengerollten Plakat vom Bahnhof Stadelhofen in Richtung Limmatquai zogen, hätten uns die Passanten ohne weiteres als potentielle Demonstranten einstufen können, vermummt, wie wir waren. Niemand konnte ahnen, dass unser Ziel das kalte Nass der Limmat war. Nachdem wir uns in einem geheizten Zelt umgezogen hatten, ging es zum mit sommerlich bekleideten Samichläusen, Schwimmerinnen und Schwimmern überfüllten Pier 7. Schon nach kurzer Zeit sprangen wir direkt aus dem warmen Restaurant in die Limmat, wo wir unser Plakat entrollten und damit die Blicke der Zuschauer auf uns zogen. Sei es wegen der Abwertung von Warmduschern oder wegen uns Verrückten, sie machten runde Augen, schlangen sich ihre Schals noch enger um die Hälse und zogen sich die Kappen tiefer in die Stirn.

Das letzte Kaltwassertraining fand eine Woche später in der Aare statt. Am Samstag, dem 17. Dezember, reisten die SLRG-ler dann endlich nach Genf zum Weihnachtsschwimmen. Fast alle trafen sich um halb zwei beim Eurobus in Windisch und genossen danach eine aufregende Carreise nach Genf. Ich konnte leider erst am Abend mit dem Zug nachreisen, da an diesem Samstag meine Diplomfeier über die Bühne ging.

Am Sonntagmorgen machten sich die Ersten vom Hotel aus auf den Weg Richtung Piscine des Vernets. Zu früher Stunde fand das Schwimmen auf Zeit statt. Dieses Jahr hatten sie eine neue elektronische Zeitmessanlage. Man bekam ein Armband, mit welchem man den Balken im Ziel berühren musste. Nachdem wir die 124 Meter auf Zeit geschwommen waren, hatten wir zwei Stunden Pause. Während dieser Zeit suchten wir ein kleines Café auf und genehmigten uns ein warmes Getränk. Als wir zurückkamen, standen alle unsere Schwimmer schon in seltsamer Aufmachung beim Hallenbad versammelt. Als Groupe Humoristique wollten wir jetzt den Genfersee unsicher machen: Jeder von uns trug eine Samichlausmütze und ein grosses „Päckli" in den

Händen. Eines dieser „Päckli" war mit Mandarinen gefüllt, welche wir vom Wasser aus ins Publikum warfen.

Danach trafen wir uns im Hallenbadrestaurant zum gemütlichen Aufwärmen, Fondueessen und Feiern von Rolf Grossmanns erstem Rang im Zeitschwimmen vom Morgen. Chapeau, Rolf!

Am 24. Dezember wollten wir wie jedes Jahr am Weihnachtsschwimmen des Tauchclubs Subair teilnehmen. Leider fiel dieses Vergnügen wegen Wassermangels in der Aare aus. Deshalb beschlossen wir kurzerhand, zum Trost im Hallwilersee schwimmen zu gehen, ausgerüstet mit einem Christbaum. Wir staunten nicht schlecht, als bei unserer Besammlung auf dem Parkplatz auf einmal ein Smart von Tele M1 aufkreuzte. Die hatten Wind von unserer geplanten Aktion bekommen und wollten uns dabei filmen. Den Fernsehbericht und sämtliche Bilder vom Kaltwassertraining und dem Weihnachtsschwimmen in Genf findest du auf www.slrg-baden-brugg.ch.

Marco Rietmann

www.schwanen.com

Schwanen Apotheke

CH - 5400 Baden

Von Kopf bis Fuss in guten Händen ... und das im Zentrum von Baden!

gönnen Sie sich:

eine Craniosakral-Behandlung	Karin Köllinger, Gesundheitspraxis, KK-anerkannt Tel. 056 204 97 40
eine Ganz- oder Teilkörpermassage	Giovanni Buratti, physikalische Therapie KK-anerkannt Tel. 056 470 36 00
eine Fussreflexzonenbehandlung	Marianne Wiederkehr, FRZ-Therapeutin Tel. 079 446 44 61
eine sorgfältige Fusspflege	Charlotte Fankhauser, dipl. Fusspflegerin Tel. 056 221 06 08

Gemeinschaftspraxis Badstrasse 18 5400 Baden

VORINFORMATION ZU DEN SCHWEIZERISCHEN JUGENDWETTKÄMPFEN IN BRUGG VOM 9./10. JUNI 2007

Am 9. / 10. Juni 2007 führt unsere Sektion die Schweizerischen Jugendwettkämpfe durch. Der Anlass wird im Freibad in Brugg ausgetragen. Dazu werden etwa 1150 jugendliche Schwimmerinnen und Schwimmer, Leiter, Helfer und ehrenamtliche Funktionäre erwartet. Der Anlass findet nur alle zwei Jahre statt, gerade deswegen ist die Freude darüber bei den Jugendlichen umso grösser.
Das Rettungsschwimmen erfordert gute Zusammenarbeit. Dies wird auch schon bei den Jugendlichen trainiert, und wie immer wird in Teams gestartet. Es gibt drei verschiedene Kategorien. Bei den 11 bis 13-jährigen nehmen Knaben und Mädchen in gemischten Gruppen teil. Bei den 14 bis 16-jährigen gibt es eine Knaben- und eine Mädchenkategorie. Eine Gruppe besteht aus maximal sechs Personen, wobei pro Disziplin immer vier eingesetzt werden. Bei den verschiedenen Disziplinen kommen auch diverse Rettungsgeräte zum Einsatz. Teilnahmeberechtigt sind alle Schwimmerinnen und Schwimmer, die im Besitz des Jugendbrevets sind.

Seit 2005 werden folgende Disziplinen durchgeführt:

- Rettungsballzielwurf
- 4 x 50 m Gurtretterstaffel
- 4 x 25 m Puppenstaffel
- 4 x 50 m Rettungsbrett
- 4 x 50 m Hindernisschwimmen
- Plauschwettkampf

Die Schweizermeisterschaft dauert zwei Tage. Nach dem ersten Wettkampftag findet am Samstagabend ein Fest mit Nachtessen und Abendunterhaltung zur Förderung überregionaler Kontakte statt.

Da die Mehrheit der anwesenden Personen noch im Jugendalter ist, hat das OK beschlossen, den gesamten Anlass rauch- und alkoholfrei durchzuführen.

MFH-Kallernstrasse, Uezwil

Ihre Generalunternehmung

www.koch-ag.ch

Architektur
Holzbau
Immobilien

KOCH

KOCH AG
5619 Büttikon
056/618 45 45

Jugendgruppe SLRG Sektion Baden-Brugg, Dezember 05

In einer ersten Sitzung erarbeitete das OK ein Konzept für einen reibungslosen Ablauf des Anlasses.
Wir vom OK freuen uns bereits jetzt auf dieses Wochenende und hoffen auf zahlreiche Unterstützung Ihrerseits als Helfer.

Danielle Basler

Dank an die Lebensretter

So viele Gefährdungen des Lebens lassen sich heute
mit Medikamenten mildern oder abwenden.
Aber eine Pille, die man ins Wasser wirft, und sie rettet
einen ertrinkenden Menschen, die wird es nie geben.
Danke, dass Sie sich bei der SLRG engagieren!

City-Apotheke, Drogerie, Reformhaus
Bahnhofplatz 7, 5200 Brugg
Telefon 056 441 18 16, www.kuhnag.ch

kuhn AG

DAS WASSER UND ICH

Ein Projekt der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG

Sicherheit für Kinder im und am Wasser
Die SLRG im Kindergarten

Ertrinken ist die zweithäufigste Todesursache bei Unfällen von Kindern. In den letzten 20 Jahren ertranken in der Schweiz jährlich durchschnittlich zwölf Kinder. Viele Fälle von Beinahe-Ertrinken sind bekannt, es bleibt aber eine hohe Dunkelziffer. Die Unfälle ereigneten sich in Seen und Flüssen, aber auch in Biotopen, Klärbecken sowie Hallen- und Schwimmbädern. Selbst viele Kinder, die wieder belebt werden können, bleiben geschädigt oder im Koma zurück. Die SLRG lanciert deshalb unter dem Namen ***„Das Wasser und ich"*** ein langfristiges Programm, um bei Kindern bereits im Vorschulalter das Interesse am Schwimmen zu wecken und die Freude am Wasser zu fördern, aber auch, um sie mit den Risiken im und am Wasser vertraut zu machen und so ihr Sicherheitsbewusstsein und damit ihre Sicherheit massgeblich zu erhöhen. Schwerpunkt des Projekts ist die Entwicklung eines stufengerechten und nachhaltig wirkenden Wissens.

Hauptziel des Projektes „das Wasser und ich" ist das Verhindern von Bade- und Wasserunfällen, bei denen Kinder betroffen sind. Das Risiko eines unbewusst gefährlichen Verhaltens am Wasser soll eingeschränkt werden. Kinder im Vorschulalter (ca. 5-7 jährig) sollen durch geeignete Massnahmen im Umgang mit und am Wasser an Sicherheit gewinnen. Sie sollen das „nasse Element" lieben und mit ihm respektvoll umgehen können.

Die SLRG will die Ertrinkungszahlen und Unfälle von Kindern senken oder verhindern. Kinder sollen im Spielerischen insbesondere das Schöne, aber auch die Gefahren am Wasser selber erkennen und langfristig im Bewusstsein behalten, sowie die Rettungsschwimmer der SLRG als ihre Freunde und Helfer ansehen.

Die Kinder sollen motiviert werden und wissen, wo sie Schwimmen lernen können, und dass die SLRG die Organisation für Rettungsschwimmen ist. Sie sollen wissen, dass sie bald in die Jugendgruppe oder in SLRG-Schwimmkurse gehen können. Die Kinder sollen später verantwortungsbewusste Erwachsene und aktive Rettungsschwimmer werden, die wiederum für die Sicherheit anderer sorgen.

Wir beabsichtigen, den Kindern die Freude am Wasser zu erhalten oder beizubringen und ihnen die Gefahren am und im Wasser spielerisch aufzuzeigen.

Wir wollen diese Generation begleiten und ihnen Regeln, Verhalten usw. spielerisch beibringen.

Wir wollen den Kindern Sicherheit vermitteln, damit sie sich an das Element Wasser gewöhnen und ihm mit Achtung und Respekt begegnen.

Besuchen Sie die eigene Website: *www.das-wasser-und-ich.ch*

My feet ...
sie tragen mich durch's ganze Leben ...

Praxis für:
- manuelle Lymphdrainage
- Fussreflexzonenmassage
- kosmetische Fusspflege
- Kopfschmerz- / Migränetherapie

Diana Patrizio
Irisweg 2
5417 Untersiggenthal
Tel. 056 221 52 37

Meine Leistungen werden von den meisten Krankenkassen anerkannt

- **Klassische Ganz- und Teilkörpermassagen**
- **Sportmassagen**
- **Fussreflexzonenmassagen**
- **Kurse**

Spezialangebote Sportmassage für Sportvereine

Thomas Rehmann
Gesundheitsmasseur
(ärztlich geprüft)

Albulagasse 3
5200 Brugg
Telefon **056 441 26 45**

Wüthrich
BEDACHUNGEN
CH - 5200 BRUGG

- **Steildächer**
- **Flachdächer**
- **Fassadenbau**

Sommerhaldenstr. 54
CH-5200 Brugg

Tel. 056 441 41 73
Fax 056 441 41 82
Natel 079 358 10 24

KÖRPER-UND ATEMTHERAPIE LIKA

natürliche behandlungsmethode bei

· atembeschwerden
· schmerzen · verspannungen
· depressiven verstimmungen
· stress · ängsten und zur
· regeneration und
· gesundheitsförderung

einzelbehandlung
gruppenunterricht
massage

therese niederhauser, bahnhofstrasse 8, 5200 brugg
telefon 056 441 69 58 therese.niederhauser@bluewin.ch

GEFAHREN AN FLIESSGEWÄSSERN / INFO FÜR SCHWIMMER

Art des Wasserflusses

Ein Fliessgewässer ist dadurch gekennzeichnet, dass sich das Wasser in ständiger Vorwärtsbewegung befindet. Die Wassermasse ist allerdings nicht gleichmässig - d.h. als ganzes Gebilde - in Bewegung, sonderen bewegt sich walzenförmig fort. Man kann diese Wasserbewegung mit dem Fliessen von Lava vergleichen. Schaut man von oben (z.b. auf einer Brücke) auf das fliessende Wasser, so zeigt sich die rollende Wasserbewegung in einem „Aufquellen" des Wassers. Für einen Schwimmer hat diese rollende Fliessbewegung **(Stömung)** zur Folge, dass er grössere Kräfte aufwenden muss, um sich an der Wasseroberfläche fortbewegen zu können. Das **Schwimmen in einem Fluss ist also deutlich kräfteraubender als in einem See.**
Diese Tatsache stellt für ungeübte Schwimmer eine Gefahr dar, vor allem, wenn ihnen dieses Phänomen nicht bekannt ist. Sie können schnell an ihre Leistungsgrenzen gelangen. **Erschöpfung und Panik** können die Folgen sein. Ein Fliessgewässer kann zudem Treibgut (z.B. Bäume, nasse Hölzer, Müll) mit sich führen. Durch eine Kollision mit solchen Gegenständen können bei Schwimmern Verletzungen verursacht werden.
Hohe Fliessgeschwindigkeiten können dazu führen, dass man im knie-/hüfttiefen Wasser das Gleichgewicht verliert und in Fliessrichtung wegkippt. Dies ist insbesondere dann gefährlich, wenn man mit den Füssen zwischen Steinen am Grund eingeklemmt ist, und man sich aufgrund des Wasserdruckes nicht selbst aufrichten kann. Es besteht Ertrinkungsgefahr! **In flachen, schnell fliessenden Gewässern sollte man daher unbedingt in Rückenlage mit den Füssen voran und möglichst nah an der Wasseroberfläche schwimmen.**

Strömungsgeschwindigkeit

Grundsätzlich kann man festhalten, dass die Strömungsgeschwindigkeit zunimmt, je mehr Wasser durch einen gegebene Flussquerschitt fliessen muss; oder umgekehrt, je kleiner der Flussquerschnitt ist, durch den eine gegebene Wassermenge fliessen muss. Höhere Strömungsgeschwindigkeiten haben in der Regel eine grössere Wassertiefe zur Folge, da es zu einer stärkeren Auswaschung des Flussbettes kommt. Neben natürlichen Faktoren (z.B. Regenmenge) kann die Strömungsgeschwindigkeit durch menschliche Eingriffe (z.B Wasserbauwerke) beeinflusst werden. Die Strömungsgeschwindigkeit in einem Fluss ist nicht überall gleich. Die höchste Geschwindigkeit tritt an der Wasseroberfläche im Bereich des so genannten Stromstriches auf. Von der Wasseroberfläche zum Flussbett verringert sich die Geschwindigkeit. Auch bei Wasserbauwerken (z.B. Brücken) und in Flussbiegungen treten veränderte Strömungsgeschwindigkeiten auf.

Flussbiegungen

An der Aussenseite von Flussbiegungen kann man eine starke Zunahme der Strömungsgeschwindigkeit beobachten. An der Innenseite von Flussbiegungen ist die Strömungsgeschwindigkeit dagegen niedriger. Durch dieses Phänomen kommt es zu stärkeren Auswaschungen an der Aussenseite (das können mehrere Meter an Wassertiefe sein) und zu Ablagerungen von Geschiebe an der Innenseite, die Untiefen darstellen können.

GEFAHREN AN FLIESSGEWÄSSERN / INFO FÜR SCHWIMMER

Strömungsabriss

Im Allgemeinen besitzt das fliessende Wasser für einen Schwimmer - bis auf den zusätzlich aufzubringenden Kraftaufwand - zunächst kein grösseres Gefahrenpotential als das stehende Wasser. Gefährlich wird es immer dann, wenn es zu einem so genannten Strömungsabriss kommt. Hierunter versteht man das Auftreten von unterschiedlichen Strömungsgeschwindigkeiten, Strömungsrichtungen und Verwirbelungen. Diese Strömungsabrisse treten immer an Stellen auf, an denen das Wasser am natürlichen Weiterfliessen gehindert wird. In der Regel ist dies an Wasserbauwerken (Brücken, Hafeneinfahrten etc.) der Fall. Es entstehen die sogenannten Wirbel, auch Strudel genannt.

Buhnen

Buhnen sind Wasserbauwerke zur Stromregulierung. Sie bestehen aus angehäuften grossen Steinen und verringern künstlich die Flussbreite, wodurch eine höhere Strömungsgeschwindigkeit und ein Anstieg der Wassertiefe bewirkt wird. Hieraus resultiert eine tiefere Fahrrinne für die Schifffahrt, was den Einsatz grösserer Schiffe - auch in regenarmen Zeiten - ermöglicht. An den Buhnenköpfen entstehen so genannte Wirbel (Strudel). Diese sind vor allem für ungeübte Schwimmer gefährlich, weil die **Wirbel überraschend auftreten** können und die Schwimmer **häufig keine Erfahrungen mit den Wasserbewegungen in Wirbeln** haben. Dadurch kann es zu **panischen Reaktionen** kommen.
Gerät man in einen solchen Wirbel, so sollte man „die Nerven behalten" und sich treiben lassen (bei einem so genannten nicht gründigen Wirbel), bzw. wenn man nach unten gezogen wird (bei einem so genannten gründigen Wirbel), **am Boden kräftig seitwärts wegtauchen.** So kann man den Wirbel in der Regel wieder verlassen.
Ein weiterer Gefahrenpunkt resultiert aus der Tatsache, dass **auf einer relativ kurzen Strecke starke Strömungsunterschiede** auftreten. Zwischen den Buhnen existiert nur eine relativ geringe Strömung. Etwa an der gedachten Verbindungslinie zwischen den Buhnenköpfen kommt es dann plötzlich zu einer starken Zunahme der Strömung (die Strömungsgschwindigkeit des Flusses wirkt). **Ein Schwimmer oder eine Luftmatratze können so sehr schnell abtreiben.**
Ausserdem ist zu beachten, dass die Buhnen und der Grund in der Nähe der Buhnen oft aus **grossen scharfkantigen Steinen** bestehen, woraus eine **erhebliche Verletzungsgefahr** resultieren kann. Darüber hinaus sind nasse Steine schmierig und sehr glatt. Es besteht **starke Ausrutschgefahr!**

Wehre

Wehre sind Wasserbauwerke, die den Fluss auf seiner gesamten Breite stauen. Dadurch nimmt die Wassertiefe auf dem Flussabschnitt oberhalb des Wehres zu. Wehre dienen dazu, den Wasserstand zu regulieren und einen Fluss schiffbar zu machen. Ausserdem können sie dem Hochwasserschutz und der Energiegewinnung dienen. Die Gefahren resultieren aus den Strömungsverhältnissen vor **(Verletzung durch Kollision)** und nach dem Wehr **(Überspülen und Sturz in die Tiefe, Walze, starke Verwirbelungen und Strömungen).** Das **Schwimmen in der Nähe von Wehren ist verboten.** Ebenso sollte man sich mit **Paddelbooten, Kanus, Ruderbooten und schwach motorisierten Sportbooten von Wehren**

fern halten. Die Boote müssen immer um die Wehre herumgetragen werden, wenn keine Schleuse oder Bootsrutsche vorhanden ist - auch wenn dies mühsam und lästig ist. Das Befahren von Wehren und Staustufen ist lebensgefährlich. Wehre stellen eine bedeutende Ursache für tödliche Kanuunfälle dar!

Schleusen

Schleusen sind „Aufzüge" für Schiffe. Sie ermöglichen den Schiffen das Überwinden von Höhenunterschieden im Landschaftsprofil. An Fliessgewässern bilden Schleusen in der Regel eine Einheit mit Wehren (Stauhaltungen). **Das Schwimmen an bzw. in Schleusen ist grundsätzlich verboten.**

Brückenpfeiler

An Brückenpfeilern treten spezielle Strömungsverhältnisse auf. Am Kopf des Brückenpfeilers staut sich das anfliessende Wasser und strömt dann mit hoher Geschwindigkeit seitwärts am Pfeiler vorbei. Unterhalb des Brückenpfeilers kommt es dann zu Verwirbelungen des fliessenden Wassers.

Das Springen von Brücken ist lebensgefährlich:

- Der Brückenschwimmer erreicht sehr hohe Aufprallgeschwindigkeiten: Sprung aus 5 Meter Höhe: etwa 35 km/h, Sprung aus 10 Meter Höhe: etwa 50 km/h; Sprung aus 15 Meter Höhe: etwa 60 km/h.
- Ein ungünstiger Aufprall auf die Wasseroberfläche (vor allem mit dem Rücken) kann erhebliche Verletzungen verursachen (Knochenbrüche, kurz- oder langfristige Bewegungsunfähigkeit, was im Wasser besonders gefährlich ist!)
- Unsichtbare Unterwasserhindernisse (Treibgut wie nasse Hölzer oder Plastiktüten, Stangen, Seile etc.) können vorhanden sein. Eine Kollision mit solchen Hindernissen kann ebenfalls zu erheblichen Knochenverletzungen führen. Insbesondere bei hohen Brücken ist die Wassertiefe meist nicht ausreichend, um ein Aufprallen auf den Grund zu verhindern.
- Gefahren durch den Schiffsverkehr (Überfahren und Draufspringen).

Hafeneinfahrten und Flussmündungen

Im Bereich von Hafeneinfahrten kommt es zu einem Strömungsabriss stromaufwärts der Einfahrt. Es entsteht ein grosser kreisförmiger Wasserstrom in das Hafenbecken. An Flussmündungen entstehen in der Regel nur Verwirbelungen beim Zusammenfluss der Wassermassen.
Das Schwimmen im Bereich von Hafenanlagen ist aufgrund des starken Schiffsverkehrs grundsätzlich verboten, weil die Schiffsführer eine schwimmende Person nicht erkennen können, da sie sich nur mit dem Kopf über Wasser befindet und dieser vom Wasser kaum zu unterscheiden ist.

Beachten Sie die Flussregeln der SLRG / weitere Infos: www.slrg.ch

Sektion Baden-Brugg, 5200 Brugg

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft
Postcheckkonto 50-3526-4

SLRG SSS

Beitritts - Erklärung

Name :	Vorname :
Adresse :	
PLZ / Ort :	
E-mail :	
Geb. Datum :	

Jugend Brevet od ABC ☐	Brevet I ☐	Brevet II ☐
ABC I ☐	ABC II ☐	CPR ☐

Ort, Datum :	Unterschrift :

ONIKO

Oniko AG
Täfernstrasse 2
CH-5405 Baden-Dättwil
www.oniko.ch
www.onikoshop.ch

DIE GANZE WELT DER INFORMATIK

Wittwer Haustechnik GmbH
Sanitäre Anlagen / Installationen

- Neubauten
- Umbauten
- Reparaturen

Ihr Umbauspezialist

5300 Turgi Allmendstrasse 50 Tel. 056 223 26 93 Fax 056 223 26 34
www.wittwer-haustechnik.ch / E-Mail: info@wittwer-haustechnik.ch

Rettungsdienst KSB Baden/Brugg

Die Teams des Rettungsdienstes Kantonsspital Baden AG fahren zirka 4900 Einsätze pro Jahr, davon 2000 Einsätze mit den Sondersignalen Blaulicht und Horn und bringen rasche medizinische Hilfe für Menschen in lebensbedrohlichen Situationen vor Ort. Für seinen hohen Qualitätsstandard wurde er durch den IVR zertifiziert. ***Dem KSB Rettungsteam können Sie vertrauen.***

Kantonsspital Baden

www.ksb.ch