

Das Flussschwimmen hat seine Tücken

Risikofaktoren beim Aareschwimmen Am Samstag ertrank beim Altenbergsteg bereits die dritte Person in einem Berner Gewässer in diesem Monat. Für einen sicheren Aareschwimm gilt es, einige Regeln zu beachten.

Sibylle Hartmann

Noch keine zwei Wochen ist es her, dass der 22-jährige Sohn des indonesischen Präsidentschaftskandidaten nach zweiwöchiger Suche tot im Überlaufbecken des Stauwehrs Engehalde aufgefunden wurde. Eine Woche später verliert ein 81-jähriger sein Leben beim Bad im Bielersee bei Vinelz. Und am Samstagabend kann ein Aareschwimmer, der leblos beim Altenbergsteg im Fluss trieb, zwar noch an Land gezogen werden. Der 59-jährige verstirbt jedoch trotz umgehenden Reanimationsmassnahmen noch vor Ort.

Diese drei tödlichen Badeunfälle im Kanton Bern in so kurzer Zeit führen jeder Schwimmerin und jedem Schwimmer einmal mehr vor Augen, wie gross die gebotene Vorsicht beim Baden in einem Gewässer ist. Gerade die Aare birgt etliche Gefahren. Wir haben die wichtigsten Fakten rund um einen sicheren Aareschwimm zusammengestellt.

— Die drei W-Fragen

Wo will ich durchschwimmen? Wie verhält sich das Wetter? Wie geht es mir? Diese drei simplen W-Fragen empfiehlt Reto Abächerli, Mediensprecher der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG), vor jedem Einsteig in die Aare. Um die Örtlichkeiten abzuchecken, eignet sich die Aare-Karte vom Abschnitt zwischen Thun und Bern, die in Zusammenarbeit der SLRG und dieser Zeitung 2020 entstand.

Auch wenn vor Ort noch heiter Sonnenschein herrscht, lohnt sich laut dem SLRG-Geschäftsführer ein Blick auf eine Wetter-App betreffend die Lage im Berner Oberland. So können allfällige Gewit-



Schwimmerinnen nach dem Einstieg beim Schönausteg. Foto: Christian Pfander

ter ausgemacht werden, die zu Schwemmholz oder einem Anstieg von Aarepegel und Fliegschwundigkeit führen können.

Die dritte W-Frage ist die wohl heikelste, da diese an einen selbst geht. Sie betrifft die Menge an Essen im Magen, die weder zu hoch noch zu tief sein darf, den Alkoholwert im Blut, der 0,0 sein sollte, die eigene Leistungsfähigkeit, persönliche Unsicherheiten und das eigene Wohlbefinden. «Es braucht Mut, einen Aareschwimm beim Einstieg doch zu lassen.» Noch schwieriger gestaltet sich die Grundsatzfrage nach der eigenen Schwimmfähigkeit. 100, 200 oder gar 500 Meter in einem Pool

schwimmen zu können, reicht laut Abächerli noch lange nicht aus für einen sicheren Aareschwimm. «Man sollte sich im Wasser nicht nur auf dem Bauch, sondern auch auf dem Rücken und der Seite ausdauernd und effektiv vorwärtsbewegen können und in der Lage sein, auch unter Wasser zu schwimmen und sich in alle Richtungen zu drehen.» Das Schwimmen im Fluss verlange nicht nur höhere technische Anforderungen, sondern auch eine viel bessere körperliche Verfassung.

— Das To-do vor dem Einstieg

So verlockend ein Sprung mitten ins schöne Grün der Aare ist, so

notwendig ist das korrekte Annetzen in mehreren Schritten. Husch, husch ein bisschen Wasser auf den Rücken spritzen, das könne man getrost sein lassen. Abächerli empfiehlt, in einem ersten Schritt knietief ins Wasser zu stehen, danach in die Hocke zu gehen und zum Schluss den Kopf unter Wasser zu halten, um einen Kälteschock beim Losschwimmen zu verhindern.

— Die inoffiziellen Faustregeln

Was das Verhalten in der Aare anbelangt, dazu gibt es unter Bernerinnen und Bernern so etwas wie inoffizielle Faustregeln. Geh nie allein schwimmen. Nimm immer

etwas mit, um dich daran festhalten zu können. Bleib nur so viele Minuten im Wasser, wie das Thermometer Grad anzeigt.

Dass lange Strecken nicht allein zurückgelegt werden sollten, ist sogar in den sechs allgemeinen SLRG-Baderegeln festgehalten. Alles, was einen in der Aare unterstütze, sich über Wasser halten zu können, sei sinnvoll, bestätigt Abächerli. Dabei müsse jedoch auf einen sogenannten Quick Release geachtet werden: dass man sich beim allfälligen Verheddern an Hindernissen rasch davon trennen könne und nicht unter Wasser gedrückt werde.

— Die vermeintliche Kindertauglichkeit

Wer nicht schwimmen kann, hat weder in noch auf der Aare in einem Schlauchboot etwas zu suchen. Hierzu äussert sich der SLRG-Geschäftsführer deutlich. Weder eine Schwimmweste, die sich für die Fortbewegung im Wasser eignet, noch eine Rettungsweste, die auf Booten getragen wird und mit dem Nackenschutz ein Untertauchen des Kopfes verhindert, leiste da Abhilfe. Für Kinder und Jugendliche, die schwimmen können, empfiehlt er diese jedoch ausdrücklich und legt sie auch erwachsenen Begleitpersonen ans Herz.

In der Stadt Bern richte man sich nach den kantonalen Vorgaben, wonach alle Schulkinder bis zum Ende der 4. Klasse den Wasser-Sicherheitscheck absolvieren müssten, sagt Luzia Annen, Leiterin des Stadtberner Schulamtes. Dieser Check stellt unter anderem sicher, dass sie sich nach einem Sturz ins Wasser selbst an den Rand oder ans Ufer retten können. Wie die entsprechenden Kompe-

tenzen ab dem Zyklus 1 aufgebaut würden, sei abhängig von den stundenplanbezogenen Möglichkeiten der Schwimmbadnutzung und des stufenweisen Aufbaus der Kompetenzen bis zur 4. Klasse, sagt Annen weiter.

— Die besonders Gefährdeten

Laut der SLRG-Statistik sind die meisten Aaretoten junge Schweizer Staatsbürger. Abächerli erklärt dies mit der höheren Risikobereitschaft dieser Bevölkerungsgruppe. Und damit, dass junge Männer eher zu Alkohol greifen, was die Reaktionsfähigkeit mindert. SLRG-Verbandsarzt Ruedi Leuppi doppelt nach, dass der Übermut in dieser Altersklasse kombiniert mit Alkohol im Blut und jugendlichem Rumtollen im Wasser den Kreislauf mehrfach belastet, was schneller zu Unfällen führe.

Als grössten Risikofaktor bezeichnet Leuppi die Selbstüberschätzung. Man sei überhitzt, werde geblendet von der Schönheit des Wassers, habe wegen der Hitze mehr Alkohol getrunken und wisse nicht, was einen im Fluss erwarte. Da brauche es nur die Welle eines vorbeifahrenden Boots, und man verschlucke sich und atme nicht mehr richtig. Durch die Angst könne man die Schwimmbewegungen nicht mehr korrekt ausführen.

Auf ein bestimmtes Alter als Risikofaktor will sich der SLRG-Verbandsarzt nicht festlegen. Mit höherem Alter jedoch steige die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung wie Bluthochdruck, Diabetes oder Krebs, die zur Verlangsamung des Kreislaufes führe.

Deshalb werde älteren Personen bei hohen Temperaturen auch geraten, nicht nach draussen zu gehen.

Stadtbehörden reagieren auf Abfallberge

Wegwerf-Mentalität an der Aare Nach schönen Sommertagen liegt am Flussufer oder im nahen Wald viel Unrat.

11 Uhr, gestern Montag am Aareufer in Worblaufen: Zwei Mitarbeiter der Gemeinde Ittigen spazieren mit Werkzeug und Müllsack die Aare entlang. Sie sind auf der Suche nach Abfall, der von den Badenden nach dem heissen Wochenende hinterlassen wurde. An der Gemeindegrenze zu Bern kehren sie um.

Hätten sie ihren Weg fortgesetzt, hätte viel Arbeit auf sie gewartet. Im Löchlig sind die Mülleimer berstend voll, immerhin haben die Aarebesucher ihren Abfall fein säuberlich zusammengesammelt und beim Abfalleimer deponiert.

Hotspot Lorrainebad

Wer weiter der Aare flussaufwärts folgt, der findet mitten im Wald eine Spur von Verpackungen und Bierdosen. Bei den Essensresten haben sich wohl Tiere verköstigt, weshalb der Müll weit im Grün verteilt liegt. Ein ähnliches Bild herrscht beim Lorrainebad und an anderen Hotspots.

Auch bei den Stadtbehörden hat man keine Freude an solchen Bildern. Für die Abfallleerung an den Berner Aareufem ist das städtische Tiefbauamt zuständig.

«Wer keinen Abfallkübel in der Nähe hat, soll seinen Unrat mitnehmen.»

Hannes Rettenmund
Tiefbauamt Stadt Bern

«Hinter uns liegt ein extremes Wochenende – nicht nur von den Temperaturen her, sondern auch vom Besucherinnenaufkommen», sagt Hannes Rettenmund vom Tiefbauamt. Entsprechend sei die Abfallmenge an den Aareufem extrem gewesen. Bei der Bootsanstiegsstelle im Marzili seien auf das Wochenende hin zehn grosse Container bereitgestellt worden. «Diese reichten bei weitem nicht, viele liessen ihr Gummiboot einfach liegen», sagt Rettenmund.

Jetzt hat das Tiefbauamt die Konsequenzen gezogen: Ab sofort werden die Abfallkübel an der Aare bis auf weiteres häufiger geleert, insbesondere an den Abfall-Hotspots wie vor dem Lorrainebad. Zudem werden laut Rettenmund an gewissen Hot-

spots zusätzliche Abfallgefässe aufgestellt, um so die Litteringproblematik zu entschärfen.

Vorbild Eichholz-Besucher?

Ein Blick an die andere Gemeindegrenze flussaufwärts nach Köniz zeigt, was ebenfalls eine Lösung sein könnte: Im Eichholz verteilt der Sicherheitsdienst Broncos Abfallsäcke. Die meisten Gäste räumen ihre BBQ-Spuren fein säuberlich zusammen und stellen die Säcke vor die bereitgestellten Müllcontainer. Hoffnung besteht auch in der Stadt Bern, denn man sieht ab und an blaue Abfallsäcke, die von vorausschauenden Zeitgenossinnen mitgebracht und gefüllt wurden.

Hannes Rettenmund vom Tiefbauamt appelliert an die Eigenverantwortung: «Wer keinen Abfallkübel in der Nähe hat oder auf einen vollen Abfalleimer trifft, soll seinen Unrat mitnehmen und entweder im nächsten Abfallkübel oder daheim entsorgen.» Seit dem 15. Juni werde die Bevölkerung im Aaregebiet mit Plakaten der Aktion «Subers Bärn» für das Abfallproblem sensibilisiert.

Claudia Salzmann

ANZEIGE

Summerzyt!



Keramiktische
sofort ab Lager lieferbar!

(solange Vorrat)



Gartenstuhl Basto ... in 3 Farben sofort ab Lager!




... da Gheimtipp für nöi Möböl!

Mattenstrasse 4, direkt beim Bahnhof, 3073 Gümliigen – 6173 Flühli
Telefon 031 951 50 55, www.tannermuebel.ch

autorisierter
Stressless® Partner