



Fokussiert

«Badesaison? Ja klar,
die beginnt bei mir im
Dezember!»

Focalisé

«La saison des baignades?
Chez moi, elle commence
en décembre!»

Focalizzato

«Stagione di balneazione?
Certo, per me inizia in
dicembre»





Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer
Liebe Mitglieder der SLRG

Das Thema Wassersicherheit ist nicht nur ein Sommerthema. Auch in den kühleren Jahreszeiten kann das richtige Verhalten am, im und auf dem Wasser Leben retten. Doch ein Rettungsversuch bei diesen Temperaturen birgt ungleich mehr Risiken als in der Sommersaison – auch für geübte Retterinnen und Retter.

Verschiedene SLRG Sektionen haben deshalb während der Winterzeit Hypothermiekurse angeboten, bei welchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Auswirkungen von sehr kaltem Wasser auf den eigenen Körper erfahren konnten. In der Titelgeschichte können auch Sie eintauchen und einen Einblick in ein ganz spezielles Kursgefäss der SLRG bekommen.

Wie breit die SLRG aufgestellt ist, zeigt sich einmal mehr bei der Lektüre dieser Ausgabe des «pur». Unsere Spezialisten geben ihr Wissen an Partnerorganisationen weiter, wie den Teilnehmenden vom Schweizerischen Feuerwehrverband oder engagieren sich in Chur im Rahmen eines MuKi-Schwimmkurses für Migrantinnen. Dies sind nur zwei Beispiele von vielen. All dies wäre ohne Euer Herzblut für die Sache und Euren Einsatz nicht möglich! Dafür sage ich im Namen der ganzen SLRG: Herzlichen Dank!

Euer Zentralpräsident ad interim
Clemente Gramigna

Chères nageuses sauveteuses,
Chers nageurs sauveteurs,
Chers membres de la SSS,

Le thème de la sécurité aquatique n'est pas uniquement un thème estival. Un comportement adapté sur, dans et au bord de l'eau peut également sauver des vies pendant les saisons plus fraîches. Toutefois, une tentative de sauvetage à basse température comporte beaucoup plus de risques qu'en été, y compris pour les sauveteuses et sauveteurs expérimenté·e·s.

C'est pourquoi différentes Sections de la SSS ont proposé en hiver des cours sur le thème de l'hypothermie pendant lesquels les participant·e·s ont pu expérimenter les effets de l'eau très froide sur leur propre corps. Plongez-vous dans l'article à la une et découvrez les cours très spéciaux de la SSS.

L'étendue de la SSS se manifeste une fois de plus à la lecture de cette édition de «pur». Nos spécialistes transmettent leur savoir aux organisations partenaires comme aux participant·e·s de la Fédération suisse des sapeurs-pompiers ou s'engagent à Coire dans le cadre du cours de natation mères-enfants pour les migrantes. Ce ne sont que deux exemples parmi tant d'autres. Tout cela serait impossible sans votre passion pour la cause et votre engagement! C'est pourquoi au nom de toute la SSS, je vous dis un grand merci!

Votre Président central ad interim
Clemente Gramigna

Care nuotatrici e
cari nuotatori di salvataggio,
cari membri della SSS,

il tema della sicurezza in acqua non è un tema prettamente estivo. Anche nei periodi più freddi dell'anno il corretto comportamento attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua può salvare vite. Un tentativo di salvataggio in inverno a basse temperature comporta però decisamente più rischi rispetto all'estate, anche per soccorritori esperti.

Durante il periodo invernale diverse Sezioni della SSS hanno quindi offerto corsi di ipotermia, durante i quali le partecipanti e i partecipanti hanno potuto sperimentare gli effetti dell'acqua molto fredda sul proprio corpo. Nell'articolo di copertina potete immergervi anche voi e farvi un'idea della speciale offerta di corsi della SSS.

Questa edizione di «pur» testimonia ancora una volta il grande impegno della SSS. I nostri specialisti si impegnano per trasmettere le loro conoscenze alle organizzazioni partner, come ad esempio ai partecipanti della Federazione svizzera dei pompieri, o per insegnare a nuotare alle donne immigrate nell'ambito di un corso mamma - bambino a Coira. Questi sono solo due esempi tra molti. Tutto questo non sarebbe possibile senza la vostra passione e il vostro impegno! Per questo, a nome di tutta la SSS voglio dirvi: grazie di cuore!

Il vostro Presidente centrale ad interim
Clemente Gramigna



4-9

FOKUSSIERT

«Badesaison? Ja klar, die beginnt bei mir im Dezember!»

FOCALISÉ

«La saison des baignades? Chez moi, elle commence en décembre!»

FOCALIZZATO

«Stagione di balneazione? Certo, per me inizia in dicembre»



10-12

GEMEINSAM

118 Prozent – auch im Wasser

EN COMMUN

118 pour cent – y compris dans l'eau

IN COMUNE

Al 118 per cento, anche in acqua



13-15

MITTENDRIN

Herzblut für den Rettungsschwimmsport

AU MILIEU

Du cœur pour la natation de sauvetage

AL CENTRO

Passione per il nuoto di salvataggio

Impressum | Mentions légales | Sigla editoriale 1 | 2023

Herausgeber | Éditrice | Editore SLRG SSS, Schellenrain 5, 6210 Sursee, Tel. 041 925 88 77, info@slrg.ch, www.slrg.ch, info@sss.ch, www.sss.ch **Layout, Produktion, Inserate | Mise en page, production, publicité | Layout, produzione, inserzioni** Haller + Jenzer AG, Burgdorf **Redaktion | Rédaction | Redazione** SLRG SSS **Erscheinungsweise | Mode de parution | Frequenza di pubblicazione** 4x pro Jahr | 4x par an | 4x all'anno **Titelfoto | Photo de couverture | Foto di copertina** Urs Höltschi

«Badesaison? Ja klar, die beginnt bei mir im Dezember!»

Die Zähne klappern, Hände und Füsse schmerzen und das Atmen fällt schwer. Im Modul Hypothermie erleben die Teilnehmenden am eigenen Leib, welche Wirkung das kalte Wasser auf den Organismus hat. Es ist in jedem Fall eine unvergessliche Erfahrung und manche lässt sie gar nicht mehr los

Text: Urs Höltschi
Fotos: Urs Höltschi

01

DE Zum dritten mal an diesem Vormittag im kalten Wasser: Je 25 Meter Anschwimmen und abschleppen eines Hilfskursleiters.

FR Troisième immersion dans l'eau froide ce matin: 25 m de nage d'échauffement et 25 m de remorquage d'un formateur auxiliaire.

IT Questa mattina è la terza volta nell'acqua fredda: ogni volta si nuota una distanza di 25 metri trascinando un aiuto-monitore.

02

DE Schritt um Schritt gehen die Teilnehmer:innen tiefer ins kalte Wasser. Dabei werden sie intensiv überwacht und motiviert: «Achte darauf, dass Du regelmässig und tief atmest.»

FR Pas à pas, les participant-e-s s'enfoncent dans l'eau froide tout en étant surveillé-e-s de près et motivé-e-s: «Fais attention à respirer calmement et profondément.»

IT Piano piano le partecipanti e i partecipanti si immergono nelle fredde acque. Mentre lo fanno vengono attentamente sorvegliati e motivati: «Attenzione alla respirazione, deve essere regolare e profonda.»

Man könnte vermuten, die Verantwortlichen der SLRG Sektion Luzern hätten für ihre Kursplanung einen der berühmten «Wäterschmöcker» beigezogen. Am Sonntag, 11. Dezember 2022, ist es noch eisig kalt in Buochs am Vierwaldstättersee.

Mit knapp 7 Grad Celsius ist das Wasser zwar «fast ein bisschen warm», wie Hauptkursleiter Peter Burach bemerkt. Die Voraussetzungen für die Durchführung des Moduls Hypothermie sind dennoch gegeben. Nach SLRG-Kursreglement muss die Wassertemperatur «optimalerweise unter 6 Grad Celsius, maximal bei 8 Grad Celsius» liegen. Doch ist die grosse Herausforderung für die Kursteilnehmenden tatsächlich die Wassertemperatur?

Oft gehört: «Achte auf Deine Atmung!»

In Freizeitkleidung – das Kursreglement gibt Socken, lange Hose oder langer Rock und ein langärmeliges Oberteil vor – stehen die Kursteilnehmer:innen auf dem Steg in unmittelbarer Nähe des Wassersportzentrums Nidwalden. Mit 18 Wagemutigen ist der Kurs ausgebucht. «Nach der Ausschreibung im Sommer war der Kurs innert zwei oder drei Wochen voll belegt. Die Nachfrage ist gross», verrät der Co-Kursleiter Alexander Frey.

Die Lufttemperatur liegt deutlich im Minusbereich; wo Wasser lag, ist der Boden vereist. Nach der Einführung im Kursraum stehen die vier praktischen Übungen an. Doch bevor die Teilnehmer:innen losschwimmen – 60 Meter im freien Stil ist die erste Übung – gehen sie Schritt für Schritt langsam tiefer ins kalte Wasser. Wachsam beobachtet von Hilfskursleiter Thomas Schmid, der im Trockenanzug im See steht, gewöhnen sie ihren Körper an das frostige Umfeld. Immer wieder erinnert er die Unerschrockenen: «Achte auf Deine Atmung! Schau, dass Du ruhig und tief atmest!»

Trotz warmem Tee: Zunehmendes Schlottern

Die Schwimmer:innen werden eins zu eins von den beiden anderen Hilfskursleitern überwacht und begleitet. So dauert es einige Zeit, bis alle die erste Übung absolviert haben. Und weitere Herausforderungen folgen: Rettungsparcours mit 25 Meter anschwimmen und 25 Meter abschleppen, mindestens drei Meter Streckentauchen und schliesslich Abtauchen zur Rettungspuppe in drei bis vier Metern Tiefe.

Die Zeit zwischen den Übungen verbringen die Teilnehmenden in ihren nassen Kleidern an der kalten Luft. Von Übung zu Übung schlottern sie stärker; auch warmer Tee und Bouillon helfen nur bedingt. Warm verpackt in Daunenjacken, Handschuhen und Wollmützen gehen Passanten auf dem nahen Spazierweg vorbei. Manche machen grosse Augen und scheinen sich zu fragen: Wer tut sich das freiwillig an? Natacha Debelat und Milena Baumann von der SLRG Sektion Freiamt-Reusstal gehören

01



02



dazu: «Hinein ins Wasser, raus aus dem Wasser, bei Kälte und Wind in den nassen Kleidern dastehen und warten: Da spürt man schon die eigenen Grenzen!»

Es ist ein erklärtes Ziel des Moduls Hypothermie: «Die Teilnehmenden lernen ihre eigenen physischen Grenzen kennen». Dies hat auch Stefan Meyer von der Sektion Baldeggersee erfahren: «Es ist beeindruckend, wie im kalten Wasser die Leistungsfähigkeit zusammenfällt. Im kalten Wasser ist einfach alles anders. Das war eine gute Erfahrung!»

«Höchste Achtung vor den Menschen, die diesen Kurs machen!»

Co-Kursleiter Alexander Frey hat das Modul Hypothermie 2015 erstmals selber absolviert. Bei ihm hat der Kurs nachhaltig Eindruck hinterlassen: «Seit dem ersten Kurs hat mich das kalte Wasser nicht mehr losgelassen. Ich gehe seither regelmässig im Winter in der Badehose im See schwimmen. Im Dezember beginnt quasi meine Badesaison. Und zu Hause dusche ich auch nur noch kalt – es ist ein geniales Gefühl!»

Aus gesundheitlicher Sicht spricht laut Sportarzt Dr. med. Daniel Wegmann grundsätzlich nichts gegen den massvollen Aufenthalt im Kaltwasser. Er ist während diesem Kurs Fachperson Hypothermie. Obwohl es relativ wenig Literatur zum Thema Hypothermie gebe, habe man recht viele Fallbeschreibungen. «Jeder Fall ist anders – das macht das Thema spannend.»

Am Kurs schätzt er auch die Vielfalt der Teilnehmenden und deren unterschiedliche Hintergründe und Motivationen. Und wie hält es der Arzt selbst mit dem kalten Wasser? «Ich habe höchste Achtung vor den Menschen, die diesen Kurs absolvieren! Ich selber muss aber ehrlich gestehen, dass ich eher der Warmwasser-Schwimmer bin.»

«Es ist erstaunlich, wieviel Kälte der Körper erträgt.»

Natacha Debelat,
Sektion Freiamt-Reusstal

« La saison des baignades ? Chez moi, elle commence en décembre ! »

Dents qui claquent, mains et pieds douloureux et difficulté à respirer. Dans le module Hypothermie, les participant-e-s expérimentent personnellement les effets de l'eau froide sur l'organisme. C'est dans tous les cas une expérience unique que certain-e-s n'oublent jamais.

Texte : Urs Höltschi
Photos : Urs Höltschi

03

DE Das Modul Hypothermie ist sehr personalaufwändig. Das Reglement gibt vor: «Vor, während und nach den praktischen Übungen bewegen sich die Teilnehmenden nie unbeaufsichtigt.»

FR Le module Hypothermie nécessite beaucoup de personnel. Le règlement prescrit: «Avant, pendant et après les exercices pratiques, les participant-e-s ne se déplacent jamais sans surveillance.»

IT Il Modulo Ipotermia richiede la presenza di molto personale. Il regolamento prescrive: «Prima, durante e dopo gli esercizi pratici i partecipanti devono essere sempre sorvegliati.»

04

DE Die Rettungspuppe muss aus einer Tiefe von rund 4 Metern geborgen werden. Ein Teilnehmer startete die Übung im Übermut gar mit einem Kopfsprung.

FR Le mannequin de sauvetage doit être récupéré à une profondeur d'environ 4 mètres. Un participant particulièrement téméraire a même commencé l'exercice par un plongeon.

IT Il manichino deve essere recuperato da una profondità di circa 4 metri. Un partecipante temerario inizia l'esercizio con un tuffo a testa.

On pourrait penser que les responsables de la SSS Section Lucerne aient fait appel à l'un des célèbres « Wätterschmöcker » pour organiser leur cours. Le dimanche 11 décembre 2022, il fait encore un froid glacial à Buochs, sur la rive du lac des Quatre-Cantons.

Même si l'eau à sept degrés Celsius est « presque trop chaude », comme le remarque le formateur principal Peter Burach, les conditions de réalisation du module Hypothermie sont malgré tout réunies. Selon le règlement des cours de la SSS, la température de l'eau doit être « de préférence inférieure à 6 degrés Celsius, au maximum de 8 degrés Celsius ». Mais la température de l'eau est-elle réellement le plus grand défi pour les participant-e-s au cours ?

On entend souvent : « Surveillance ta respiration ! »

En vêtements de loisirs (le règlement du cours prescrit des chaussettes, un pantalon long ou une jupe longue et un haut à manches longues), les participant-e-s se tiennent sur le ponton situé à proximité du centre de sports nautiques de Nidwald. Avec 18 participant-e-s téméraires, le cours est complet. « Après sa publication en été, le cours a été rempli en deux ou trois semaines. La demande est importante », révèle le co-formateur Alexander Frey.

La température extérieure est largement inférieure à zéro degré Celsius. Là où il y avait de l'eau, le sol est gelé. Après l'introduction dans la salle de cours, c'est au tour des exercices pratiques. Mais avant de commencer à nager (le premier « exercice » porte sur 60 mètres en nage libre), les participant-e-s s'enfoncent pas à pas dans l'eau froide. Attentivement surveillé-e-s par le formateur auxiliaire Thomas Schmid, debout dans le lac en combinaison étanche, elles/ils habituent leur corps à l'environnement glacé. Le formateur ne cesse de répéter aux intrépides : « Surveillance ta respiration ! Fais attention à respirer calmement et profondément ! »

Malgré un thé chaud, les tremblements ne cessent d'augmenter

Les nageuses et nageurs sont surveillé-e-s et accompagné-e-s individuellement par les deux autres formateurs auxiliaires. Cela dure donc un certain temps jusqu'à ce que tout le monde ait effectué le premier exercice. Et les autres défis s'enchaînent : parcours de sauvetage avec 25 mètres de nage d'échauffement, au moins trois mètres de nage sous l'eau et enfin plongée vers le mannequin de sauvetage situé à trois ou quatre mètres de profondeur.

Les participant-e-s passent le temps entre les différents exercices dans leurs vêtements mouillés, à l'air froid. D'un exercice à l'autre, leurs

tremblements ne cessent d'augmenter, et le thé et le bouillon chaud ne les aident que partiellement. Chaudement emmitouflé-e-s dans des vestes en duvet, des gants et des bonnets en laine, les passant-e-s défilent sur le sentier de promenade tout proche. Certain-e-s ouvrent de grands yeux et semblent se demander : qui s'inflige cela de son plein gré ? Natacha Debelat et Milena Baumann de la SSS Section Freiamt-Reusstal sont deux participantes : « Entrer dans l'eau, sortir de l'eau, se tenir dans le froid et le vent avec des vêtements mouillés et attendre : on ressent vraiment ses propres limites ! »

C'est l'objectif déclaré du module Hypothermie : « Les participant-e-s apprennent à connaître leurs limites physiques ». C'est aussi l'expérience qu'a faite Stefan Meyer de la Section Baldeggersee : « C'est impressionnant de constater à quel point les performances chutent dans l'eau froide. Dans l'eau froide, tout est différent. C'était une bonne expérience ! »

« J'ai le plus grand respect pour les personnes qui assistent à ce cours ! »

Le co-formateur Alexander Frey a pour la première fois lui-même suivi le module Hypothermie en 2015. Le cours lui a laissé une impression durable : « Depuis le premier cours, l'eau froide ne m'a plus laissé tranquille. Depuis, en hiver, je vais régulièrement me baigner dans le lac en maillot de bain. Ma saison de baignade commence pour ainsi dire en décembre. Et chez moi, je ne prends plus que des douches froides. C'est une sensation géniale ! »

Du point de vue de la santé, selon le médecin du sport Dr Daniel Wegman, rien ne s'oppose à un séjour modéré dans l'eau froide. Il est expert en hypothermie pendant le cours. Bien qu'il n'existe que peu de littérature sur le thème de l'hypothermie, on dispose de nombreuses descriptions de cas. « Chaque cas est différent. C'est ce qui rend la question passionnante. »

Ce qu'il apprécie dans le cours, c'est la diversité des participant-e-s ainsi que la variété de leurs antécédents et de leurs motivations. Et comment le médecin supporte-t-il l'eau froide ? « J'ai le plus grand respect pour les personnes qui assistent à ce cours ! Moi-même, je dois avouer que suis plutôt un nageur d'eau chaude. »

« Il est étonnant de voir à quel point le corps peut supporter le froid. »

Natacha Debelat,
Section Freiamt-Reusstal



«Stagione di balneazione? Certo, per me inizia in dicembre»

I denti battono, le mani e i piedi fanno male e respirare è faticoso. Nel Modulo Ipotermia i partecipanti provano sulla propria pelle l'effetto dell'acqua fredda sull'organismo. È in ogni caso un'esperienza indimenticabile a cui alcuni non possono più rinunciare.

Testo: Urs Höltschi
Immagini: Urs Höltschi

«È incredibile quanto il corpo resista al freddo.»

Natacha Debelat,
Sezione Freiamt-Reusstal

Si potrebbe supporre che per la pianificazione del loro corso i responsabili della Sezione SSS di Lucerna abbiano coinvolto uno dei leggendari «Wätterschmöcker», i profeti della meteo della Svizzera centrale. Domenica 11 dicembre 2022 c'è un freddo pungente a Buochs sul Lago dei Quattro Cantoni.

A poco più di sette gradi si può dire che l'acqua è «quasi un po' calda», fa notare il capomonitore Peter Burach. I presupposti per lo svolgimento del Modulo Ipotermia comunque ci sono. Secondo il Regolamento dei corsi SSS la temperatura dell'acqua deve essere «idealmente meno di 6 gradi e al massimo di 8 gradi». Ma è veramente la temperatura dell'acqua la grande sfida per i partecipanti al corso?

Frase del giorno: «Attenzione alla respirazione!»

I partecipanti al corso aspettano sul pontile, nelle immediate vicinanze del centro sportivo di Nidvaldo, con l'abbigliamento per il tempo libero come prevede il regolamento: calze, pantaloni lunghi o gonna lunga e sopra un capo a maniche lunghe. Con diciotto audaci partecipanti il corso è completo. «Due o tre settimane dopo l'apertura delle iscrizioni, in estate, il corso era già completo. C'è una forte richiesta», rivela Alexander Frey anche lui monitore.

La temperatura dell'aria è indubbiamente sotto zero; dove c'era acqua ora il terre-

no è gelato. Dopo l'introduzione in aula, si affrontano i quattro esercizi pratici. Prima di iniziare a nuotare (il primo esercizio prevede di nuotare 60 metri a stile libero) i partecipanti si immergono nelle fredde acque piano piano. Sotto l'occhio vigile dell'aiuto-monitore Thomas Schmid, che si trova già nel lago in muta, abitano il loro corpo al gelido ambiente. Di continuo ricorda agli intrepidi: «Concentrati sulla respirazione! Attenzione alla tua respirazione, deve essere regolare e profonda!»

Malgrado il tè caldo: si trema sempre più per il freddo

Le nuotatrici e i nuotatori sono sorvegliati da vicino e accompagnati da due ulteriori aiuto-monitori. Passa quindi parecchio tempo finché tutti finiscono il primo esercizio. Seguono poi altre sfide: il percorso di salvataggio prevede 25 metri di nuoto e 25 metri di trascinamento, minimo tre metri di nuoto sott'acqua e per concludere un'immersione fino a tre-quattro metri per recuperare il manichino.

I partecipanti trascorrono il tempo di attesa tra un esercizio e l'altro nei loro abiti bagnati fuori dall'acqua al freddo. Esercizio dopo esercizio tremano sempre di più; tè e brodo caldo aiutano solo in parte. Avvolti in calde giacche con guanti e berretti di lana i passanti passeggiano sul sentiero vicino. Alcuni li guardano stupiti e sembrano chiedersi: ma chi glielo fa fare? Del gruppo fanno parte anche Natacha Debelat e Milena Baumann della SSS Sezione di Freiamt-Reusstal: «Entrare in acqua, uscire dall'acqua, aspettare al freddo e al vento con gli abiti bagnati: ci si rende conto dei propri limiti.»

È uno degli obiettivi dichiarati del Modulo Ipotermia: «I partecipanti imparano a conoscere i loro limiti fisici». Anche Stefan Meyer della Sezione di Baldeggersee li ha scoperti: «È incredibile come nelle acque fredde le prestazioni crollino. Nelle acque fredde è tutto diverso. È stata un'ottima esperienza!»

«Massimo rispetto per le persone che assolvono questo corso!»

Lo stesso co-monitore Alexander Frey ha completato il Modulo Ipotermia nel 2015. In lui il corso ha lasciato un'impronta indelebile: «Dal primo corso non ho più potuto fare a meno delle acque fredde. Da allora in inverno vado regolarmente a nuotare in costume da bagno nel lago. In pratica la mia stagione di balneazione inizia in dicembre. Anche a casa faccio solo docce fredde, è una sensazione incredibile!»

Dal punto di vista medico, secondo il medico sportivo dr. med. Daniel Wegmann, non ci sono controindicazioni a un'adeguata permanenza in acque fredde. Durante il corso è lo specialista in ipotermia. Malgrado ci sia relativamente poca letteratura riguardo all'ipotermia, ci sono molte descrizioni di casi pratici. «Ogni caso è unico, perciò è un tema interessante.»

Del corso apprezza anche la diversità tra i partecipanti e le varie esperienze e motivazioni. E cosa pensa in qualità di medico delle acque fredde? «Ho il massimo rispetto delle persone che seguono questo corso! Io, però, devo ammettere che sono piuttosto un nuotatore da acque calde.»



05

DE «Vor allem die Wartezeiten zwischen den Disziplinen gehen ans Lebendige. Man zittert, die Hände und Füße schmerzen», sagt ein Teilnehmer.

FR «L'attente entre les disciplines est la plus difficile. On tremble, on a mal aux mains et aux pieds », raconte un participant.

IT «Soprattutto il tempo di attesa tra una disciplina e l'altra mette a durissima prova. Si trema, le mani e i piedi fanno male», dice un partecipante.

06

DE Die Sicherheitsbestimmungen sind beim Modul Hypothermie sehr hoch. Auch unter Wasser werden die Teilnehmer:innen von Tauchern beaufsichtigt.

FR Les règles de sécurité du module Hypothermie sont très strictes. Sous l'eau aussi, les participant-e-s sont surveillé-e-s par des plongeurs.

IT Le disposizioni di sicurezza relative al Modulo Ipotermia sono molto severe. Anche sott'acqua le partecipanti e i partecipanti sono controllati da subacquei.

07

DE Was passiert im menschlichen Körper bei Unterkühlung? Der Sportarzt Dr. med. Daniel Wegmann erläutert die medizinischen Aspekte der Hypothermie und worauf nach der Bergung besonders zu achten ist.

FR Que se passe-t-il dans le corps humain en cas d'hypothermie? Le médecin du sport Dr Daniel Wegmann explique les aspects médicaux de l'hypothermie et ce à quoi il faut faire particulièrement attention après le sauvetage.

IT Cosa succede al corpo umano in caso di ipotermia? Il dr. med. Daniel Wegmann, medico sportivo, chiarisce gli aspetti medici dell'ipotermia e a cosa bisogna prestare particolare attenzione dopo il salvataggio.

118 Prozent – auch im Wasser

Bereits Rettungen an Land sind sehr anspruchsvoll. Bei Einsätzen an und in Gewässern exponieren sich Angehörige der Feuerwehr zudem verstärkt dem Risiko von Ertrinkungsunfällen. Deshalb bieten der Schweizerische Feuerwehrverband SFV und die SLRG seit 2021 den Kurs «Sicherheit im Wasser» an.

Text: Saskia Meienberg
Fotos: SLRG & SFV, Andres Marques

«Der gemeinsame Kurs mit dem SFV trägt auch unser Motto «Ertrinken verhindern» nach aussen.»

Marc Audeoud, SLRG

01

DE Die Kursleiter Ludovic Veth (SFV, untere Reihe ganz rechts) und Marc Audeoud (SLRG, untere Reihe zweiter von rechts) mit den Kursteilnehmenden in Brandschutzbekleidung.

FR Les formateurs Ludovic Veth (FSSP, tout à droite dans la rangée du bas) et Marc Audeoud (SSS, deuxième en partant de la droite dans la rangée du bas) avec les participant-e-s en vêtements de protection contre le feu.

IT I monitori Ludovic Veth (FSP, a destra nella fila in basso) e Marc Audeoud (SSS, secondo da destra nella fila in basso) con i partecipanti che indossano l'abbigliamento da pompieri.

Wie können Angehörige der Feuerwehr am und im Gewässer für grösstmöglichen Eigenschutz sorgen? Welches Rettungsmaterial eignet sich am besten im freien Gewässer? Diese und weitere Fragen sind Thema des alljährlichen Kurses «Sicherheit am Wasser», an dem interessierte Feuerwehrangehörige teilnehmen können. So auch im vergangenen November.

Kaltbaden in Brandschutzkleidung

Im Fokus standen dabei die Sensibilisierung für das Risiko sowie das Vermitteln von wirkungsvollen Massnahmen zur Prävention von Ertrinkungsunfällen im Einsatz und im Training. Doch es blieb nicht bei der Theorie: Die Teilnehmenden gingen wortwörtlich baden. Im Praxisteil wagten sich alle in die rund 13 Grad kalte Aare und erlebten die Wirkung des kalten Wassers auf den eigenen Körper. Zuerst in Freizeitkleidern, dann in Brandschutzmontur, stets begleitet von zwei erfahrenen Rettungsschwimmern der SLRG.

Grenzbereiche erfahren

«Im praktischen Teil hat mich überrascht, dass ich mit dem kalten Wasser solche Mühe hatte. Es war eindrücklich, den Körper einmal in einem solchen Grenzbereich kennenzulernen.», so Patrick Strässle, Offizier bei der Feuerwehr Wattwil/Lichtensteig. Wie Strässle nahmen auch die anderen Teilnehmenden ihre persönlichen Erfahrungen aus dem Kurs mit, welche dann auch ihren Feuerwehren zugutekommen. Am Ende des Tages war auch Marc Audeoud, Kursleiter von Seiten der SLRG, zufrieden: «Es war ein wertvoller Kurs, die Teilnehmenden haben engagiert mitgemacht.»



Comment les membres des sapeurs-pompiers peuvent-ils assurer une protection personnelle maximale au bord de l'eau et dans l'eau? Quel est le matériel de sauvetage le mieux adapté en eau libre? Cette question et d'autres font l'objet du cours annuel «Sécurité dans l'eau» auquel peuvent participer les membres des sapeurs-pompiers qui sont intéressés. Comme au mois de novembre dernier.

Bain froid en vêtements de protection contre le feu

Le cours portait principalement sur la sensibilisation au risque et à la transmission de mesures efficaces de prévention des accidents de noyade en intervention et en entraînement. Mais il ne s'est pas arrêté à la théorie: les participant-e-s se sont réellement baigné-e-s. Dans la partie pratique, toutes et tous se sont aventuré-e-s individuellement dans l'eau à 13 degrés de l'Aar et ont découvert les effets de l'eau froide sur leur propre corps. Tout d'abord en tenue de loisirs, puis en vêtements de protection contre le feu, toujours accompagné-e-s de deux nageurs sauveteurs de la SSS.

Découvrir ses limites

«Pendant la partie pratique, j'ai été surpris d'avoir autant de mal avec l'eau froide. C'était impressionnant de découvrir les limites de son propre corps de cette façon», déclare Patrick Strässle, officier chez les sapeurs-pompiers Wattwil/Lichtensteig. Tout comme Strässle, les autres participant-e-s retirent de ce cours des expériences personnelles dont elles ou ils pourront ensuite faire profiter leur corps de sapeurs-pompiers. À la fin de la journée, Marc Audeoud, formateur SSS, était lui aussi satisfait: «Ce fut un cours riche en apprentissage, les participant-e-s y ont pris part avec engagement.»



02

DE Neben dem Kaltwasserschwimmen wurde gleichzeitig auch der Einsatz des Würfelsacks geübt.

FR Outre la natation en eau froide, les exercices portaient également sur l'utilisation du sac à lancer.

IT Oltre al nuoto in acque fredde, è stato praticato anche l'uso del sacco per il lancio della corda di salvataggio.

118 pour cent – y compris dans l'eau

Les sauvetages à terre sont déjà très complexes. Lors des interventions sur et dans l'eau, les membres des sapeurs-pompiers s'exposent davantage au risque de noyade. C'est pourquoi la Fédération suisse des sapeurs-pompiers FSSP et la SSS proposent depuis 2021 le cours «Sécurité dans l'eau».

Texte: Saskia Meienberg
Photos: SSS & FSSP, Andres Marques

«Le cours avec la FSSP porte notre devise «Éviter les noyades» vers l'extérieur.»

Marc Audeoud, SSS

Al 118 per cento, anche in acqua

I salvataggi sono molto impegnativi già sulla terraferma; ma, negli interventi attorno all'acqua e nell'acqua i pompieri sono ancora più esposti al rischio di annegamento. Pertanto, dal 2021 la Federazione svizzera dei pompieri (FSP) e la SSS offrono il corso «Sicurezza in acqua».

Testo: Saskia Meienberg
Immagini: SSS & FSP, Andres Marques

«Il corso con la FSP diffonde il nostro motto «prevenire gli annegamenti».

Marc Audeoud, SSS

03

DE Begleitet von zwei erfahrenen Rettungsschwimmern wagten sich die Teilnehmenden einzeln in die kalte Aare.

FR Accompagné-e-s de deux nageurs sauveteurs expérimentés, les participant-e-s se sont aventuré-e-s individuellement dans les eaux froides de l'Aar.

IT Accompagnati da due nuotatori di salvataggio esperti, i partecipanti si sono avventurati singolarmente nel freddo Aare.

04

DE Trotz Kälte blieb die gute Laune erhalten.

FR Malgré le froid, la bonne humeur est restée de rigueur.

IT Il buon umore è rimasto intatto nonostante il freddo.

In che modo possono tutelarsi il più possibile attorno all'acqua e nell'acqua i pompieri? Qual è il materiale di salvataggio più adeguato per le acque libere? Queste e altre domande vengono trattate nel corso annuale «Sicurezza in acqua», che i pompieri interessati possono frequentare. Così è stato anche lo scorso novembre.

Nelle acque fredde con l'abbigliamento da pompieri

L'attenzione è stata posta sulla sensibilizzazione al rischio e sull'insegnamento di misure efficaci per prevenire gli annegamenti durante gli interventi e le esercitazioni. Ma non è stata mera teoria: i partecipanti hanno davvero fatto il bagno. Nella parte pratica, tutti si sono avventurati nel freddo Aare, circa 13 gradi, e hanno sperimentato l'effetto dell'acqua fredda sul proprio corpo: prima con un abbigliamento normale, poi con quello da pompieri, sempre accompagnati da due nuotatori di salvataggio esperti della SSS.

Sperimentare le situazioni estreme

«Nella parte pratica sono rimasto sorpreso dalle difficoltà che ho incontrato nell'acqua fredda. È stato impressionante conoscere la reazione del proprio corpo in una situazione estrema.», così Patrick Strässle, ufficiale del corpo dei vigili del fuoco di Wattwil/Lichtensteig. Come Strässle, anche gli altri partecipanti hanno tratto dal corso esperienze personali che andranno a beneficio del loro corpo dei pompieri. Alla fine della giornata era soddisfatto anche Marc Audeoud, monitore della SSS: «È stato un valido corso, al quale i partecipanti hanno preso parte con impegno.»



Herzblut für den Rettungsschwimmsport

Rettungsschwimmen mit sportlichem Ehrgeiz beschert der Schweiz nicht selten sehr gute Platzierungen an internationalen Wettkämpfen. Dabei steht der Leistungssport nicht im Widerspruch sondern unterstützend zur SLRG Mission «Ertrinken verhindern».

Text: Christoph Merki
Fotos: SLRG

In der SLRG wird der sportliche Geist aktiv gelebt. Immer wieder machen die Kaderathletinnen und -athleten mit guten Resultaten von sich reden. Erst letztes Jahr an den Weltmeisterschaften in Riccione (ITA) purzelten die Schweizer Rekorde und die Teams der SLRG konnten sich im internationalen Umfeld behaupten. Insgesamt vier neue nationale Rekorde in der Kategorie Open wurden notiert. Gar Edelmetall für die Schweiz sicherten sich Carlina Tschudi und Aline Kurt in der Disziplin Line Throw.

Anspruchsvolle Trainings

Koordiniert von der Geschäftsstelle der SLRG wird der Leistungssport gefördert. Denn: Die Konkurrenz schläft nicht. «Das Leistungsniveau hat sich in den letzten fünf Jahren massiv erhöht», so Daniela Reichmuth, Verantwortliche Leistungssport. Während die Sektionen mit ihren Trainings die Basis legen, gilt das Juniorenkader (U18 Nationalkader) als Fördergefäss auf nationaler Stufe. Die Basis für den Leistungssport sei aber diskussionslos der Breitensport. «Ohne Breitensport kein Leistungssport», ist sich Reichmuth sicher und führt aus: «die Trainings an der Basis haben sich qualitativ entwickelt.»

Sportliche Ziele

Dieses Jahr stehen nun die Europameisterschaften an. Im August werden sich in Gorzów (POL) die U18 Kategorie und im September in Brugge (BEL) die Open Kategorie messen. Die Zielsetzung für die Schweizer Teams ist klar: Eine Platzierung in der Gesamtwertung im besten Drittel sowie auf individueller Ebene die persönlichen Bestleistungen verbessern und weitere nationale Rekorde brechen.

01

DE Die Schweizerin Nika Jenni startet beim Beach Sprint an den Weltmeisterschaften 2022 in Riccione im Sand kraftvoll durch.

FR La Suisseuse Nika Jenni démarre en force sur le sable dans le cadre du Beach Sprint des Championnats du monde de 2022 à Riccione.

IT La svizzera Nika Jenni parte alla grande nello sprint sulla spiaggia ai Campionati mondiali 2022 di Riccione.

02

DE Jennifer Sexton wartet an den Weltmeisterschaften in Riccione im Sand auf den Startschuss für den Beach Sprint.

FR Jennifer Sexton attend dans le sable le coup d'envoi du Beach Sprint lors des Championnats du monde à Riccione.

IT Jennifer Sexton in attesa del segnale di partenza per lo sprint sulla spiaggia ai Campionati mondiali di Riccione.



Du cœur pour la natation de sauvetage

Il n'est pas rare que la natation de sauvetage avec une ambition sportive apporte à la Suisse de très bons placements lors de compétitions internationales. Le sport de haut niveau n'est pas en contradiction avec la mission de la SSS « Éviter les noyades », il la soutient.

Texte: Christoph Merki
Photos: SSS

Au sein de la SSS, l'esprit sportif est vécu activement. Les athlètes de cadre font régulièrement parler d'eux en obtenant de bons résultats. Rien que l'année dernière, lors des Championnats du monde à Riccione (ITA), les records suisses sont tombés et les équipes de la SSS ont su s'affirmer dans l'environnement international. Au total, quatre nouveaux records internationaux ont été enregistrés dans la catégorie open. Carlina Tschudi et Aline Kurt ont même remporté une médaille dans la discipline du Line Throw.

Des entraînements exigeants

La promotion du sport de compétition est coordonnée par le siège administratif de la SSS. Il est vrai que la concurrence ne dort pas. « Le niveau de performance a énormément augmenté au cours des cinq dernières années », explique Daniela Reichmuth, responsable du sport de compétition. Tandis que les Sections posent les bases avec leurs entraînements, le cadre junior (cadre national des moins de 18 ans) est considéré comme un organe de promotion au niveau national. Il ne fait toutefois aucun doute que le sport amateur constitue la base du sport de compétition. Reichmuth est persuadée que « sans le sport amateur, il n'y a pas de sport de compétition », et elle ajoute: « La qualité des entraînements de base a évolué. »

Objectifs sportifs

Cette année, les Championnats d'Europe sont au programme. La catégorie moins de 18 ans se rencontrera à Gorzów (POL) au mois d'août et la catégorie open à Bruges (BEL) au moins de septembre. Pour les équipes suisses, l'objectif est clair: se classer dans le meilleur tiers du classement général et, au niveau individuel, améliorer ses performances personnelles et battre d'autres records nationaux.

03

DE Das Team mit Nico Lenzlinger, Salome Oeri, Stefanie Zwyer und Julian Moesch setzte an den Weltmeisterschaften 2022 den Schweizer Rekord in der Disziplin Mixed Pool Lifesaver Relay neu auf die Marke 1:58,13.

FR L'équipe composée de Nico Lenzlinger, Salome Oeri, Stefanie Zwyer et Julian Moesch a établi le record suisse de la discipline Mixed Pool Lifesaver Relay à 1:58,13 à l'occasion des Championnats du monde de 2022.

IT La squadra composta da Nico Lenzlinger, Salome Oeri, Stefanie Zwyer e Julian Moesch ha stabilito il nuovo record svizzero di 1:58,13 nel Pool Lifesaver Relay (misto) ai Campionati mondiali 2022.



Passione per il nuoto di salvataggio

Il nuoto di salvataggio combinato con l'ambizione sportiva porta non di rado la Svizzera ad ottenere ottimi piazzamenti nelle competizioni internazionali. In questo contesto, lo sport a livello agonistico non contraddice la missione della SSS di « prevenire gli annegamenti », ma la sostiene.

Testo: Christoph Merki
Immagini: SSS

04

DE Die Disziplinen im Leistungssport sind vielfältig und setzen ein breit gefächertes Training voraus, damit im Wettkampf die Leistung erbracht werden kann, wie hier von Nico Lenzlinger im Ocean Relay.

FR Les disciplines des sports de compétition sont variées et présupposent un entraînement très diversifié pour que la performance puisse être réalisée en compétition, comme ici par Nico Lenzlinger dans la discipline Ocean Relay.

IT Le discipline sportive agonistiche sono variegata e richiedono allenamenti diversificati per poter partecipare a una competizione: ne dà prova Nico Lenzlinger nell'Ocean Relay.

05

DE Mit vollem Einsatz stürzt sich Nika Jenni in der Disziplin Ocean Relay im Rahmen der Weltmeisterschaften 2022 in Riccione in die Fluten.

FR Nika Jenni se lance à corps perdu dans les flots pour la discipline Ocean Relay à l'occasion des Championnats du monde de 2022 à Riccione.

IT Nika Jenni ce la mette tutta nella disciplina Ocean Relay ai Campionati mondiali 2022 di Riccione.

Nella SSS lo spirito sportivo è vissuto attivamente. Le atlete e gli atleti dei quadri nazionali si distinguono sempre con i loro ottimi risultati. Per la prima volta l'anno scorso, ai Campionati mondiali di Riccione (ITA) sono stati battuti i record svizzeri e le squadre della SSS hanno potuto imporsi a livello internazionale. In totale sono stati stabiliti quattro nuovi record nazionali nella categoria Open. Hanno vinto l'argento per la Svizzera Carlina Tschudi e Aline Kurt nella disciplina del Line Throw.

Allenamento impegnativo

Con il coordinamento della Sede amministrativa della SSS, viene promosso lo sport a livello agonistico: perché la concorrenza non sta a guardare. « Il livello delle prestazioni è aumentato considerevolmente negli ultimi cinque anni », afferma Daniela Reichmuth, responsabile dello sport d'élite. Mentre le Sezioni pongono le basi con i loro allenamenti, la squadra giovanile (quadri nazionali U18) è considerata un trampolino di lancio a livello nazionale. La base dello sport d'élite, tuttavia, è indiscutibilmente lo sport di massa. « Senza lo sport di massa non esiste lo sport d'élite », afferma Reichmuth con convinzione e aggiunge: « La qualità degli allenamenti ha segnato uno sviluppo ».

Obiettivi sportivi

Quest'anno sono previsti i Campionati europei. Nel mese di agosto a Gorzów (POL) gareggerà la categoria U18 e nel mese di settembre a Brugge (BEL) la categoria Open. L'obiettivo per le squadre svizzere è chiaro: piazzarsi al terzo posto della classifica generale nonché migliorare i record personali a livello individuale e battere altri record nazionali.



WASSERSICHERHEIT FÜR KINDER

SÉCURITÉ AQUATIQUE POUR LES ENFANTS

SICUREZZA IN ACQUA PER I BAMBINI



Für den sicheren Aufenthalt am, im und auf dem Wasser gibt es einige wichtige Regeln zu beachten. Mit Milu, dem Wasserwichtel, lernen Kinder auf spielerische Weise das richtige Verhalten. Dank vielfältigen Materialien kann dies auch wunderbar zu Hause geübt werden. Auf geht's – so macht Lernen Spass!

Pour être en sécurité sur, dans et au bord de l'eau, il faut respecter un certain nombre de règles importantes. Avec Milu, le lutin aquatique, les enfants apprennent de manière ludique à adopter le bon comportement. Grâce à des supports très divers, il est également possible de s'entraîner à la maison. C'est parti – voilà comment apprendre en s'amusant!

Per intrattenersi attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua con sicurezza, occorre osservare alcune regole importanti. Con Milu, lo gnomo d'acqua, i bambini imparano in modo ludico il comportamento sicuro da tenere. Una grande varietà di materiali permette di esercitarsi perfettamente anche a casa. Forza allora! Così imparare è divertente!



SLRG SSS

Herausgeber | Éditrice | Editore
SLRG SSS

Vertrieb | Distribution | Distribuzione
Lehrmittelverlag des Kantons Luzern

Rettungsorganisation des SRK + Organisation de sauvetage de la CRS + Organizzazione di salvataggio della CRS +

WEITERE INFORMATIONEN
www.schule-slrg.ch

PLUS D'INFORMATIONS
www.ecole-sss.ch

ULTERIORI INFORMAZIONI
www.scuole-sss.ch



Die Baderegeln thematisieren, Notsituationen erkennen und das richtige Verhalten beim Baden üben – mit den Unterlagen der SLRG einfach gemacht!

Thématiser les règles de baignade, reconnaître les situations d'urgence et s'entraîner à adopter le bon comportement dans l'eau : avec les supports de la SSS, c'est un jeu d'enfant!

Con la documentazione della SSS è tutto più semplice: imparare le Regole per il bagnante, riconoscere le situazioni di emergenza ed esercitare il comportamento corretto da tenere quando si fa il bagno.



Milu trifft den Weihnachtsmann, ho, ho, ho

Um Präventionsmassnahmen mit Kindern durchzuführen bietet sich jeder Anlass an. Das Schwimmbad von Bassins organisierte ein Weihnachtsevent für die Kinder der Region und lud die Sektion Nyon-La Côte zur Teilnahme ein.

Die SLRG bot auf einer Chilbi mit Hilfe des Milu-Programms diverse Spiele rund um die Wasserunfallprävention an. Verschiedene Aktivitäten wurden passend zu den Altersgruppen organisiert, die alle eines zum Ziel hatten: Das richtige Verhalten am, im und auf dem Wasser einzuüben, um Ertrinken zu verhindern.

Ein Stand rund um die Durchführung der Herzdruckmassage ermöglichte es sowohl Eltern als auch Kindern, die Herz-Lungen-Wiederbelebung kennenzulernen oder zu trainieren.

Anfassen, ausprobieren, üben, lernen – mit diesem Konzept lässt sich die Neugier von Neulingen verlässlich wecken. Das Interesse der Bevölkerung zu entfachen und sie mit der Begeisterung für die Rettung anzustecken ist wirklich eine schöne Aufgabe.

Milu à la rencontre du Père Noël, ho ho ho

Toutes les occasions sont bonnes pour faire de la prévention auprès des enfants. La piscine de Bassins a organisé des activités de Noël pour les enfants de la région et elle y a convié la Section de sauvetage Nyon-La Côte.

Sous forme de kermesse, la SSS a proposé des jeux autour de la prévention aquatique grâce au programme Milu. Diverses activités ont été orchestrées en fonction de l'âge des enfants, le but étant toujours le même: permettre de pratiquer les bons comportements autour de l'eau, ceux qui empêchent la noyade.

Un stand pour la pratique du massage cardiaque, à disposition des parents et des enfants, a permis d'exercer ou de s'essayer à la réanimation cardiopulmonaire.

Pouvoir toucher, expérimenter, pratiquer, apprendre éveille toujours l'intérêt des néophytes. Susciter l'intérêt auprès de la population, leur insuffler une part de la passion pour le sauvetage en voilà une belle mission.



Milu incontra Babbo Natale, ho ho ho

Ogni occasione è buona per promuovere la prevenzione tra i bambini. La piscina di Bassins ha organizzato delle attività natalizie per i bambini della regione e ha invitato la Sezione Nyon-La Côte.

La SSS ha proposto, sotto forma di fiera, dei giochi sulla prevenzione degli incidenti in acqua grazie al programma Milu. Sono state organizzate diverse attività a seconda dell'età dei bambini, tutte con lo stesso obiettivo: esercitare il comportamento corretto da tenere attorno all'acqua e prevenire così l'annegamento.

Uno stand per la pratica del massaggio cardiaco, a disposizione di genitori e bambini, ha permesso di praticare o provare la rianimazione cardiopolmonare.

La possibilità di toccare, sperimentare, imparare ed esercitarsi suscita sempre l'interesse dei principianti. Destare l'interesse delle persone e trasmettere loro un po' della passione per il salvataggio: questa sì che è una bella missione.

MuKi-Schwimmkurs für Migrantinnen

Im vergangenen Herbst begann die SLRG Sektion Chur in Zusammenarbeit mit dem Churer Amt für Migration damit, Schwimmkurse für Migrantinnen und ihre Kinder anzubieten. Während 14 Lektionen lernten sie, sich im Wasser zu bewegen und überwinden sogar ihre Ängste.

Text: Saskia Meienberg
Fotos: SLRG

«Jetzt ist meine Angst weg und ich kann schwimmen. Darüber bin ich sehr froh.»

Parisa

01

DE Wichtig, um im Notfall sicher aus dem Wasser zu kommen: Das Erlernen des Schwimmens auf dem Rücken.

FR Important pour sortir de l'eau en toute sécurité en cas d'urgence: apprendre à nager sur le dos.

IT Importante per uscire dall'acqua in sicurezza in caso d'emergenza: imparare a nuotare sul dorso.

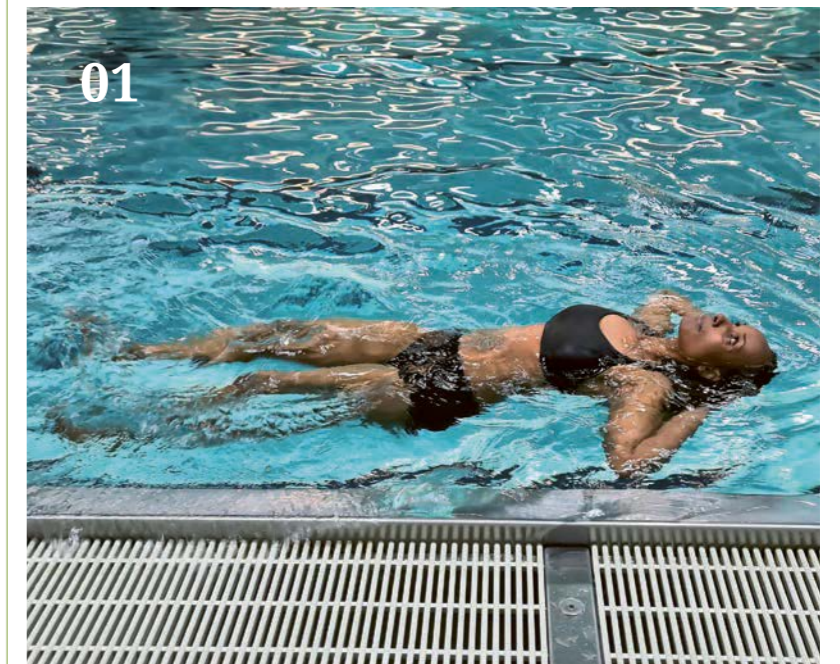
Die ungezwungene Stimmung bei den Teilnehmerinnen und Leiterinnen ist ansteckend und das Hallenbad erfüllt von Motivations- und Freuden-ausrufen. Bis zum Kursende haben ausnahmslos alle Frauen grosse Fortschritte gemacht. Einige konnten die 25 Meter Beckenlänge ohne Hilfe schwimmen oder überwinden ihre Angst vor dem Wasser. So auch Midya: «Ich habe gesehen, wie meine beiden Freundinnen ertranken. Da war ich sechs Jahre alt. Seitdem hatte ich grosse Angst vor dem Wasser und bin nie ins Wasser gegangen oder geschwommen.» Aber: «Jetzt kann ich mit meinen Kindern ins Schwimmbad gehen», freut sich die junge Frau.

Eigeninitiative

Zustande gekommen ist das Projekt auf Initiative der Mütter selbst. Mit ihrer Idee sind sie an die zuständige Stelle des Amtes für Migration Chur gelangt, welche den Wunsch gemeinsam mit der SLRG Sektion Chur umgesetzt hat. Ziel des angebotenen Schwimmkurses ist, dass sich die Frauen in einem geschützten und sicheren Rahmen im Wasser bewegen können und neben dem Schwimmen auch Grundsätze der Wassersicherheit erlernen.

Es geht weiter

Auch die Kursleiterinnen der SLRG Sektion Chur sind zufrieden. «Der Kurs war an erster Stelle eine Bereicherung für uns», so Coletta Marques. Und so verwundert es nicht, dass die Antwort auf die Frage, ob die Frauen auch im Folgekurs teilnehmen wollen, ein klares «Ja!» ist. Dieser hat am 10. Januar 2023 gestartet.



Cours de natation mères+enfants pour migrantes

À l'automne dernier, la Section SSS Coire a commencé, en coopération avec l'Office de la migration de Coire, à proposer des cours de natation aux migrantes et à leurs enfants. En 14 leçons, elles ont appris à évoluer dans l'eau et ont même surmonté leurs peurs.

Texte: Saskia Meienberg
Photos: SSS

«Maintenant, je n'ai plus peur et je sais nager. J'en suis très heureuse.»

Parisa

L'ambiance décontractée chez les participantes et les monitrices est contagieuse, et la piscine se remplit de cris de motivation et de joie. À la fin du cours, toutes les femmes sans exception ont fait des progrès considérables. Certaines ont réussi à traverser le bassin de 25 m à la nage sans aide ou ont vaincu leur peur de l'eau. Tout comme Midya: «J'ai vu mes deux amies se noyer. J'avais 6 ans. Depuis, j'avais très peur de l'eau. Je n'étais jamais allée dans l'eau et je n'avais jamais nagé.» Mais «maintenant, je peux aller à la piscine avec mes enfants», se réjouit la jeune femme.

Une initiative personnelle

Le projet a vu le jour à l'initiative des mères elles-mêmes. Elles se sont adressées avec leur idée au service compétent de l'Office de la migration de Coire, qui a réalisé ce souhait en collaboration avec la Section SSS de Coire. L'objectif du cours de natation proposé est de permettre aux femmes d'évoluer dans l'eau dans un cadre protégé et sûr et d'apprendre non seulement à nager, mais aussi à maîtriser les principes de la sécurité aquatique.

Poursuite du cours

Les formatrices de la Section SSS de Coire sont elles aussi satisfaites. «Le cours a surtout été un enrichissement pour nous», a déclaré Coletta Marques. Rien d'étonnant donc à ce que les femmes aient clairement répondu «Oui!» quand on leur a demandé si elles participeraient au cours suivant. Celui-ci a commencé le 10 janvier 2023.



02

DE Begleitet von Coletta Marques (links) und unterstützt durch Hilfsmittel wird die richtige Schwimmtechnik geübt.

FR Accompagnées par Coletta Marques (à gauche), les participantes s'entraînent à la bonne technique de natation avec des moyens auxiliaires.

IT Con il supporto di Coletta Marques (a sinistra) e l'aiuto di mezzi ausiliari, si pratica la tecnica di nuoto corretta.

Corso mamma-bambino per donne immigrate

Lo scorso autunno, la Sezione SSS di Coira in collaborazione con l'Ufficio della migrazione di Coira ha avviato un'offerta di corsi di nuoto per le donne migranti e i loro figli. Nel corso di 14 lezioni hanno imparato a muoversi nell'acqua, vincendo persino le loro paure.

Testo: Saskia Meienberg
Immagini: SSS

«Ora non ho più paura e sono in grado di nuotare. Sono molto felice.»

Parisa

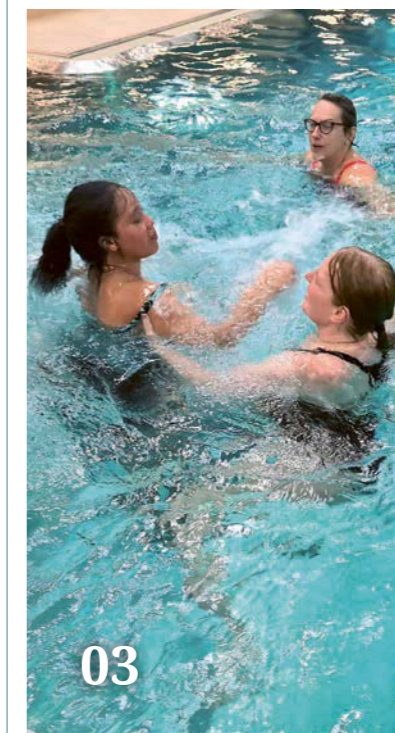
L'atmosfera rilassata tra partecipanti e monitrici è contagiosa e la piscina al coperto si riempie di urla di motivazione e gioia. Alla fine del corso tutte le donne senza eccezioni hanno fatto passi da gigante. Alcune sono riuscite ad attraversare a nuoto un'intera vasca di 25 metri di lunghezza senza alcun aiuto, altre a superare la paura dell'acqua. Come Midya, ad esempio, che racconta: «Ho visto annegare le mie due amiche. Avevo solo sei anni. Da allora ho sempre avuto molta paura dell'acqua e non ci sono mai entrata, né ho mai provato a nuotare». Aggiunge però contenta: «Adesso posso andare in piscina con i miei figli».

Un'iniziativa propria

Il progetto è nato su iniziativa delle mamme stesse. Con la loro idea si sono recate presso lo sportello competente dell'Ufficio della migrazione di Coira, il quale ha esaudito il desiderio insieme alla Sezione SSS di Coira. L'obiettivo del corso di nuoto offerto è che le donne possano muoversi in acqua in un contesto sicuro e protetto e che oltre a nuotare, imparino anche i principi di base per la sicurezza in acqua.

Il corso continua

Anche le monitrici della Sezione SSS di Coira sono contente. «Il corso è stato molto arricchente soprattutto per noi», conferma Coletta Marques. Non sorprende quindi che la risposta delle donne alla domanda se vogliono partecipare al corso successivo sia un chiaro «Sì!». Quest'ultimo ha preso il via il 10 gennaio 2023.



03

DE In sicheren Händen: Die Kursleiterinnen sind stets zur Stelle und unterstützen die Teilnehmerinnen.

FR En mains sûres: les monitrices sont toujours prêtes à intervenir et soutiennent les participantes.

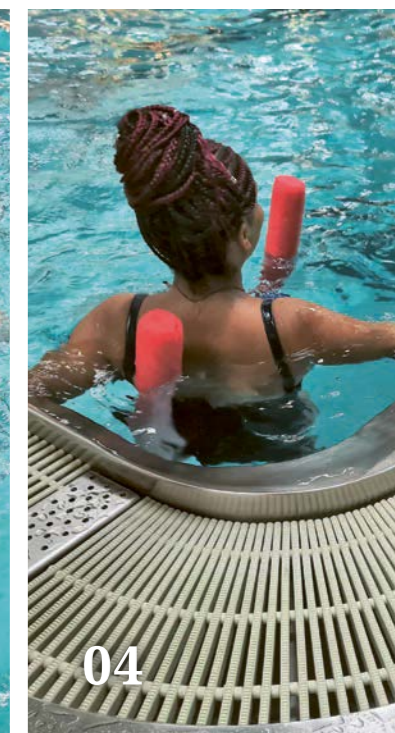
IT In mani sicure: le monitrici sono sempre pronte ad aiutare le partecipanti.

04

DE Startklar, um eine Beckenlänge in Angriff zu nehmen.

FR Prêtes à s'attaquer à une longueur de bassin.

IT Pronte per affrontare una vasca.



04



Ein Überblick zur Ertrinkungsprävention 2022

Das jährlich erscheinende Wasser-Sicherheits-Forum-Paper beleuchtet die wichtigsten Zahlen und Fakten zum Ertrinken in der Schweiz. Die Ausgabe 2022 befasst sich mit den Themen, wie der Schweizerische Feuerwehrverband seine Feuerwehren im Bereich Wassersicherheit weiterbildet und mit welchen Präventionsmassnahmen im Tessin für einen sicheren Badespass gesorgt wird.

Das WSF-Paper kann kostenlos in gedruckter Form via E-Mail an info@slrg.ch bestellt, oder unter www.slrg.ch/de/ueber-uns in elektronischer Form heruntergeladen werden.

Prévention des noyades 2022

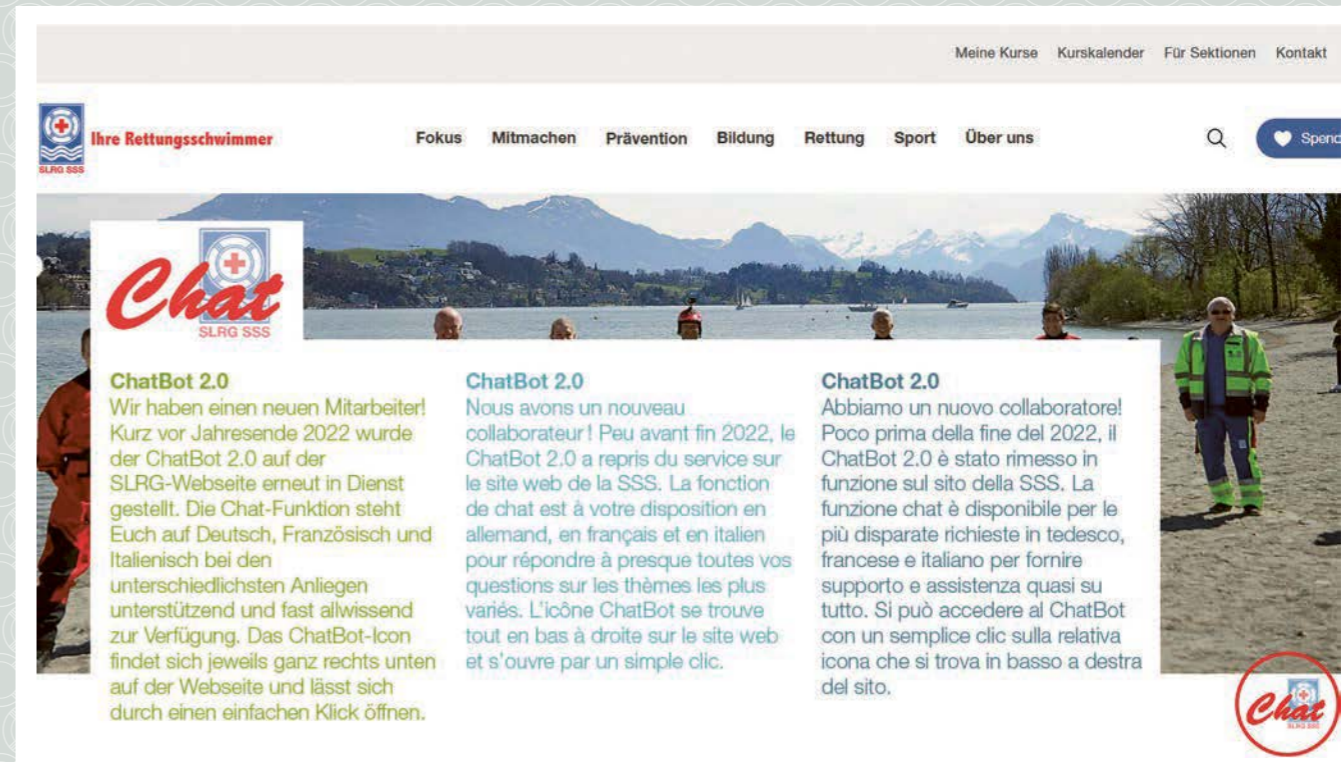
Le rapport annuel du Forum de sécurité aquatique met en évidence les principaux faits et chiffres concernant les noyades en Suisse. L'édition 2022 est consacrée à la manière dont la Fédération suisse des sapeurs-pompiers organise la formation continue de ses effectifs en matière de sécurité dans l'eau et les mesures de prévention mises en œuvre au Tessin pour sécuriser les loisirs aquatiques.

Le rapport FSA peut être commandé gratuitement par e-mail (info@sss.ch) sous forme imprimée, ou téléchargé sous forme électronique sur www.slrg.ch/fr/propos-de-nous.

Prevenzione degli annegamenti 2022

Il rapporto annuale del Forum di sicurezza acquatica mette in evidenza i fatti e le cifre più importanti sugli annegamenti in Svizzera. L'edizione 2022 tratta i seguenti temi: come la Federazione svizzera dei pompieri forma i propri pompieri in materia di sicurezza in acqua e quali misure di prevenzione vengono adottate in Ticino per garantire un divertimento in acqua sicuro.

Il Rapporto FSA può essere ordinato gratuitamente in forma cartacea via e-mail all'indirizzo info@sss.ch o scaricato in forma elettronica tramite www.slrg.ch/it/su-di-noi.



HALLER JENZER

RETTIG IN SICHT.

Sorgenfrei durch das Papiermeer. Wir beraten Sie gern rund um die Produktion und die Gestaltung Ihrer Drucksachen. Melden Sie sich bei unseren Kundenberatern.

Ihr Druck- und Medienzentrum in 3400 Burgdorf | www.haller-jenzer.ch

Transfer von Wassersicherheitskompetenzen

Transfert de compétences en matière de sécurité aquatique

Trasmissione di competenze in materia di sicurezza in acqua

Die individuelle Sicherheit am, im und auf dem Wasser hängt stark von den gemachten Erfahrungen ab. Im Rahmen einer Studie zu Testverfahren und deren Möglichkeiten in offenen Gewässern beleuchteten Tina van Duijn und ihre Co-Autoren auch den Transfer von Wassersicherheitskompetenzen vom Pool in natürliche Gewässer.

La sécurité individuelle sur, dans et au bord de l'eau dépend fortement des expériences vécues de chacun-e. Dans le cadre d'une étude sur les méthodes de test et leurs possibilités en eau libre, Tina van Duijn et ses co-auteurs mettent également en lumière le transfert de compétences en matière de sécurité aquatique de la piscine vers les eaux naturelles.

La sicurezza individuale attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua dipende in ampia misura dalle esperienze maturate. Nell'ambito di uno studio sulle procedure di test e sulle loro possibilità in acque libere, Tina van Duijn e i suoi coautori hanno anche messo in evidenza la trasmissione delle competenze in materia di sicurezza in piscina e nelle acque libere.

1

In den letzten zehn Jahren sind weltweit mehr als 2,5 Millionen Personen ertrunken, meist in offenen Gewässern.

Au cours des dix dernières années, plus de 2,5 millions de personnes se sont noyées dans le monde, le plus souvent en eau libre.

Negli ultimi dieci anni, sono annegate più di 2,5 milioni di persone in tutto il mondo, soprattutto in acque libere.

2

Wassersicherheitskompetenzen werden vornehmlich in Bädern und Pools erlernt. Jedoch verändert sich, im Unterschied zum Pool, die Umgebung in offenen Gewässern laufend.

Les compétences en matière de sécurité aquatique sont principalement acquises dans les piscines intérieures et extérieures. Pourtant, contrairement à la piscine, l'environnement en eau libre change constamment.

Le competenze in materia di sicurezza in acqua si apprendono principalmente nei lidi e nelle piscine. Tuttavia, a differenza della piscina, la situazione in acque libere muta di continuo.

Unter Wassersicherheitskompetenz wird viel mehr verstanden, als die bloße Fähigkeit zu Schwimmen. Dazu gehören unter anderen die Fähigkeiten zu «Schweben», den Atem zu kontrollieren, zu Tauchen sowie eine persönliche Risikoeinschätzung vorzunehmen. Und dies nicht nur im Pool, sondern auch in der Natur, im kälteren und unruhigeren Wasser.

3

Par compétences en matière de sécurité aquatique, on entend bien plus que la simple capacité de nager. Cela comprend notamment la capacité de « flotter », de contrôler sa respiration, de plonger ou encore d'évaluer ses risques personnels. Et ce non seulement en piscine, mais aussi dans la nature, dans une eau froide et agitée.

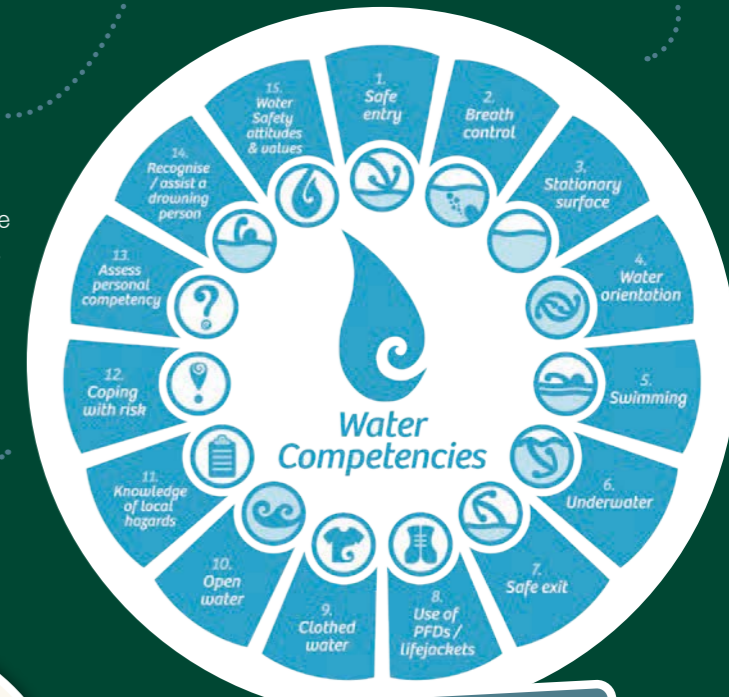
Un aspect important de la formation dans le domaine des compétences en matière de sécurité aquatique pour les enfants est également l'identification des risques et leur gestion, ainsi que l'auto-évaluation. C'est pourquoi il est important pour les enfants d'acquiescer le plus d'expériences différentes possibles. Ces expériences doivent également être rendues possibles en eau libre, en accordant une attention toute particulière à la sécurité.

Un aspetto importante della formazione nell'ambito della sicurezza in acqua per i bambini è anche il riconoscimento dei rischi e la loro gestione nonché l'autovalutazione. Per questo è importante che i bambini maturino molte esperienze diverse, se possibile anche in acque libere, prestando particolare attenzione alla sicurezza.

La competenza in materia di sicurezza in acqua va ben oltre la mera capacità di nuotare. Serve infatti, tra l'altro, la capacità di « galleggiare », di controllare il respiro, di immergersi e di valutare personalmente il rischio: tutto questo non solo in piscina, ma anche in natura, in acque più fredde e agitate.

4

Ein wichtiger Aspekt der Ausbildung im Bereich der Wassersicherheitskompetenz für Kinder ist auch das Erkennen von Risiken und deren Bewältigung sowie die Selbsteinschätzung. Daher ist es für Kinder wichtig, möglichst viele unterschiedliche Erfahrungen zu sammeln. Diese sollen, unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheit, auch im offenen Gewässer ermöglicht werden.



Drowning Prevention Auckland (DPA)
<https://www.dpanz.org.nz/courses/water-safety-for-children/>



Tina van Duijn schloss an der Universität Bern einen Master in Sport und Biologie ab, bevor sie an der Universität Waikato in Neuseeland den Dokortitel erwarb. Anschliessend beschäftigte sich van Duijn während ihres Postdocs im Neuseeländischen Otago mit dem Thema «Erwerben von Wassersicherheitskompetenzen». Tina van Duijn ist Schweizer-Niederländische Doppelbürgerin und hat im wissenschaftlichen Bereich eng mit der SLRG zusammengearbeitet.

Tina van Duijn a obtenu à l'université de Berne un master en sport et en biologie avant de décrocher son doctorat à l'université de Waikato, en Nouvelle-Zélande. Elle s'est ensuite penchée dans le cadre de son post-doctorat réalisé à Otago, Nouvelle-Zélande, sur le thème «Acquisition de compétences en matière de sécurité aquatique». Tina van Duijn est titulaire de la double nationalité suisse et néerlandaise et a étroitement coopéré avec la SSS dans le domaine scientifique.

Tina van Duijn ha conseguito un Master in sport e biologia presso l'Università di Berna per poi ottenere un dottorato presso l'Università di Waikato in Nuova Zelanda. In seguito, van Duijn si è occupata del tema «Acquisizione di competenze in materia di sicurezza in acqua» durante il suo postdoc a Otago, in Nuova Zelanda. Tina van Duijn ha una doppia cittadinanza svizzero-olandese e ha lavorato a stretto contatto con la SSS in ambito scientifico.



Fotos SLRG Sektion Solothurn
Photos SSS Section de Soleure
Immagini SSS, Sezione di Soletta

80 Jahre Jubiläum der Sektion Solothurn

Seit 1938 arbeitet die SLRG eng mit dem SRK und medizinischen Spezialisten bei Ertrinkungsunfällen zusammen. Diese Kooperation gründete auf zunehmende Ertrinkungsfälle bei Menschen. Mit diesem Hintergrund wurde 1941 auch die Sektion Solothurn gegründet. Zwei wichtige Zwecke in den Statuten waren: Das Verbreiten des Rettungsschwimmens und die Überwachung gefährlicher Badeplätze. In den Kursen wurden alle Gebiete der Lebensrettung behandelt.

Drei Mitglieder der Sektion Solothurn waren 1952 sogar bei der Gründung der Bergrettung (später REGA) beteiligt. Heute ist die Sektion Solothurn eine sehr aktive Sektion mit einer tollen Jugend- und Wettkampfgruppe. Eine integrierte Tauchgruppe erweitert das Angebot. Die Sektion hat ganzjährig gute Trainingsmöglichkeiten in Solothurn und Zuchwil. Engagierte Leiterinnen gestalten die vielseitigen Trainings. Der Vorstand erfreut sich an den aktiven Mitgliedern und den motivierten Jugendlichen, die den SLRG-Gedanken weiterleben und in die Zukunft tragen.



La Section de Soleure fête ses 80 ans

Depuis 1938, la SSS coopère étroitement avec la CRS et les spécialistes médicaux en cas de noyade accidentelle. Cette coopération a été mise en place suite à l'augmentation du nombre de noyades de personnes. C'est également dans ce contexte que la Section de Soleure a été créée en 1941. Deux objectifs importants dans les statuts étaient la propagation de la natation de sauvetage et la surveillance des lieux de baignade dangereux. Dans les cours, tous les aspects du sauvetage de vie ont été traités.

Trois membres de la Section de Soleure ont même participé à la fondation du sauvetage en montagne (ultérieurement REGA). Aujourd'hui, la Section de Soleure est une section très active avec un groupe de jeunes et de compétition formidable. Un groupe de plongée intégré élargit l'offre. La Section dispose toute l'année de bonnes possibilités d'entraînement à Soleure et Zuchwil. Des formatrices engagées organisent des entraînements variés. Le Comité directeur se réjouit des membres actifs et de la motivation des jeunes qui perpétuent l'esprit de la SSS et le portent vers l'avenir.

La Sezione di Soletta festeggia 80 anni

Dal 1938, la SSS intrattiene una stretta collaborazione con la CRS e con i medici specializzati negli annegamenti. Questa collaborazione si basa sull'aumento dei casi di annegamento di persone. In questo contesto, nel 1941 è stata fondata anche la Sezione di Soletta. Negli statuti c'erano due obiettivi importanti: far conoscere il nuoto di salvataggio e sorvegliare le zone di balneazione pericolose. I corsi fornivano una preparazione per tutti i settori del salvataggio.

Tre membri della Sezione di Soletta parteciparono persino alla fondazione del Soccorso alpino (divenuto poi REGA) nel 1952. Oggi la Sezione di Soletta è una Sezione molto attiva, con un magnifico gruppo giovani e gruppo gare. L'integrazione di un gruppo immersioni amplia l'offerta. A Soletta e Zuchwil le possibilità della Sezione per esercitarsi sono buone tutto l'anno. I monitori, con il loro impegno, organizzano allenamenti variegati. Il Comitato è molto soddisfatto dei membri attivi e dei giovani motivati che mantengono viva l'idea della SSS e la portano avanti.

Antonin Ten Lederrey

Drei Fragen an: Antonin Ten Lederrey

Wie bist du zur SLRG gekommen?

Mit 13 habe ich das Jugendbrevet gemacht. Anschliessend bin ich der Société de Sauvetage du Vully beigetreten. Da ich schon von Kindesbeinen an auf dem Murtensee unterwegs bin, war ich mir der Bedeutung eines leistungsfähigen Rettungswesens immer bewusst.

Was sind deine Aufgaben?

In meiner Leitungsfunktion Sorge ich dafür, dass unser Rettungsdienst funktioniert. Aus diesem Grund setzen wir alles daran, die Ausbildung und das gesellige Miteinander der Freiwilligen, die sich engagieren, zu stärken. Ich werde bei meiner Aufgabe hervorragend von den anderen Vorstandsmitgliedern und den Mitgliedern der Rettungsgruppe unterstützt.

Was motiviert dich, bei der SLRG mitzuwirken?

Als Segler liegt mir die Solidarität der Menschen, die am See oder am Meer leben, besonders am Herzen. Für einen Seefahrer ist es normal, Menschen in Seenot zu helfen; im Seerecht ist dies sogar Pflicht.

Ich bin davon überzeugt, dass der Einsatz, den die Société de Sauvetage du Vully bei der Ausbildung leistet, essenziell ist, um die Menschen für alle Facetten des Sees zu sensibilisieren, für die positiven Aspekte und die Gefahren.

Antonin Ten Lederrey ist seit 27 Jahren Mitglied der Société de Sauvetage du Vully. Er ist als soziokultureller Animator für die Region Vully tätig. Derzeit ist er Leiter Intervention bei der Société de Sauvetage du Vully.

Trois questions à: Antonin Ten Lederrey

Comment es-tu arrivé à la SSS?

A l'âge de 13 ans, j'ai fait mon brevet jeune sauveteur. Suite à cela, j'ai été intégré à la Société de Sauvetage du Vully. Naviguant sur le lac de Morat depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours été sensible à l'importance d'un système de sauvetage efficace.

Quelles sont tes missions?

Mon rôle en tant que responsable est de faire en sorte que notre service d'intervention fonctionne. Pour cela, nous mettons un point d'honneur à soigner la formation et la convivialité au sein des bénévoles qui s'engagent. Je suis admirablement soutenu dans ma tâche par les autres membres du comité ainsi que par les membres du groupe d'intervention.

Qu'est-ce qui te motive à œuvrer bénévolement à la SSS?

Etant navigateur, la solidarité des gens du lac ou de la mer, me tient particulièrement à cœur. Il est normal pour un marin de venir en aide à une personne en détresse sur un plan d'eau, c'est même une obligation dans le droit maritime.

Je suis persuadé que l'engagement de la société de sauvetage du Vully dans la formation est un élément essentiel pour sensibiliser les gens à la réalité du lac, avec ses bienfaits comme ses dangers.

Antonin Ten Lederrey est membre de la Société de Sauvetage du Vully depuis 27 ans. Il est animateur socio-culturel pour la région du Vully. Il est actuellement responsable intervention au sein de la Société de Sauvetage du Vully.

Tre domande a: Antonin Ten Lederrey

Come sei arrivato alla SSS?

All'età di 13 anni, ho conseguito il Brevetto Giovanile. In seguito, sono stato integrato nella Société de Sauvetage du Vully. Andando in barca sul lago di Morat fin da giovane, sono sempre stato consapevole dell'importanza di un sistema di salvataggio efficiente.

Quali sono i tuoi compiti?

Il mio ruolo in qualità di responsabile è fare in modo che il nostro servizio d'intervento funzioni. Pertanto, è una questione d'onore offrire la giusta formazione e cordialità ai volontari che si impegnano. Nel mio lavoro posso contare sull'eccezionale sostegno degli altri Membri del Comitato e dei Membri del gruppo d'intervento.

Cosa ti spinge a lavorare come volontario per la SSS?

Sono un navigatore e la solidarietà della gente del lago o del mare mi sta particolarmente a cuore. Per noi navigatori è normale aiutare una persona in difficoltà nell'acqua: è persino un obbligo nel diritto della navigazione.

Sono convinto che l'impegno della Société de Sauvetage du Vully nella formazione sia un elemento essenziale per sensibilizzare le persone sulla realtà del lago, tanto sui suoi vantaggi quanto sui suoi pericoli.

Antonin Ten Lederrey è membro della Société de Sauvetage du Vully da 27 anni. È animatore socioculturale per la regione del Vully. Attualmente è responsabile di intervento nella Société de Sauvetage du Vully.



HELFFEN AUCH SIE LEBEN RETTEN!

VIELEN DANK

VOUS AUSSI, AIDEZ À SAUVER DES VIES!

MERCI INFINIMENT

AIUTATECI ANCHE VOI A SALVARE VITE!

GRAZIE MILLE



SLRG SSS

www.slrgr.ch
www.sss.ch

Lebensretter haben viele Gesichter: als Freiwillige in einer der 124 Sektionen, als Spenderin oder Spender, mit einer Gönnermitgliedschaft oder mit einer testamentarischen Begünstigung.

Spendenkonto:
CH73 0900 0000 4002 1821 3

Les sauveteurs ont plusieurs visages: bénévole dans l'une des 124 sections, donatrice ou donateur, via une contribution en tant que bienfaiteur ou une donation testamentaire.

Compte pour les dons:
CH73 0900 0000 4002 1821 3

I salvatori hanno vari volti: come volontari in una delle 124 sezioni, quale donatori, con un'adesione quale socio sostenitore o con una donazione testamentaria.

Conto per donazioni:
CH73 0900 0000 4002 1821 3