



Lageentwicklung:

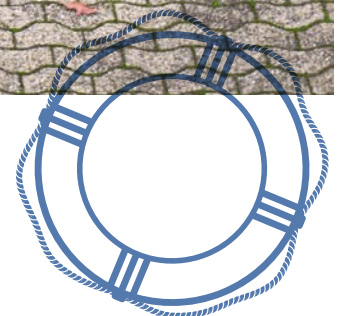
«Wir richten uns auf eine  
längere Dauer ein!»

Évolution de la  
situation:

«Nous nous préparons  
pour une période plus  
longue!»

Sviluppo della  
situazione:

«Ci stiamo preparando  
per un lungo periodo!»





### Liebe Rettungsschwimmerinnen Liebe Rettungsschwimmer

Es sind besondere Zeiten, die vielleicht noch die Älteren unter uns einmal erlebt haben mögen. Jetzt, wo ich diese Zeilen formuliere, ist die Corona-Pandemie unsere Lebensrealität. Das öffentliche Leben steht praktisch still. «Auch die SLRG?», ist man versucht zu fragen. Ich sage ganz klar: Nein!

Mannigfaltig sind die Fragen, vielleicht auch Sorgen und Herausforderungen denen wir gegenüberstehen. Einen Einblick soll euch das Interview mit unserem Geschäftsführer Reto Abächerli geben. Und wie Reto bin auch ich der Meinung: Gemeinsam werden wir diese Zeit meistern. Nun sind wir alle noch mehr in der Pflicht, den mit der Strategie 2025 eingeschlagenen Weg zusammen weiterzugehen. Gemeinsam als eine SLRG.

Die Schwerpunkte unserer Strategie werden noch wichtiger werden: Vielfalt in der Einheit ermöglichen – Vernetzung verstärken – Informationsfluss verbessern – Rollenverständnis schärfen – Kompetenz erweitern. Ich glaube daran, dass wir diese schwierige und einschneidende Zeit meistern.

Lasst uns gemeinsam und geeint voranschreiten – für unsere SLRG.

Ich wünsche euch allen gute Gesundheit.

Euer Zentralpräsident  
Ruedi Schwabe

### Chères nageuses sauveteuses Chers nageurs sauveteurs

Ce sont des temps particuliers que les plus âgés d'entre nous ont peut-être déjà vécu autrefois. Au moment où je formule ces lignes, la pandémie du Corona est devenue une réalité de notre vie. La vie publique est pratiquement au point mort. «Même la SSS?», est-on tenté de se demander. Je le dis clairement: Non!

Les questions sont multiples, peut-être aussi les préoccupations et les défis auxquels nous sommes confrontés. L'entretien avec notre directeur exécutif, Reto Abächerli, vous donnera un aperçu de la situation. Et comme Reto, je suis aussi d'avis: ensemble, nous allons gérer cette période particulière. Aujourd'hui, nous avons tous davantage l'obligation de poursuivre ensemble sur la voie tracée par la stratégie 2025. Ensemble comme une seule SSS.

Les points centraux de notre stratégie deviendront encore plus importants: Permettre la diversité dans l'unité – Renforcer la mise en réseau – Optimiser le flux d'informations – Améliorer la compréhension des rôles – Développer les compétences. Je suis convaincu que nous gérerons cette période difficile et cruciale.

Allons de l'avant ensemble et unis – pour notre SSS.

Je vous souhaite à tous une bonne santé.

Votre président central,  
Ruedi Schwabe

### Care nuotatrici di salvataggio Cari nuotatori di salvataggio

Questi sono periodi particolari che i più anziani tra noi forse hanno già vissuto. Ora che sto scrivendo queste righe, la pandemia di coronavirus è la nostra realtà di vita. La vita pubblica è praticamente a un punto morto. «Anche la SSS?», si è tentati di chiedere. Lo dico proprio chiaramente: No!

Le domande sono molteplici, forse anche le preoccupazioni e le sfide che dobbiamo affrontare. L'intervista con il nostro direttore esecutivo Reto Abächerli vi darà un'idea della situazione. E come Reto, anch'io sono dell'opinione: Insieme supereremo questo momento. Ora abbiamo tutti un obbligo ancora più grande di continuare insieme sulla strada indicata dalla Strategia 2025. Insieme come una unica SSS.

I punti focali della nostra strategia diventeranno ancora più importanti: permettere la diversità nell'unità – rafforzare il networking – migliorare il flusso di informazioni – affinare la comprensione dei ruoli – ampliare le competenze. Credo che saremo in grado di superare questo momento difficile e decisivo.

Andiamo avanti insieme e uniti – per la nostra SSS.

Auguro a tutti voi buona salute.

Il vostro presidente centrale  
Ruedi Schwabe

**FOKUSSIERT**

Lageentwicklung: «Wir richten uns auf eine längere Dauer ein!»

**FOCALISÉ**

Évolution de la situation: «Nous nous préparons pour une période plus longue!»

**FOCALIZZATO**

Sviluppo della situazione: «Ci stiamo preparando per un lungo periodo!»

**GEMEINSAM**

Aaeschwimmen mit Jugendlichen aus der Gemeinde Muri-Gümligen

**EN COMMUN**

Nager dans l'Aare avec des jeunes de la commune de Muri-Gümligen

**IN COMUNE**

Nuoto nell'Aare con i giovani della comunità Muri-Gümligen

**FOKUSSIERT**

Was tun Zuhause?

**FOCALISÉ**

Que faire à la maison?

**FOCALIZZATO**

Cosa fare a casa?

**Impressum | Mentions légales | Sigla editoriale 2 | 2020**

**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** Dominik Wunderli

# Lageentwicklung: «Wir richten uns auf eine längere Dauer ein!»

Die ausserordentliche Lage in der Schweiz stellt auch die SLRG vor Herausforderungen. Geschäftsführer Reto Abächerli berichtet im Interview, was die Organisation bewegt.

Text: Philipp Binaghi  
Fotos: SLRG/Dominik Wunderli

**«Mir fehlt die physische Präsenz meiner Kolleginnen und Kollegen.»**

Reto Abächerli

## Reto, wie geht es der SLRG? Was sind aktuell die Hauptthemenfelder?

Der Umgang mit Ungewissheit und dynamischer Entwicklung der Lage in der Schweiz sind herausfordernd. Jetzt geht es vor allem um Prioritätensetzung. In den letzten Wochen mussten wir Klarheit schaffen. Ein Beispiel ist der Entscheid, sämtliche Kurs- und Trainingsaktivitäten bis zum 30. April – über den vom Bundesrat verordneten 19. April hinaus einzustellen. Das gibt Raum zur Klärung von Fragen. Und trotzdem müssen und wollen wir unsere Mission «Ertrinken verhindern!» auch weiterhin nachhaltig erfüllen.

## Was sind die Hauptherausforderungen? Was wird aktuell getan, um mit der Situation umzugehen?

Die fehlenden Erträge aus dem Kurswesen und zu erwartende Rückgänge bei den Spenden stellen uns vor eine wesentliche Herausforderung. Wir haben sämtliche Aktivitäten und Leistungen der SLRG Schweiz konsequent hinterfragt und mussten teils einschneidende Entscheidungen treffen. Stets unter der Abwägung, welche Konsequenzen diese Entscheidungen auf die Erfüllung unserer Mission «Ertrinken verhindern!» haben.

## Ist der Zentralvorstand jetzt besonders gefordert? Wie funktioniert das Zusammenspiel?

Der Zentralvorstand trifft sich aktuell einmal pro Woche online. Die Geschäftsstelle bereitet Grundlagen vor, damit der Zentralvorstand Entscheidungen treffen kann. Überdies gibt es mit dem Krisenstab ein Gremium, welches in der Lage ist, unmittelbar zu reagieren und zeitlich äusserst dringliche Entscheidungen zu treffen.

## Wo steht die SLRG als Rettungsorganisation des SRK in der aktuellen Lage? Sind wir im Einsatz?

Die Kernkompetenzen der SLRG liegen in der Prävention von und Intervention bei Wasserunfällen. Zur Bewältigung der aktuellen Pandemie können wir beitragen, indem wir unsere Kolleginnen und Kollegen der Rotkreuzkantonalverbände und des Samariterbundes unterstützen. Diverse Freiwillige der SLRG packen hier an.

## Wie muss man sich diese Zusammenarbeit und die Rolle der SLRG in und mit der SRK-Familie vorstellen?

Zum SRK gehören 24 Kantonalverbände, Blutspende Schweiz SRK, der Rotkreuzdienst sowie die Rettungsorganisationen Schweizerischer Samariterbund, Redog, Schweizerischer Militär-Sanitätsverband und die SLRG. Das bedarf einer intensiven Koordination. Untereinander aber auch in Abstimmung mit den einzelnen Kantonen sowie dem Bund. Alle SRK-Organisationen sind der so genannten «rôle d'auxiliaires des pouvoirs publics» verpflichtet. Darum gilt es ganzheitlich, besonnen und geduldig zu agieren. Eine Herausforderung!

### Und die Geschäftsstelle? Habt ihr euch speziell organisiert? Wie geht ihr konkret damit um?

Auf der Geschäftsstelle haben wir alle nicht zwingenden Aktivitäten und Aufgaben eingestellt. Personen, welche nicht in Kurzarbeit sind, arbeiten in der Regel von zu Hause aus und koordinieren sich via Videokonferenzen und Plattformen in Online-Zusammenarbeit.

### Mit welcher Strategie geht die SLRG vor? Welches sind die Massnahmen, die eingeleitet wurden?

Wir haben den Anspruch, evidenzbasiert vorzugehen. Wir betrachten aktuelle wissenschaftliche Fakten, praktische Erfahrung und Expertise als auch die Bedürfnisse und Ressourcen unserer Anspruchsgruppen. In diesem Dreieck müssen wir entscheiden, wie wir weiter fortfahren wollen. Ein Beispiel: Welchen Einfluss hat eine momentane Einstellung der Beratung von Schulen auf die Umsetzung von Wassersicherheitsunterricht? Auf das Ertrinkungsgeschehen? Auf den Durchdringungsgrad und die Bekanntheit solcher Angebote in den Schulen?

### Abschliessend: Mit welchem Zeithorizont rechnet die SLRG? Hast du einen Wunsch für die SLRG?

Es gibt unterschiedliche Szenarien zur Entwicklung der Lage. Konsens scheint darin zu bestehen, dass uns das Virus solange beschäftigt, bis ein relevanter Teil der Bevölkerung resistent ist. Wir richten uns ein, dass dies dauern wird. Der Umgang mit der Situation und unter uns ist entscheidend, ob wir als SLRG mit guten Erinnerungen zurückblicken werden. Die jüngst erarbeiteten Schwerpunkte der SLRG-Strategie 2025 können nicht passender sein: Vielfalt in der Einheit ermöglichen – Vernetzung verstärken – Informationsfluss verbessern – Rollenverständnis schärfen – Kompetenz erweitern. Das sollten wir uns alle zu Herzen nehmen.

## 01

**DE** Reto Abächerli verlässt sich aktuell auf die Onlinekommunikation per Videochat.

**FR** Reto Abächerli compte actuellement sur la communication en ligne via le chat vidéo.

**IT** Reto Abächerli si affida attualmente alla comunicazione online tramite video chat.

## 02

**DE** Nun gilt es mehr denn je: gemeinsam wirken und an der wertvollen Arbeit vom letzten Strategietag festhalten, um zusammen voranzuschreiten.

**FR** Aujourd'hui, plus que jamais, il est essentiel de travailler ensemble et de s'en tenir au précieux travail de la dernière journée de stratégie afin d'avancer ensemble.

**IT** Ora più che mai è essenziale lavorare insieme e rimanere fedeli al prezioso lavoro dell'ultima giornata strategica per andare avanti insieme.



# Évolution de la situation: «Nous nous préparons pour une période plus longue!»

La situation extraordinaire en Suisse pose également des défis à la SSS. Reto Abächerli, directeur exécutif, parle dans une interview de ce qui fait bouger l'organisation.

Texte: Philipp Binaghi  
Photos: SSS

**Reto, comment se porte la SSS? Quels sont les principaux sujets d'actualité?**

Faire face à l'incertitude et à l'évolution dynamique de la situation en Suisse est un défi. L'essentiel est maintenant de fixer des priorités. Ces dernières semaines, nous avons dû faire une analyse précise de la situation et prendre des décisions. Par exemple, il a été décidé de suspendre toutes les activités de cours et de formation jusqu'au 30 avril – au-delà du délai du 19 avril fixé par le Conseil fédéral. Cela nous donne la possibilité de clarifier les questions. Et pourtant, nous devons et voulons continuer à remplir durablement notre mission «Prévenir la noyade!»

**Quels sont les principaux défis? Qu'est-il fait actuellement pour remédier à cette situation?**

Le manque de revenus des cours de formation et la baisse attendue des dons constituent un défi majeur pour nous. Nous avons constamment remis en question toutes les activités et tous les services de la SSS Suisse et avons dû prendre des décisions drastiques. Toujours en considérant les conséquences de ces décisions sur l'accomplissement de notre mission «Prévenir la noyade!»



### Le CC est-il actuellement particulièrement sollicité? Comment fonctionne l'interaction?

Le Comité central se réunit actuellement en ligne une fois par semaine. Le siège administratif prépare les informations de base afin que le comité central puisse prendre des décisions. En outre, la cellule de crise mise en place constitue un organe capable de réagir immédiatement et de prendre des décisions extrêmement urgentes.

### Qu'en est-il de la SSS en tant qu'organisation de sauvetage de la CRS dans la situation actuelle? Sommes-nous en service?

Les compétences essentielles de la SSS résident dans la prévention et l'intervention en cas d'accidents aquatiques. Nous pouvons contribuer à faire face à la pandémie actuelle en soutenant nos collègues des associations cantonales de la Croix-Rouge et de la Fédération des Samaritains. Divers bénévoles de la SSS apportent leur aide dans ce domaine.

### Comment imaginer cette coopération et le rôle de la SSS dans et avec la famille de la CRS?

Le CRS comprend 24 associations cantonales, Transfusion CRS Suisse, le Service de la Croix Rouge, ainsi que les organisations de sauvetage: l'Alliance suisse des samaritains, Redog, Société Suisse des troupes sanitaires et la SSS. Cela nécessite une coordination intensive. Entre eux, mais aussi en coordination avec les différents cantons et la Confédération. Toutes les organisations de la CRS sont engagées dans le «rôle d'auxiliaires des pouvoirs publics». Il est donc important d'agir de manière globale, calme et patiente. Un défi!

### Et le siège administratif? Êtes-vous organisés de façon spéciale? Comment abordez-vous concrètement la situation?

Au siège administratif, nous avons suspendu toutes les activités et tâches non contraignantes. Les personnes n'étant pas au chômage partiel travaillent généralement à domicile et se coordonnent par vidéo-conférences et plateformes en ligne.

### Quelle est la stratégie de la SSS? Quelles sont les mesures introduites?

Notre objectif est de procéder avec des données fondées sur des preuves. Nous tenons compte des faits scientifiques actuels, de l'expérience pratique et de l'expertise ainsi que des besoins et des ressources de nos parties prenantes. À l'intérieur de ce triangle, nous devons décider de la manière dont nous voulons procéder. Un exemple: quel est l'impact de la cessation actuelle du conseil aux écoles pour la mise en application de l'enseignement de la sécurité aquatique? Sur le phénomène de la noyade? Sur le taux de pénétration et de la connaissance de telles offres dans les écoles?

### Enfin: à quoi s'attend la SSS en ce qui concerne l'évolution de la situation? As-tu un souhait pour la SSS?

Il existe différents scénarios pour l'évolution de la situation. Le consensus semble être que le virus nous tiendra occupés. Nous nous préparons à ce que cela se produise. La façon dont nous gérons la situation et entre nous déterminera si nous, en tant que SSS, nous regarderons en arrière avec de bons souvenirs, ou pas. Les points principaux, récemment élaborés, de la stratégie SSS 2025 ne pourraient être plus appropriés: permettre la diversité dans l'unité – renforcer la mise en réseau – optimiser le flux d'informations – améliorer la compréhension des rôles – développer les compétences. Nous devrions tous prendre cela à cœur.

«Je n'ai pas la présence physique de mes collègues.»

Reto Abächerli

## 03

**DE** Mit den angewendeten Online-Tools wie Trello ist auch ohne physische Präsenz ein konstruktiver Austausch möglich.

**FR** Avec les outils en ligne utilisés, tels que Trello, un échange constructif est possible même sans présence physique.

**IT** Con gli strumenti online utilizzati, come Trello, è possibile uno scambio costruttivo anche senza presenza fisica.

## 04

**DE** Auch der Krisenstab der SLRG mit (v.l.n.r.) Dario Rodi (Regionenvertreter Ost), Philipp Binaghi (Kommunikation), Ruedi Schwabe (Zentralpräsident) und Reto Abächerli (Geschäftsführer) berät wichtige Entscheidungen per Videochat.

**FR** L'équipe de gestion de crise du SSS avec (d.g. à d.) Dario Rodi (représentant région Est), Philipp Binaghi (responsable communication), Ruedi Schwabe (président central) et Reto Abächerli (directeur exécutif) discute également des décisions importantes via un chat vidéo.

**IT** Il team di gestione delle crisi della SSS con (d. s. a. d.) Dario Rodi (Rappresentante Regione Est), Philipp Binaghi (responsabile comunicazione), Ruedi Schwabe (presidente centrale) e Reto Abächerli (direttore esecutivo) discutono anche di decisioni importanti tramite video chat.

# Sviluppo della situazione: «Ci stiamo preparando per un lungo periodo!»

La straordinaria situazione in Svizzera pone sfide anche per la SSS. L'amministratore delegato Reto Abächerli riferisce in un'intervista su ciò che preoccupa l'organizzazione.

Testo: Philipp Binaghi  
Immagini: SSS

«Mi manca la  
presenza fisica dei  
miei colleghi.»

Reto Abächerli

## Reto, come va la SSS? Attualmente quali sono i principali argomenti?

Affrontare l'incertezza e l'evoluzione dinamica della situazione in Svizzera è una sfida. La cosa principale ora è stabilire le priorità. Nelle ultime settimane abbiamo dovuto fare chiarezza. Un esempio è la decisione di sospendere tutti i corsi di formazione e le attività di allenamento di fino al 30 aprile, che va oltre la scadenza fissata dal Consiglio federale del 19 aprile. Questo ci dà spazio per chiarire diverse domande. Vogliamo e dobbiamo comunque continuare a compiere la nostra missione «Prevenire l'annegamento!»

## Quali sono le sfide principali? Cosa si sta facendo per affrontare questa situazione?

La mancanza di entrate provenienti dai corsi e il previsto calo delle donazioni rappresentano per noi una grande sfida. Abbiamo costantemente valutato tutte le attività e i servizi della SSS per questo siamo costretti a prendere decisioni drastiche. Per la realizzazione della nostra missione «Prevenire l'annegamento!» prendiamo in considerazione le conseguenze di queste decisioni.

## Il Consiglio Centrale ora è particolarmente sollecitato? Come funziona l'interazione?

Attualmente il Consiglio Centrale si riunisce online una volta la settimana. L'ufficio prepara le informazioni di base, in modo che il Consiglio Centrale possa prendere delle decisioni. Inoltre, il comitato di crisi è un organo in grado di reagire immediatamente e di prendere decisioni estremamente urgenti.

## Qual è la posizione della SSS come organizzazione di salvataggio della CRS nella situazione attuale? Siamo in servizio?

Le competenze principali dell'SSS consistono nella prevenzione e nell'intervento in caso di incidenti idrici. Possiamo contribuire a far fronte all'attuale pandemia sostenendo i nostri partner delle associazioni cantonali della Croce Rossa e della Federazione dei Samaritani. Diversi volontari della SSS, sono già attivi.

## Come dobbiamo immaginare questa collaborazione e il ruolo della SSS sia con e all' interno della famiglia CRS?

La CRS comprende 24 associazioni cantonali, tra cui: la CRS Donazione del sangue Svizzera, il Servizio della Croce Rossa e le organizzazioni di salvataggio Federazione svizzera dei samaritani, Redog, l'Associazione svizzera di medicina militare e la SSS. Ciò richiede un intenso coordinamento non solo dalle associazioni cantonali, ma anche dai singoli Cantoni e dalla Confederazione. Tutte le organizzazioni della CRS si impegnano a favore del cosiddetto «rôle d'auxiliaires des pouvoirs publics». È





quindi importante agire in modo omogeneo con calma e pazienza. Una vera sfida!

**E la sede principale? Vi siete organizzati in modo specifico? Come affrontate la questione in termini concreti?**

In ufficio abbiamo interrotto tutte le attività e i compiti non vincolanti. Le persone, che non lavorano a tempo parziale, di solito lavorano da casa e si coordinano tramite videoconferenze e piattaforme in collaborazione online.

**Quale strategia utilizza la SSS? Quali sono le misure introdotte?**

Il nostro obiettivo è di procedere considerando i fatti scientifici attuali, l'esperienza pratica e le competenze, nonché le esigenze e le risorse dei gruppi interessati. All'interno di questo triangolo dobbiamo decidere come vogliamo procedere. Un esempio: Qual è l'impatto dell'attuale cessazione dei servizi di consulenza scolastica sull'attuazione dell'educazione alla sicurezza idrica? Sulla procedura dell'annegamento? Sul grado di comprensione e di consapevolezza di tali offerte nelle scuole?

**Infine: Quale orizzonte temporale si aspetta la SSS? Avete un desiderio per la SSS?**

Ci sono diversi scenari in merito all'evoluzione della situazione. Il contesto sembra essere che il virus ci terrà occupati fino a quando una parte rilevante della popolazione non sarà immune. Ci stiamo preparando affinché ciò avvenga. Il modo in cui stiamo affrontando la situazione, determinerà, se noi come SSS, potremo guardare al passato con ricordi positivi. I punti focali recentemente sviluppati della Strategia SSS 2025 non potrebbero essere più appropriati: consentire la diversità nell'unità – rafforzare il networking – migliorare il flusso di informazioni – affinare la comprensione dei ruoli e ampliare le competenze. Dovremmo tutti prendere a cuore questa strategia.

**05**

**DE** Und dennoch bildet insbesondere der Videochat einen wichtigen Ankerpunkt im Alltag der Mitarbeiter der Geschäftsstelle – man sieht und hört sich in regelmässigen Abständen, um sich zu koordinieren.

**FR** Et pourtant, le chat vidéo en particulier est un point d'ancrage important dans la vie quotidienne du personnel de bureau – on se voit et s'entend à intervalles réguliers pour se coordonner.

**IT** Eppure la video chat in particolare è un importante punto di ancoraggio nella vita quotidiana del personale dell'ufficio – ci si vede e si sente a intervalli regolari per coordinarsi.

# Corona: Wie geht es unseren Sektionen? Comment se portent nos sections? Come vanno le nostre sezioni?

Coronakrise betrifft nicht nur die SLRG Schweiz, sondern besonders auch unsere Freiwilligen in den Sektionen. Wir haben sie gefragt, wie sie die aktuelle Situation erleben und damit umgehen.

Text: Philipp Binaghi  
Fotos: SLRG

La crise de Corona ne touche pas seulement le SSS Suisse, mais surtout nos bénévoles dans les sections. Nous leur avons demandé comment ils vivent et gèrent la situation actuelle.

Texte: Philipp Binaghi  
Photos: SSS

La crisi della Corona non riguarda solo la SSS Svizzera, ma soprattutto i nostri volontari delle sezioni. Abbiamo chiesto loro come vivono e affrontano la situazione attuale.

Testo: Philipp Binaghi  
Immagini: SSS



## Ivan Lucchini, Präsident SLRG Sektion Bellinzona

Wegen des Coronavirus mussten wir unsere Sektionsversammlung absagen und alle Aktivitäten einstellen. Alle Mitglieder sind zu Hause und können sich nicht mehr treffen. Glücklicherweise sind wir dank der Technologie in der Lage, miteinander in Kontakt zu bleiben und diese Momente gemeinsam zu überwinden. Getrennt aber nah: Gemeinsam werden wir es schaffen!

## Ivan Lucchini, président de la section SSS de Bellinzona

À cause du Coronavirus, nous avons dû annuler notre assemblée de section et arrêter toutes les activités. Nous sommes tous confinés dans nos maisons et ne pouvons plus nous rencontrer. Heureusement, grâce à la technologie, nous sommes capables de rester en contact les uns avec les autres et de surmonter ces moments ensemble. Distant, mais proche. Ensemble, nous y arriverons!

## Ivan Lucchini, Presidente SSS Sezione Bellinzona

A causa del Coronavirus abbiamo dovuto annullare la nostra assemblea sezionale ed interrompere tutte le attività. Siamo tutti confinati nelle nostre abitazioni e non possiamo più incontrarci. Fortunatamente grazie alla tecnologia riusciamo a rimanere in contatto tra di noi e a superare assieme questi momenti. Distanti, ma vicini. Insieme ce la faremo!



**Gwennaëlle Riedweg, Vizepräsidentin SLRG Sektion Estavayer-le-Lac**

Aktuell ist nur unser Einsatzteam auf dem See auf Abruf einsatzbereit. Die Mitglieder werden über unsere Kommunikationskanäle auf dem Laufenden gehalten. In dieser Ausnahmesituation ist jede Hilfe willkommen. Deshalb haben wir unsere gefährdeten Mitglieder und diejenigen, die sie unterstützen wollen, über die von der Gemeinde eingeführten Hilfsmassnahmen informiert. Unser Ziel ist es nicht, einen neuen Dienst zu schaffen, sondern unseren Mitgliedern die Möglichkeit zu bieten, sich in bestehenden Angeboten zu engagieren.

**Gwennaëlle Riedweg, vice-présidente de la section SSS d'Estavayer-le-Lac**

Actuellement, seule notre équipe d'intervention sur le lac reste opérationnelle sur appel. Les membres sont tenu informés via nos canaux de communication. Durant cette situation exceptionnelle, toute aide est la bienvenue, c'est pourquoi nous avons informé nos membres à risque et ceux souhaitant apporter leur soutien des mesures d'aide mises en place par la commune. Notre objectif n'est pas de créer un nouveau service mais de pouvoir offrir la possibilité à nos membres de collaborer ensemble avec les services existants.

**Gwennaëlle Riedweg, vicepresidente della sezione SSS Estavayer-le-Lac**

Attualmente, solo il nostro gruppo d'intervento sul lago rimane operativo su chiamata. I membri sono tenuti informati attraverso i nostri canali di comunicazione. In questa situazione eccezionale, tutti gli aiuti sono benvenuti. Per questo motivo abbiamo informato i nostri soci a rischio e coloro che desiderano sostenerli delle misure di assistenza messe in atto dal comune. Il nostro obiettivo non è quello di creare un nuovo servizio, ma di offrire ai nostri soci la possibilità di lavorare insieme ai servizi esistenti.



**Maja Jacober, Präsidentin SLRG Sektion Schaffhausen**

Wir vermissen das Wasser! Aber wir versuchen, unsere Mitglieder fit zu halten mit einem Trockentraining, das wir jede Woche online zur Verfügung stellen. Jedes Mitglied kann selber zu Hause mitmachen. So hoffen wir, dass wir alle nach überstandener Krise sofort wieder einsatzbereit sind. Zudem stellen einzelne Mitglieder ihre freien Kapazitäten dem SRK zur Verfügung: aktiv sein beim Einkaufstaschenschleppen anstatt beim Training im Hallenbad.

**Maja Jacober, présidente de la section SSS de Schaffhouse**

L'eau nous manque! Mais nous essayons de garder nos membres en forme grâce à un entraînement, que nous mettons en ligne chaque semaine. Chaque membre peut participer chez lui. Nous espérons ainsi être tous prêts à agir immédiatement après la fin de la crise. En outre, les membres individuels mettent leurs capacités libres à la disposition du SRC: être actif en portant des sacs de courses au lieu de s'entraîner dans la piscine couverte.

**Maja Jacober, presidente della sezione SSS di Sciaffusa**

Ci manca l'acqua! Ma cerchiamo di mantenere i nostri soci in forma con una prova generale, che mettiamo a disposizione online ogni settimana. Ogni membro può partecipare a casa. In questo modo speriamo di essere tutti pronti ad agire subito dopo la fine della crisi. Inoltre, i singoli membri mettono a disposizione della CRS le loro capacità gratuite: essere attivi nel trasporto delle borse della spesa invece di allenarsi nella piscina coperta.

# Was tun Zuhause?

## Que faire à la maison?

## Cosa fare a casa?

Zurzeit müssten wir uns etwas mehr zu Hause aufhalten – zum Schutz für uns alle. Aber so schlimm ist das gar nicht. Wir haben hier einige Inputs für dich festgehalten.

Pour l'instant, nous devrions rester un peu plus à la maison – pour notre protection à tous. Mais ce n'est pas si mal. Nous avons enregistré quelques idées pour vous ici.

Al momento dovremmo rimanere a casa un po' di più – per la protezione di tutti noi. Ma non è poi così male. Qui abbiamo registrato alcuni input per voi.

### Lesen

Das Lesen kommt im hektischen Alltag oft zu kurz. Darum ist jetzt eine gute Gelegenheit, wieder mal ein Buch in die Hände zu nehmen und in eine andere Welt einzutauchen.

### Lire

*La lecture est souvent négligée dans la vie quotidienne trépidante. C'est pourquoi c'est maintenant une bonne occasion de reprendre un livre entre vos mains et de plonger dans un autre monde.*

### Leggi

Prendetevi il tempo di coccolare un po' il vostro corpo. Esfoliare, dipingere, massaggiare, strofinare, strofinare, creme...

### Spa Day

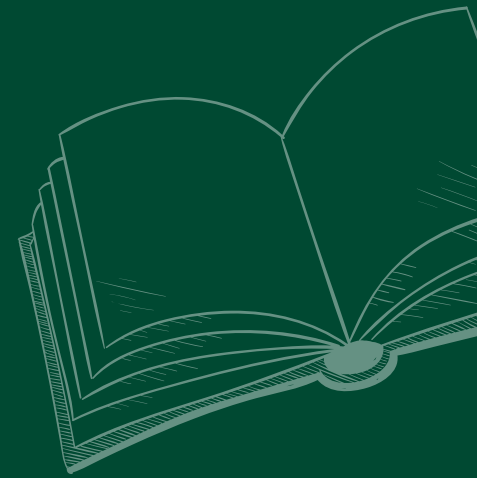
Nimm dir Zeit für ein kleines Verwöhnprogramm für deinen Körper. Peelen, lackieren, massieren, eincremen... Tut gut, oder?

### Une journée bien-être

Prenez le temps de vous faire dorloter un peu. Exfolier, peindre, masser, frotter, appliquer une crème...

### Giorno delle terme

Prendetevi il tempo di coccolare un po' il vostro corpo. Esfoliare, dipingere, massaggiare, strofinare, strofinare, creme...



How we live  
is what  
Makes us  
Real ♡

## Statt Social Distancing besser Physical Distancing

Gerade jetzt sind Kontakte sehr wichtig. Telefoniere mit deinen Liebsten und geniess dabei einen leckeren Kaffee. Oder schreib wieder einmal einen Brief oder eine Postkarte.

## Au lieu d'une distanciation sociale, une meilleure distanciation physique

Surtout maintenant, les contacts sont très importants. Parlez à vos proches au téléphone et dégustez un délicieux café. Ou encore écrivez une lettre ou une carte postale.

## Invece di una migliore distanza sociale, una migliore distanza fisica

Soprattutto ora i contatti sono molto importanti. Parlate al telefono con i vostri cari e godetevi un delizioso caffè. Oppure scrivete di nuovo una lettera o una cartolina.

*Für die Kids: Auf unserem Wimmelbild gibt es so einiges zu entdecken! Lade es auf [www.schule-strg.ch](http://www.schule-strg.ch) herunter.*

*Pour les enfants: il y a tant à découvrir sur notre photo d'objet caché! Téléchargez-la sur [www.schule-strg.ch](http://www.schule-strg.ch).*

*Per i bambini: c'è così tanto da scoprire sulla nostra immagine di oggetti nascosti! Scaricalo da [www.schule-strg.ch](http://www.schule-strg.ch).*



# 1 2 3.

### 1, 2, 3: Exercice

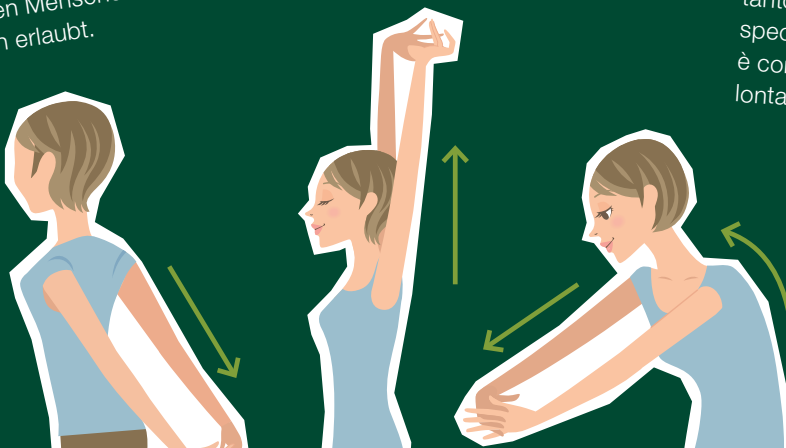
### 1, 2, 3: Bewegung

Das lange Sitzen und die mangelnde Bewegung tun unserem Körper nicht gut. Deshalb ist es umso wichtiger, ab und zu aufzustehen, sich zu strecken und zu aufzustehen, sich zu strecken und gezielte Übungen für die Muskulatur zu machen. Ein Spaziergang fern ab von grossen Menschenmengen ist natürlich auch erlaubt.

Rester assis pendant de longues périodes et manquer d'exercice n'est pas bon pour notre corps. C'est pourquoi il est d'autant plus important de se lever de temps en temps, de s'étirer et de faire des exercices spécifiques pour les muscles. Une promenade loin des grandes foules est bien sûr également autorisée.

### 1, 2, 3: Movimento

Stare seduti per lunghi periodi e la mancanza di esercizio fisico non fa bene al nostro corpo. Per questo motivo è tanto più importante alzarsi di tanto in tanto, allungarsi e fare esercizi specifici per i muscoli. Naturalmente è consentita anche una passeggiata lontano da grandi folle.



Online Tools – um auch auf Distanz in Kontakt zu bleiben:

Outils en ligne – pour rester en contact, même à distance:

Strumenti online – per rimanere in contatto anche a distanza:



*Wie wäre es zum Beispiel mit einer Runde «Memory» – wobei gleich die lebenswichtigen SLRG-Baderegeln gelernt werden?*  
> [www.schule-slrq.ch](http://www.schule-slrq.ch)

*Que diriez-vous d'un tour de «Memory», par exemple – où l'on apprend tout de suite les règles essentielles de la baignade de la SSS?*  
> [www.ecole-sss.ch](http://www.ecole-sss.ch)

*Che ne dite, ad esempio, di un giro di «Memoria», dove si imparano subito le regole vitali della SSS per il bagno?*  
> [www.scuole-sss.ch](http://www.scuole-sss.ch)

- Face Time
- Whatsapp
- zoom
- Skype
- Microsoft Teams
- Slack

## Könnte-ich-mal-tun-Liste

Einfach alles aufschreiben, was man immer schon mal machen wollte.

- Pflanzen umtopfen
- Sauerteigbrot backen
- Fotoalbum erstellen
- Ein Bild malen
- Papierkram erledigen
- Möbel umstellen

## Liste des choses à faire

Il suffit d'écrire tout ce que vous avez toujours voulu faire.

- Repotage des plantes
- Faire du pain au levain
- Créer un album photo
- Peindre un tableau
- Faire la paperasse
- Réorganiser le mobilier

## Elenco delle cose che potrei fare

Il suffit d'écrire tout ce que vous avez toujours voulu faire.

- Scrivi tutto quello che hai sempre voluto fare.
- Impianti di rinvaso
- Cuocere il pane a lievitazione naturale
- Creare un album fotografico
- Dipingere un quadro
- Compilare le scartoffie
- Risistemare i mobili

## Muesli fatto in casa – per un buon inizio di giornata

- 400 g di fiocchi d'avena
- 1 confezione di noci; secondo le preferenze mandorle, noci del Brasile, nocciole ecc.
- secondo le preferenze semi come semi di chia, sesamo, semi di lino
- ca. 3 – 4 cucchiaini di miele
- ca. 3 cucchiaini di olio di cocco o un altro olio neutro
- un po' di cannella e/o cacao in polvere  
les relever avec vigilance, responsabilité et optimisme.

Il müsli è migliore quando tutti gli ingredienti sono arrostiti brevemente in padella. Mettete quindi il composto su una teglia da forno e lasciatelo in forno a circa 180 gradi per circa 8 minuti. Poi lasciate che si raffreddi. La miscela si conserva per 2 settimane in un barattolo a tenuta d'aria. Non c'è giusto o sbagliato con la miscela. Mescolate la vostra miscela come piace a voi. Le bacche essiccate possono essere aggiunte in seguito, ad esempio. Allora vi auguriamo un buon appetito.



## Muesli fait maison – pour bien commencer la journée

- 400 g de flocons d'avoine
- 1 paquet de noix; selon les préférences, amandes, noix du Brésil, noisettes, etc.
- selon les préférences, des graines comme la graine de chia, le sésame, la graine de lin
- environ 3 – 4 cuillères à soupe de miel
- environ 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco ou d'une autre huile neutre
- un peu de cannelle et/ou de poudre de cacao

Le müsli est meilleur lorsque tous les ingrédients sont brièvement grillés à la poêle. Placez ensuite le mélange sur une plaque de cuisson et laissez-le dans le four à environ 180 degrés pendant environ 8 minutes. Ensuite, laissez-le refroidir. Le mélange se conserve pendant deux semaines dans une boîte hermétique. Il n'y a ni bien ni mal dans ce mélange. Mélangez votre mélange comme vous l'aimez. Des baies séchées peuvent être ajoutées par la suite, par exemple. Alors nous vous souhaitons un bon appétit.

## Selbstgemachtes Müesli – für einen guten Start in den Tag

- 400 g Haferflocken
- 1 Packung Nüsse; je nach Vorlieben Mandeln, Paranüsse, Haselnüsse etc.
- nach Belieben Samen wie Chia Samen, Sesam, Leinsamen
- ca. 3 – 4 EL Honig
- ca. 3 EL Kokosöl oder ein anderes neutrales Öl
- etwas Zimt und/oder Kakao Pulver

Am besten wird das Müesli wenn man alle Zutaten kurz in der Bratpfanne etwas anröstet. Danach gibt man die Masse auf ein Backblech und lässt diese für ca. 8 Minuten im Backofen bei rund 180 Grad. Dann abkühlen lassen. Die Mischung hält sich in einer luftdichten Vorratsdose sicherlich 2 Wochen. Bei der Mischung gibt kein richtig oder falsch. Mixe dir deine Mischung wie du es gerne magst. Getrocknete Beeren können zum Beispiel im Anschluss noch dazugegeben werden. Dann wünschen wir einen Guten Appetit.

## «Wassersicherheit macht Schule»

Mit den Unterlagen der SLRG lernen die Kids auf spielerische Art und Weise den richtigen Umgang am, im und auf dem Wasser. Besuche uns auf [www.schule-slrgr.ch](http://www.schule-slrgr.ch) und downloade die Unterlagen kostenlos. Viel Spass beim Lernen!

## «La sécurité nautique à l'école»

Avec les documents de la SSS, les enfants apprennent de manière ludique la bonne manière de se comporter sur, dans et sur l'eau. Visitez notre site [www.ecole-sss.ch](http://www.ecole-sss.ch) et téléchargez les documents gratuitement. Amusez-vous tout en apprenant!

## «Sicurezza dell' acqua a scuola»

Con i documenti della SSS, i bambini imparano in modo giocoso a maneggiare correttamente l'acqua e a maneggiarla. Visitate il nostro sito [www.scuole-sss.ch](http://www.scuole-sss.ch) e scaricate gratuitamente i documenti. Divertitevi mentre imparate!



# Aareschwimmen mit Jugendlichen aus der Gemeinde Muri-Gümligen

Aare-Schwimmen gehört zur Kultur zwischen Thun und Solothurn wie «äuä» zu Bern. Aber wo lernt man Aare-Schwimmen? Hand aufs Herz. Wo hast du's gelernt? Was muss man denn da lernen?

Text: Mathias Wälti  
Fotos: Sektion Muri-Gümligen

Dass die Jugendlichen ab einem gewissen Alter, anstatt in den Pools der Badeanstalten entlang der Aare zu planschen, sich lieber in der Aare treiben lassen, ist ein offenes Geheimnis. Dass ihre Eltern in der Regel nichts davon wissen, versteht sich von selbst. Das Aare-Schwimmen zu untersagen, ist bis zu einem gewissen Alter eine effektive Möglichkeit, den Gefahren des Fluss-Schwimmens präventiv zu begegnen. Und danach?

Eltern aus der Gemeinde Muri-Gümligen meldeten sich mit dieser Fragestellung bei der Sektion Muri-Gümligen und fragten, ob die SLRG nicht einen Einführungskurs ins Aareschwimmen für Jugendliche anbieten könnte. Dass wir diese Zielgruppe nicht mit Modul-Kursen erreichen, den Standard-Angeboten der SLRG, war uns sofort klar. Wir hatten uns schon seit geraumer Zeit Gedanken um solche Präventions-Veranstaltungen gemacht und hatten uns gefragt, wie wir diese aufgleisen könnten.





Stéphanie Walter, Präsidentin der SLRG Sektion Muri-Gümligen und langjährige SLRG-Expertin erklärt: «Als Sektion mit einem Aare-Abschnitt von über 8 km zwischen Münsingen und Bern liegt ein grosses Augenmerk unserer Präventions-Arbeit in der Information der unterschiedlichsten Interessensgruppen, die an der Aare Ruhe, sportliche Herausforderung oder einfach nur Spass suchen. Wir suchen deshalb aktiv den Kontakt zu den Nutzniesserinnen und Nutzniessern der Aare, um ihnen nicht nur die Schönheit, sondern auch die Gefahren dieses einzigartigen Flusses vermitteln zu können.»

Deshalb sagten wir den Eltern spontan zu und stellten einen Pilot-Kurs auf die Beine, in dem wir den Jugendlichen während eines halben Tages eine Kurzzusammenfassung aus der Fluss-Theorie mit den spezifischen Gefahren der Fliessgewässer – angereichert mit einigen interessanten Details zum Lebensraum Aare und der Geographie – vermitteln konnten, alles gemeinsam am eigenen Leib erfahren und viel Spass miteinander haben würden.

Wir sind davon überzeugt: obschon beim Fluss-Schwimmen ohne Zweifel Risiken bestehen, ist es eines der schönsten Erlebnisse überhaupt. Wir dürfen uns privilegiert fühlen, dass die Aare uns dieses Erlebnis quasi direkt vor die Haustüre liefert.

«Während des Kurses tragen die Jugendlichen Neopren und Schwimmwesten, wie es an Kursen der SLRG vorgeschrieben ist. So haben wir die Möglichkeit, über mehrere Stunden mit den Jugendlichen im Wasser zu arbeiten, ohne dass wir uns um Ermüdung, Unterkühlung und Schürfungen kümmern müssen», erläutert Jürg Kropf. Er ist langjähriger Freiwasser-Instruktor und arbeitet intensiv daran, das Thema Freiwasser in der Sektion zu fördern.

«Dass die Jugendlichen sicher weder Neopren noch Schwimmweste tragen werden, wenn sie dann allein in die Aare gehen, ist uns durchaus bewusst. Deshalb ist es Teil des Angebots, dass wir am Ende des Kurses – sofern die Eltern damit einverstanden sind – noch einmal ohne Wärmeschutz und Schwimmhilfe die Strecke abschwimmen. Bei den doch recht kühlen Luft- und Wassertemperaturen wollte das dann doch kein Jugendlicher mehr wagen», fügt Jürg Kropf mit einem Schmunzeln hinzu.

Das Feedback der Jugendlichen und ihrer Eltern widerspiegelt unseren Eindruck, dass unsere Sektion mit diesen Kursen dort wichtige Präventionsarbeit leistet, wo ein aktuelles Bedürfnis und ein konkreter Nutzen bestehen. Dieser Kurs wird im Jahr 2020 neu in drei Gemeinden als ganztägiges Ferienpassangebot und in zwei Gemeinden über den Elternrat als halbtägiger Aareschwimm-Kurs für Jugendliche ausgeschrieben.

**«Ich gehe nun viel vorsichtiger in die Aare als noch vor dem Kurs. Bestimmt werde ich ab jetzt auch immer eine Schwimmweste tragen.»**

Kursteilnehmer

## 01

**DE** Das Initiantenteam dieses Pilot-Kurses besteht aus Mathias Wälti, Stéphanie Walter, Jürg Kropf aus der SLRG Sektion Muri-Gümligen.

**FR** L'équipe initiatrice de ce cours pilote est composée de Mathias Wälti, Stéphanie Walter, Jürg Kropf de la section de Muri-Gümligen.

**IT** Il team di partenza di questo corso pilota è composto da Mathias Wälti, Stéphanie Walter, Jürg Kropf della sezione Muri-Gümligen.

# Nager dans l'Aare avec des jeunes de la commune de Muri-Gümligen

La baignade dans l'Aare fait partie de la culture entre Thoun et Soleure comme «äuä» à Berne.

Mais où peut-on apprendre à nager dans l'Aare? La main sur le cœur. Où avez-vous appris à nager? Que devez-vous y apprendre?

Texte: Mathias Wälti  
Photos: Section Muri-Gümligen

**«Je vais maintenant dans l'Aare avec beaucoup plus d'attention qu'avant le cours. Je suis sûr que je porterai un gilet de sauvetage à partir de maintenant.»**

Participant au cours

C'est un secret de polichinelle que les jeunes d'un certain âge préfèrent barboter dans l'Aare plutôt que dans les piscines des établissements de bains le long de l'Aare. Il va sans dire que leurs parents n'en savent généralement rien. Interdire la baignade dans l'Aare est un moyen efficace de prévenir les dangers de la baignade en rivière jusqu'à un certain âge. Et après cela?

Des parents de la municipalité de Muri-Gümligen ont contacté la section de Muri-Gümligen avec cette question et ont demandé si la SSS ne pouvait pas proposer un cours d'initiation à la natation dans l'Aare pour les jeunes. Nous avons tout de suite compris que nous ne pouvions pas atteindre ce groupe cible avec les cours en modules, les offres standard de la SSS. Nous pensions depuis longtemps à de tels événements de prévention et nous nous étions demandé comment nous pourrions les répéter.

Stéphanie Walter, présidente de la section Muri-Gümligen de la SSS et experte de longue date à la SSS, explique: «En tant que section avec un tronçon de l'Aare de plus de 8 km entre Münsingen et Berne, l'un des principaux objectifs de notre travail de prévention est de fournir des informations aux groupes d'intérêt les plus divers qui recherchent le calme, des défis sportifs ou simplement du plaisir dans l'Aare. Nous recherchons donc activement le contact avec les utilisateurs de l'Aare afin de pouvoir leur transmettre non seulement la beauté mais aussi les dangers de ce fleuve unique».

Nous avons donc spontanément accepté les parents et mis en place un cours pilote, dans lequel nous pouvions enseigner aux jeunes un bref résumé de la théorie du fleuve pendant une demi-journée, enrichi de quelques détails intéressants sur l'environnement de l'Aare et la géographie.

Nous en sommes convaincus: bien que la baignade en rivière comporte sans aucun doute des risques, c'est l'une des plus belles expériences qui soient. Nous pouvons nous sentir privilégiés que l'Aare nous offre cette expérience pratiquement à notre porte.

«Pendant le cours, les jeunes portent du néoprène et des gilets de sauvetage, comme c'est obligatoire pour les cours de la SSS. Cela nous donne l'occasion de travailler avec les jeunes dans l'eau pendant plusieurs heures sans avoir à nous soucier de la fatigue, de l'hypothermie et des abrasions», explique Jürg Kropf. Il est instructeur en eau libre depuis de nombreuses années et travaille intensivement à la promotion du thème de l'eau libre dans la section.



02

«Nous sommes bien conscients que les jeunes ne porteront certainement pas de néoprène ou de gilet de sauvetage lorsqu'ils iront seuls dans l'Aar. C'est pourquoi il est proposé de nager à nouveau sans protection thermique et sans aide à la nage à la fin du cours – si les parents sont d'accord. Avec la température plutôt fraîche de l'air et de l'eau, aucun jeune n'oserait plus faire cela», ajoute Jürg Kropf en souriant.

Les réactions des jeunes et de leurs parents reflètent notre impression qu'avec ces cours, notre section fait un important travail de prévention là où il y a un besoin actuel et un avantage concret. En 2020, ce cours sera annoncé dans trois communes comme une carte de vacances à la journée et dans deux communes, via le Conseil des parents, comme un cours d'une demi-journée d'Aareschwimming pour les jeunes.

## 02

**DE** Nach dem Theorieblock ging es mit Neopren und Schwimmwesten ab ins Wasser. Zuerst noch etwas zaghaft, aber nach und nach werden die Jugendlichen immer vertrauter mit dem Fließgewässer.

**FR** Après le bloc théorique, nous sommes allés dans l'eau avec du néoprène et des gilets de sauvetage. Au début encore un peu timide, mais peu à peu les jeunes se sont familiarisés avec l'eau qui coule.

**IT** Dopo il blocco della teoria siamo andati in acqua con neoprene e giubbotti di salvataggio. All'inizio ancora un po' timidi, ma a poco a poco i giovani si sono familiarizzati con l'acqua che scorre.

# Nuoto nell'Aare con i giovani della comunità Muri-Gümligen

Nuotare sull'Aare fa parte della cultura tra Thun e Soletta come «äuä» a Berna. Ma dove si impara a nuotare nell'Aare? Mano sul cuore. Dove hai imparato a nuotare? Cosa devi imparare lì?

Testo: Mathias Wälti  
Immagini: Sezione Muri-Gümligen

**«Ora entro nell'Aare con molta più attenzione di prima del corso. Sono sicuro che d'ora in poi indosserò un salvagente.»**

Partecipanti al corso

È un segreto di Pulcinella che i giovani di una certa età preferiscono sguazzare nell'Aare invece di sguazzare nelle piscine degli stabilimenti balneari lungo l'Aare. Va da sé che i loro genitori di solito non ne sanno nulla. Fino a una certa età, vietare di nuotare nell'Aar è un modo efficace per prevenire i pericoli del nuoto nei fiumi. E dopo?

I genitori del comune di Muri-Gümligen hanno contattato la sezione di Muri-Gümligen con questa domanda e hanno chiesto se la SSS non potrebbe offrire un corso introduttivo di nuoto nell'Aare per i giovani. Ci è stato subito chiaro che non potevamo raggiungere questo gruppo target con i corsi di modulo, le offerte standard dell'SSS. Avevamo pensato a questi eventi di prevenzione già da tempo e ci eravamo chiesti come potevamo farli ripartire.

Stéphanie Walter, presidente della sezione SSS Muri-Gümligen e esperta di lunga data della SLRG, spiega: «Come sezione con un tratto dell'Aar di oltre 8 km tra Münsingen e Berna, uno dei principali obiettivi del nostro lavoro di prevenzione è quello di fornire informazioni ai più diversi gruppi di interesse che cercano tranquillità, sfide sportive o semplicemente divertimento sull'Aar. Cerchiamo quindi attivamente il contatto con i beneficiari dell'Aar, in modo da poter trasmettere loro non solo la bellezza ma anche i pericoli di questo fiume unico.»

Abbiamo quindi spontaneamente concordato con i genitori e istituito un corso pilota, in cui abbiamo potuto insegnare ai ragazzi un breve riassunto della teoria fluviale durante mezza giornata, arricchito con alcuni interessanti dettagli sull'habitat dell'Aare e la geografia.

Siamo convinti che, anche se ci sono indubbiamente dei rischi che comporta il nuoto nel fiume, è una delle esperienze più belle di tutte. Possiamo sentirci privilegiati che l'Aare ci fornisca questa esperienza praticamente a portata di mano.

«Durante il corso, i giovani indossano neoprene e giubbotti di salvataggio, come è obbligatorio per i corsi SSS. Questo ci dà la possibilità di lavorare con i giovani in acqua per diverse ore senza doverci preoccupare della fatica, dell'ipotermia e delle abrasioni», spiega Jürg Kropf. È stato un istruttore di acque libere per molti anni e lavora intensamente per promuovere il tema delle acque libere nella sezione.

«Sappiamo bene che i giovani non indosseranno certamente neoprene o giubbotti di salvataggio se poi entreranno nell'Aare da soli. Ecco perché fa parte dell'offerta che alla fine del corso – se i genitori sono d'accordo – si nuota di nuovo nella sezione senza protezione termica e giubbotto di

salvataggio. Con le temperature dell'aria e dell'acqua piuttosto fresche, nessun giovane avrebbe più il coraggio di farlo», aggiunge Jürg Kropf con un sorriso.

Il feedback dei giovani e dei loro genitori riflette la nostra impressione che con questi corsi la nostra sezione sta svolgendo un importante lavoro di prevenzione dove c'è un bisogno attuale e un beneficio concreto. Nel 2020 questo corso sarà pubblicizzato in tre comunità come abbonamento per una giornata intera di vacanza e in due comunità tramite il Consiglio dei genitori come corso di mezza giornata di Aareschwimm per i giovani.

### 03

**DE** Gemeinsam geht es den Fluss hinunter. Der Spass kommt bestimmt nicht zu kurz.

**FR** Ensemble, nous descendons la rivière. Le plaisir n'est certainement pas en reste.

**IT** Insieme scendiamo il fiume. Il divertimento non è certo da perdere.



# Maurice Illi



## Drei Fragen an: Maurice Illi

### Wie ist die Zusammenarbeit mit der SLRG Sektion Luzern entstanden?

Die SLRG-Strandwache ist seit bald 20 Jahren in der Badesaison in der Uf-schötti in Luzern präsent; ein öffentlicher Park am See. Die Zusammenarbeit wird jährlich organisiert und koordiniert.

### Was schätzen Sie besonders an einer Zusammenarbeit mit einer NPO wie der SLRG? Schwierigkeiten?

Die SLRG-Leute sind «Macher» voller Ideen. Als Behördenmitglied muss ich manchmal fast bremsen. Ich habe aber inzwischen gelernt, wie ich die Expertentipps in Verwaltungssprache übersetze und so der Drive in den Projekten bleibt.

### Welches Projekt ist Ihnen besonders gut in Erinnerung?

Die Sanierung der Grünanlage Reusszopf hat einen Flussschwimm-Boom ausgelöst. Die Stadt Luzern war aber überhaupt nicht drauf vorbereitet. Während die SLRG im Eiltempo ein Konzept verfasste, habe ich fast parallel dazu die Massnahmen angestossen. Man konnte fast täglich beobachten, wie die Wassersicherheit an der Reuss erhöht wurde. Jetzt hat es an der Reuss 26 rote Rettungskästen, Tafeln mit Bade- und Flussregeln und aktuell werden neue Ein- und Ausstiegstellen gebaut.

Maurice Illi ist Sicherheitsmanager der Stadt Luzern. Seit 12 Jahren arbeitet er mit der SLRG Sektion Luzern zusammen und zieht diese bei Sicherheitsfragen rund ums Wasser zu Rate.

## Trois questions à: Maurice Illi

### Comment s'est développée la coopération avec la section SSS Lucerne?

Depuis près de 20 ans, la patrouille de plage de la SSS est présente pendant la saison de baignade à l'Uf-schötti de Lucerne, un parc public situé sur le lac. La coopération est organisée et coordonnée annuellement.

### Qu'appréciez-vous particulièrement dans votre travail avec une ONG comme la SSS? Quelles sont les difficultés?

Les gens de la SSS sont des «faiseurs» pleins d'idées. En tant que membre des autorités, je dois parfois presque freiner. Mais j'ai appris entre-temps comment traduire les conseils des experts en langage administratif et ainsi garder le cap sur les projets.

### Quel est le projet dont vous vous souvenez particulièrement bien?

Le réaménagement de la zone verte de Reusszopf a déclenché un «boom» de la baignade en rivière. Alors que la SSS s'empressait d'élaborer un concept, j'ai presque simultanément lancé les mesures. On a pu observer presque quotidiennement comment la sécurité aquatique sur la Reuss a été renforcée. Il y a maintenant 26 coffres rouges à bouées de sauvetage, des panneaux avec les maximes de la baignade et du comportement en rivières et de nouveaux points d'accès à l'eau (pour entrer et sortir) sont en cours de construction.

Maurice Illi est responsable de la sécurité de la ville de Lucerne. Il travaille avec la section lucernoise de la SSS depuis 12 ans et la consulte pour toutes questions concernant la sécurité aquatique.

## Tre domande a: Maurice Illi

### Come si è sviluppata la collaborazione con la sezione SSS di Lucerna?

Da quasi 20 anni la SSS è responsabile della sorveglianza durante la stagione balneare all'Uf-schötti di Lucerna (un parco pubblico sul lago). La collaborazione è organizzata e coordinata annualmente.

### Cosa apprezza in particolare del fatto di lavorare con un'associazione come la SSS? Vi sono difficoltà?

I membri della SSS sono pieni di idee. Come rappresentante dell'amministrazione comunale devo però qualche volta frenarle. Nel frattempo, ho però imparato a tradurre i loro consigli in progetti compatibili con la realtà amministrativa così da poterli sviluppare.

### Quale progetto ricorda particolarmente?

La riqualificazione dell'area verde di Reusszopf ha innescato un vero boom di nuotatori nel fiume. La città di Lucerna non era affatto preparata, così mentre la SSS si affrettava ad elaborare un piano di sicurezza, io parallelamente ho messo in atto le misure necessarie. Ogni giorno si poteva osservare un continuo miglioramento della sicurezza sulla Reuss. Ad oggi vi sono 26 box rossi contenenti il materiale di salvataggio, diversi pannelli con le regole per il bagnante e per i fiumi e sono in costruzione nuovi punti d'accesso all'acqua.

Maurice Illi è il responsabile della sicurezza della città di Lucerna e da 12 anni lavora a stretto contatto con la sezione SSS cittadina che interpella per le questioni relative alla sicurezza in acqua.



Online-Karte  
Carte  
Mappa



Detaillierter  
Routenbeschrieb  
Description détaillée  
de l'itinéraire  
Descrizione dettagliata  
del percorso

### Ausflugstipp: Naturidyll Flachsee mit Besuch des Städtchens Bremgarten

**Route:** Bremgarten AG –

Rottenschwil – Bremgarten AG

**Wanderzeit:** 3 bis 3,5 h

**Distanz:** 13 km

**Schwierigkeit:** leicht

**Anreise:** ÖV – Bus/Bahn bis Haltestelle «Bremgarten AG, Bahnhof». *Auto* – Parkieren im Parkhaus «Obertor».

Der rund 5 km lange Flachsee mit seinen Kiesbänken und bewaldeten Inseln hat sich über die Jahre zum Vogelparadies entwickelt und steht heute unter Naturschutz.

Ausgangspunkt ist der Bahnhof Bremgarten. Entlang dem linken Reussufer geht es flussaufwärts Richtung Emaus und von dort weiter nach Rottenschwil. In Rottenschwil überqueren Sie die «stille Reuss». Bevor Sie sich auf den Rückweg machen und dabei wunderschöne Auenlandschaften passieren, lädt das Restaurant Hecht für eine kurze Rast ein. Lassen Sie den Tag in der geschichtsträchtigen Altstadt ausklingen, bevor es retour an den Bahnhof geht.

Variante Velo: Das Gebiet ist bestens für Velo-Ausflüge erschlossen. Unter [bremgarten-tourismus.ch/ebike](http://bremgarten-tourismus.ch/ebike) können E-Bikes gemietet werden.

Infos: Bremgarten lädt zum Verweilen ein – sei es kulinarisch, geschichtlich oder kulturell. Alle Infos finden Sie unter [bremgarten-tourismus.ch](http://bremgarten-tourismus.ch).

### Suggestion d'excursion: le lac naturel et idyllique de «Flachsee», avec visite de la petite ville de Bremgarten

**Itinéraire:** Bremgarten AG –

Rottenschwil – Bremgarten AG

**Temps de marche:** 3 à 3,5 h

**Distance:** 13 km

**Difficulté:** facile

**Pour y arriver:** *en transports publics* – bus/train jusqu'à l'arrêt «Bremgarten AG, Bahnhof». *En voiture* – Stationnement dans le parking à étages «Obertor».

Le lac peu profond d'environ 5 km de long, avec ses bancs de gravier et ses îles boisées, s'est transformé au fil des ans en un paradis pour les oiseaux et est maintenant une zone protégée.

Le point de départ est la gare de Bremgarten. Le long de la rive gauche de la Reuss, la route vous emmène en amont vers Emaus et de là vers Rottenschwil. Avant de prendre le chemin du retour et de passer devant de magnifiques paysages de zones alluviales, le restaurant Hecht vous invite à faire une courte pause. Laissez la journée se terminer dans la vieille ville historique avant de retourner à la gare.

Variante en vélo: La région est très bien aménagée pour les excursions à vélo. Les vélos électriques peuvent être loués sur:

[bremgarten-tourismus.ch/ebike](http://bremgarten-tourismus.ch/ebike).

Info: Bremgarten vous invite à vous attarder. Vous trouverez toutes les informations sur:

[bremgarten-tourismus.ch](http://bremgarten-tourismus.ch).

### Consiglio per un'escursione: l'idilliaco lago Flachsee e visita alla cittadina di Bremgarten

**Percorso:** Bremgarten AG –

Rottenschwil – Bremgarten AG

**Tempo di percorrenza:** da 3 a 3.5 ore

**Distanza:** 13 km

**Difficoltà:** facile

**Come arrivarci:** *Trasporto pubblico* – autobus/treno fino alla fermata «Bremgarten AG, Bahnhof». *Auto* – Parcheggio nel garage «Obertor».

Il lago, lungo circa 5 km, con i suoi banchi di ghiaia e le sue isole boscoscose, si è sviluppato negli anni diventando un paradiso per i volatili e parte di un'area protetta.

Partiamo dalla stazione ferroviaria di Bremgarten. Costeggiando la riva sinistra del fiume Reuss proseguiamo verso Emaus e da lì per Rottenschwil. Prima di imboccare la via del ritorno e quindi attraversare i bellissimi paesaggi fluviali, il ristorante Hecht ci invita per una breve pausa. La giornata si conclude con una visita al centro storico prima di tornare in stazione.

Variante bicicletta: la zona è molto ben sviluppata per le escursioni su due ruote. Le biciclette elettriche si possono noleggiare presso:

[bremgarten-tourismus.ch/ebike](http://bremgarten-tourismus.ch/ebike).

Info: Bremgarten vi invita a fermarvi e godere della gastronomia, della storia e della cultura della regione. Tutte le informazioni sono disponibili su [bremgarten-tourismus.ch](http://bremgarten-tourismus.ch).



**HELFEN 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](http://www.slrgr.ch)  
[www.sss.ch](http://www.sss.ch)

Lebensretter haben viele Gesichter: als Freiwillige in einer der 127 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 127 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 127 sezioni, quale donatori, con un'adesione quale socio sostenitore o con una donazione testamentaria.

**Conto per donazioni:**  
**CH73 0900 0000 4002 1821 3**