



Fokussiert

«Seht ihr, ihr könnt das –
ihr könnt helfen!»

Focalisé

«Vous voyez, vous pouvez
le faire. – Vous pouvez
aider!»

Focalizzato

«Vedete, potete farlo –
potete aiutare!»





Liebe Rettungsschwimmerinnen Liebe Rettungsschwimmer

Der Sommer 2021: Eine neue Realität und doch bleibt auch vieles beim Altbekanntem. Der Wasserspass begeistert nach wie vor viele Leute und dadurch steigt auch die Wahrscheinlichkeit von Ertrinkungsunfällen. Damit das nicht passiert werden du und deine Rettungsschwimmerkolleg*innen auch dieses Jahr gefordert sein. Auch auf die Unterstützung unserer geschätzten Gönner*innen sind wir angewiesen. Darum: vielen Dank für den unschätzbaren Einsatz für die Wassersicherheit.

Präventionsarbeit muss auf verschiedenen Ebenen passieren. Die jährliche Präventionskampagne «Save your friends» spielt sich hauptsächlich online ab und soll die jungen Männer von 15 bis 30 Jahren auf das Thema Wassersicherheit sensibilisieren. Der richtige Umgang will aber schon in jungen Jahren gelernt sein. Dafür setzt sich Judith Christen von der SLRG Sempachersee besonders ein.

Damit im Ernstfall alles reibungslos verläuft, übt die SLRG Luzern regelmässig im Vierwaldstättersee mit ihrem Einsatzboot. Und das ehrenamtlich.

Das sind nur drei Geschichten von vielen weiteren in der SLRG-Family. Nur gemeinsam können wir viele Menschen für die Sicherheit am, im und auf dem Wasser sensibilisieren.

Euer Zentralpräsident
Ruedi Schwabe

Chère nageuses sauveteuses, Chers nageurs sauveteurs,

L'été 2021: Une nouvelle réalité et pourtant beaucoup de choses restent les mêmes. Le plaisir aquatique enthousiasme toujours beaucoup de personnes, ce qui augmente la probabilité de cas de noyade. Afin d'éviter une telle issue, toi et tes collègues nageurs sauveteurs et nageuses sauveteuses serez à nouveau sollicités cette année. Nous avons également besoin du soutien de nos donatrices et donateurs. C'est pourquoi nous souhaitons te remercier chaleureusement pour ton engagement inestimable, en faveur de la sécurité aquatique.

Le travail de prévention doit avoir lieu à différents niveaux. La campagne de prévention annuelle «Save your friends» se déroule principalement en ligne et vise à sensibiliser les jeunes hommes de 15 à 30 ans à la thématique de la sécurité aquatique. Mais le bon comportement doit s'apprendre dès le plus jeune âge. Judith Christen de la SSS Sempachersee s'implique particulièrement pour cela.

La SSS Lucerne s'entraîne régulièrement avec son bateau d'intervention sur le lac des Quatre-Cantons afin que tout se déroule sans encombre en cas d'urgence. Et cela bénévolement.

Ce sont seulement trois histoires parmi de nombreuses autres dans la famille SSS. C'est seulement ensemble, que nous pouvons sensibiliser personnes à la sécurité.

Votre Président central,
Ruedi Schwabe

Care nuotatrici di salvataggio Cari nuotatori di salvataggio

L'estate 2021: una nuova realtà si presenta, eppure molte cose sono rimaste uguali. Il divertimento in acqua continua ad attirare tante persone e, di conseguenza, aumenta anche la probabilità di annegamenti. Per evitarlo, tu e i tuoi colleghi nuotatrici e nuotatori di salvataggio sarete sollicitati anche quest'anno e noi continueremo a contare sulle donazioni dei nostri stimati soci sostenitori. Perciò, mille grazie per l'inestimabile contributo che darete per la sicurezza acquatica.

Il lavoro di prevenzione deve avvenire a vari livelli. La campagna di prevenzione annuale «Save your friends» si svolge principalmente online e mira a sensibilizzare i giovani uomini tra i 15 e i 30 anni alla tematica della sicurezza acquatica. Tuttavia, il comportamento corretto deve essere imparato già in tenera età; Judith Christen della SSS Sempachersee si impegna particolarmente in questo senso.

Per assicurarsi che tutto funzioni bene in caso di emergenza, la SSS Lucerna si esercita regolarmente nel Lago dei Quattro Cantoni con la sua barca di servizio: sempre a titolo volontario.

Queste sono solo tre storie tra le tante della famiglia SSS. Soltanto uniti possiamo sensibilizzare molte persone sulla sicurezza attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua.

Il vostro Presidente centrale
Ruedi Schwabe



FOKUSSIERT

«Seht ihr, ihr könnt das – ihr könnt helfen!»

FOCALISÉ

«Vous voyez, vous pouvez le faire. – Vous pouvez aider!»

FOCALIZZATO

«Vedete, potete farlo – potete aiutare!»



GEMEINSAM

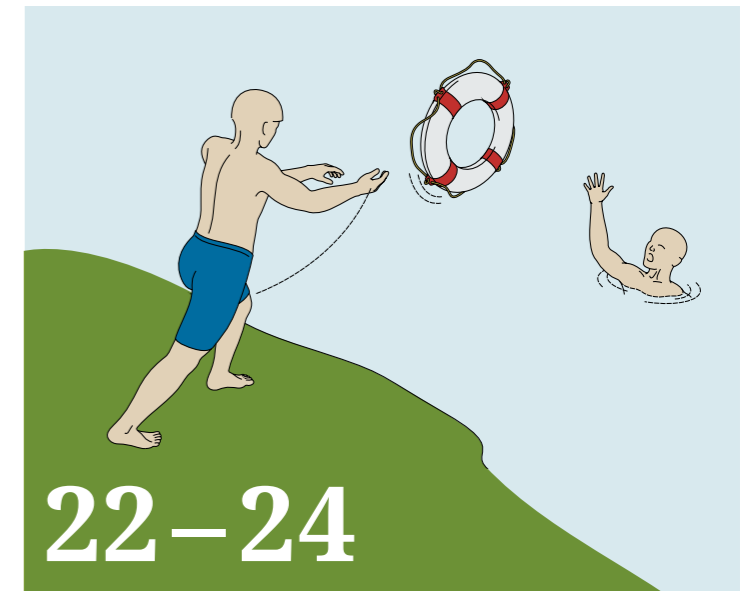
Realitätsnahes Üben:
Unvorbereitet in den Einsatz

EN COMMUN

Un exercice en conditions
réelles: intervention au pied levé

IN COMUNE

Un'esercitazione realistica:
in azione senza preavviso



WISSENSWERTES

Retten mit geringstem Risiko

INFORMATIONS UTILES

Sauver avec le moindre risque

INFORMAZIONI UTILI

Salvare con il minimo rischio

Impressum | Mentions légales | Sigla editoriale 3|2021

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 Donovan Wyrtsch

«Seht ihr, ihr könnt das – ihr könnt helfen!»

Judith Christen ist seit über 36 Jahren bei der SLRG. Sie steht für vieles, was sich die SLRG auf die Fahne schreibt: nicht stehen bleiben, Neues ausprobieren und immer wieder auf die Ertrinkungsprävention fokussieren. Aktuell mit dem Thema Schulschwimmen im See.

Text: Philipp Binaghi
Fotos: Donovan Wyrsh

Judith Christen ist schon 36 Jahre in der Sektion Sempachersee dabei. Eine typische SLRG Karriere und einmal mehr stellvertretender Beweis für das Herzblut, das in der SLRG steckt. Wer die 52-jährige Mutter zweier Söhne nach ihrem Background beim Rettungsschwimmen fragt erhält eine eindrücklich lange Auflistung als Antwort: «Ich war im Vorstand, war Jugendverantwortliche, Technische Leiterin, Kursverantwortliche, J+S-Coach und bin aktuell noch als Kursleiterin vor allem für das Modul See tätig. Auch WK Pool und BLS-AED -Kurse, vor allem für Schulen, leite ich noch.» Aber ihr selbst ist es fast ein bisschen peinlich, dass Aufheben um ihre Person gemacht wird – eine typische SLRG'lerin halt.

Übungsplatz Badi: sicher an die offenen Gewässer

Und beim letzten Punkt der Aufzählung von Judith wollen wir anknüpfen. Heute ist «pur» bei ihr in der Seebadi Sempach zu Besuch. Judith erwartet uns am Eingang und führt erstmal über das Gelände des Strandbads. Denn «hier werden wir heute mit drei Klassen Schulschwimmen abhalten», erklärt Judith und weist auf einen gutbesetzten Randbereich in der Badi. Nur um weiter auszuführen: «Wir machen drei Gruppen. Nachher werden wir hier an Land mit zwei Gruppen Schülerinnen und Schüler die Herzmassage üben, die zweite Gruppe wird mit SLRG Unterlagen ihr Wissen über Wassersicherheit und das richtige Verhalten am und im Wasser auffrischen.» Die dritte Gruppe wird unter der Anleitung von Judith des Streckenschwimmen im See üben.

Motivierende Praxis

Die Schüler*innen sind da, doch erst werden alle Posten vorgeführt. «Mit der Hand die andere unterstützen und die Arme durchstrecken, dann habt ihr die notwendige Kraft bei der Herzmassage und ermüdet nicht so schnell», unterweist sie die Kids, nur um sie im gleichen Moment nach der Vorführung zu motivieren: «Seht ihr, ihr könnt das – ihr könnt helfen!». Dabei geht es Judith darum, die Schüler*innen zu motivieren und ihnen das Gefühl zu vermitteln, dass sie etwas tun können – helfen! Der versammelten Schülerschaft sieht man an, dass es sie motiviert. Hier wird fürs Leben gelernt. Und drum umso fleissiger gedrückt und das fiktive Krankenauto eingewiesen, um den betreuten Patienten abzuholen. Nicht minder fleissig wird an Posten zwei geübt. Mit den Unterlagen der SLRG, welche für die Umsetzung des Lehrplan 21 in den Schulen entwickelt wurden, lernen die Kinder das notwendige Wissen im Umgang mit dem Wasser. «Es ist aber auch eine echte Erleichterung und Hilfe bei der Umsetzung der Lernziele für uns Lehrpersonen», bekräftigt Judith.

Schwimmen lernen, wo man nachher auch hinget, hilft Unfälle vermeiden

Mit den Kids direkt in den See? «Grundsätzlich versuche ich mit den Schulkindern 11 Lektionen im Hallenbad und zwei im See abzuhalten. Wenn es sich irgendwie machen lässt, wird der Anteil im Freigewässer aber auf vier Lektionen erhöht», erklärt Judith ihre Philosophie, die auch von der Schule unterstützt wird. Ebenso bestätigen Erkenntnisse der SLRG im Austausch mit den Kollegen im Ausland, dass Schwimmen lernen im See effektiv dazu beiträgt Unfälle zu verhindern. «Man lernt sich dort zu bewegen, wo man nachher auch Baden geht – das ist essenziell!», sagt Judith und bricht gleich noch eine Lanze für ein Problem, das viele Gemeinden seit der Einführung des Lehrplan 21 haben: «Knappe Wasserfläche für den Schwimmunterricht. Dies kann mit Schwimmunterricht in offenen Gewässern teilweise aufgefangen werden und erzielt im Sinne der Prävention und der Lernziele im Lehrplan noch bessere Resultate – wir sind so näher an der Realität.» Und die Realität holt sie sogleich wieder ein: die dritte Runde an diesem Nachmittag mit den Schüler*innen steht an – schon ist sie auf dem Weg, um die dritte Gruppe für eine Runde an den gelben Bojen entlang mitzunehmen.

SLRG Studie «Schwimmunterricht im See»

Die SLRG hat mit der Agentur Interface eine wissenschaftliche Studie zum Schwimmunterricht im See beim Projekt mit der Schule Hochdorf LU (Projekt siehe SLRG Bulletin 1/2018) erstellt. Das Projekt fand 2017/18 statt und ist seitdem ein Selbstläufer. Die Studie von Interface kommt zum Schluss: «Der Schwimm- und Wassersicherheitsunterricht im See entlastet nicht nur die örtlichen Bade-Infrastrukturen, sondern leistet auch einen wichtigen Beitrag zur Ertrinkungsprävention.» Wie von der SLRG bei ihrem Engagement beim Lehrplan 21 vorgesehen.

Mehr dazu: www.slrgh.ch/schule

01

DE Eigens um die Lehrpersonen im Schwimmunterricht zu unterstützen hat die SLRG Unterlagen passend zum Lehrplan 21 entwickelt. Diese kommen auch beim Schulschwimmen im See in Sempach zum Einsatz.

FR La SSS a élaboré des documents spécialement destinés à soutenir les enseignants dans les cours de natation, conformément au plan d'études 21. Ils sont également utilisés pour la natation scolaire dans le lac de Sempach.

IT Per sostenere gli insegnanti nelle lezioni di nuoto, la SSS ha sviluppato documenti specifici in linea con il Piano di studio 21. Questi documenti vengono utilizzati anche per i corsi di nuoto nel lago di Sempach.

02

DE Bevor es ans Streckenschwimmen geht, erklärt Judith nochmals den Ablauf und worauf zu achten ist. Danach heisst es üben, üben, üben!

FR Avant de commencer l'épreuve de natation, Judith explique à nouveau la procédure et ce à quoi il faut faire attention. Après cela: il faut pratiquer, pratiquer, pratiquer!

IT Prima di iniziare la prova di nuoto, Judith spiega ancora una volta come fare e a cosa prestare attenzione. Il resto sarà allenamento, allenamento, allenamento!

01



«Vous voyez, vous pouvez le faire. – Vous pouvez aider!»

Judith Christen est membre de la SSS depuis plus de 36 ans. Elle partage de nombreuses valeurs prônées par la SSS: ne pas s'arrêter, tenter de nouvelles expériences et toujours mettre la prévention des noyades au cœur des priorités. Le thème du moment est la natation scolaire en lac.

Texte: Philipp Binaghi
Photos: Donovan Wyrsh

Étude SSS: Apprendre à nager dans un lac

En collaboration avec Agentur Interface, la SSS a réalisé une étude scientifique sur les cours de natation en lac dans le cadre du projet avec l'école de Hochdorf LU (voir projet bulletin SSS 1/2018). Le projet a eu lieu en 2017-2018 et coule désormais de source. L'étude d'Interface parvient à cette conclusion: «Les cours de natation et de sécurité aquatique en lac déchargent les infrastructures de baignade et contribuent largement à la prévention des noyades.» Exactement comme l'avait envisagé la SSS lors de son engagement dans la mise en œuvre du Plan d'études 21.

Plus d'informations: www.sss.ch/ecole

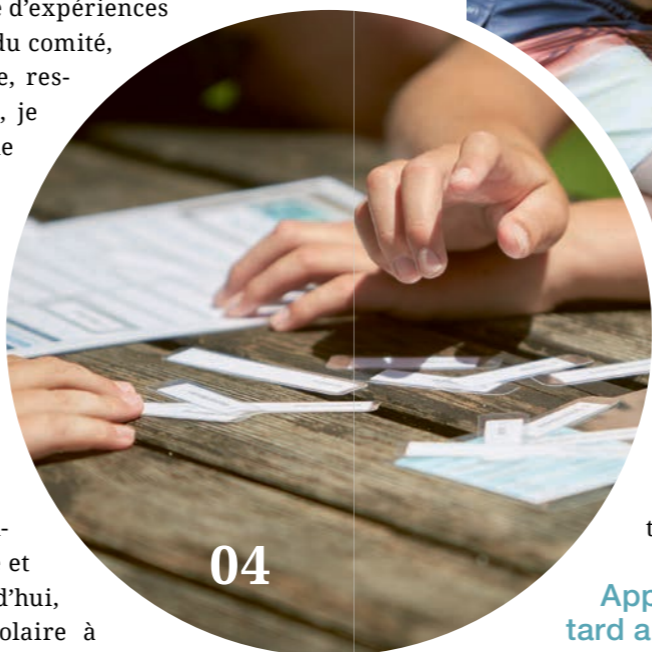
Judith Christen est membre de la Section Sempachersee depuis déjà 36 ans. Il s'agit là d'une carrière type et d'une preuve supplémentaire de la passion partagée au sein de la SSS. Âgée de 52 ans, cette mère de deux fils compte un nombre incroyable d'expériences dans la natation de sauvetage: «J'ai fait partie du comité, j'ai été responsable jeunesse, cheffe technique, responsable de cours et coach J+S. Actuellement, je suis monitrice de cours, en particulier pour le Module Lac. Je dirige également les CR Pool et BLS-AED, notamment pour les écoles.» Toutefois, elle est presque gênée qu'on parle autant d'elle: une réaction typique de la part d'un membre de cours de la SSS.

Zone d'entraînement piscine: en toute sécurité au bord des eaux libres

Revenons sur le dernier point énoncé par Judith. Nous lui rendons aujourd'hui visite au centre balnéaire de Sempach. Judith nous attend à l'entrée et nous emmène tout d'abord vers la plage. «Aujourd'hui, nous donnons ici des leçons de natation scolaire à trois classes» explique-t-elle en désignant une zone ombragée au bord de la plage. Elle poursuit: «Nous constituons trois groupes. Ensuite nous allons pratiquer le massage cardiaque, hors de l'eau avec un groupe, pendant que l'autre groupe va rafraîchir ses connaissances en matière de sécurité aquatique et du bon comportement à adopter au bord et dans l'eau à l'aide de la documentation de la SSS. Le troisième groupe travaillera la natation en eau libre sous la direction de Judith.

Une pratique basée sur la motivation

Les écoliers sont là, et tous les ateliers leur sont d'abord présentés. «Appuyez sur votre main avec votre autre main et tendez vos bras. Vous aurez alors la force nécessaire pour pratiquer le massage cardiaque et vous vous fatiguerez moins vite» leur explique-t-elle. Elle en profite pour les encourager à la fin de sa démonstration: «Vous voyez, vous pouvez le faire. - Vous pouvez aider!». Pour Judith, il est essentiel de motiver les écoliers et de leur donner le sentiment qu'ils peuvent fournir une aide précieuse. L'ensemble des élèves semble réellement motivé. Ici, ce que l'on apprend, on le retient à vie. Les élèves sont d'autant plus attentifs lorsqu'on leur présente l'ambulance fictive destinée à aller chercher le patient pris en charge. Les écoliers ne sont pas moins concentrés sur le deuxième atelier: Ils acquièrent les connaissances nécessaires liées à l'eau grâce aux documents de la SSS, développés pour la mise en œuvre du Plan d'études 21 dans les écoles. «Ces documents facilitent la mise en œuvre des objec-



tifs d'apprentissage et sont d'une aide supplémentaire pour nous, les enseignants» assure Judith.

Apprendre à nager à un endroit où on ira plus tard aide à prévenir les accidents

Aller directement au lac avec les enfants? «En règle générale, j'essaie de donner aux écoliers 11 leçons en piscine couverte et deux au lac. Lorsque cela est possible, nous donnons jusqu'à 4 leçons en eaux libres» déclare Judith. Telle est sa philosophie, partagée par l'école. Le partage des résultats obtenus par la SSS et par les collègues étrangers montre également que l'apprentissage de la natation en lac contribue efficacement à la prévention des accidents. «On apprend à se déplacer là où on va ensuite se baigner – c'est essentiel!» affirme Judith. Elle argumente également en évoquant un problème auquel de nombreuses Communes sont confrontées depuis l'introduction du Plan d'études 21: «Le peu de bassins disponibles pour les cours de natation. Ce manque peut être partiellement pallié par les cours de natation en eaux libres qui permettent d'obtenir des résultats encore meilleurs en termes de prévention et d'objectifs d'apprentissage dans le cadre du Plan d'études. Cela reflète davantage la réalité.» D'ailleurs, la réalité la rattrape déjà: la troisième présentation de l'après-midi est sur le point de démarrer, et Judith est déjà en route pour emmener le troisième groupe d'élèves le long des bouées jaunes.

03

DE Ernstes Thema und doch viel Spass: Judith Christen (rechts) gibt Tipps wie man noch besser vorgehen kann – die Kids freuts sichtlich.

FR Un sujet sérieux, mais toujours très amusant: Judith Christen (à droite) donne des conseils sur la façon de faire encore mieux – les enfants sont clairement ravis.

IT Un argomento serio, ma comunque molto divertente: Judith Christen (a destra) dà consigli su un approccio migliore e i bambini sono visibilmente divertiti.

04

DE Lückentext mal anders und auf die «feuchteren» Verhältnisse angepasst. Nebst der Praxis findet die Theorie ebenso ihren Platz im Schwimmunterricht.

FR Un autre type de texte à trous adapté aux conditions plus «humides». Outre la pratique, la théorie a également sa place dans les cours de natation.

IT Un altro tipo di testo da completare, adattato a condizioni più «umide». Oltre alla pratica, durante le lezioni di nuoto c'è spazio anche per la teoria.

«Vedete, potete farlo – potete aiutare!»

Judith Christen fa parte della SSS da più di 36 anni e impersona particolarmente bene lo spirito della SSS: non fermarsi, sperimentare cose nuove e rimanere concentrati sulla prevenzione degli annegamenti. Ora si occupa anche dei corsi di nuoto nel lago per le scuole.

Testo: Philipp Binaghi
Immagini: Donovan Wyrsh

Studio della SSS: imparare a nuotare nel lago

La SSS ha condotto uno studio scientifico con l'agenzia Interface sulle lezioni di nuoto nel lago nell'ambito del progetto elaborato con la scuola di Hochdorf LU (per il progetto si veda il Bulletin SSS 1/2018). Il progetto ha avuto luogo nel 2017/2018 e da allora è un concetto autonomo. Lo studio di Interface giunge alla seguente conclusione: «Le lezioni di nuoto e di sicurezza acquatica nel lago non solo tolgono pressione alle infrastrutture locali di balneazione, ma danno anche un importante contributo alla prevenzione degli annegamenti», come aveva previsto la SSS impegnandosi con il Piano di studio 21.

Più informazioni: www.sss.ch/scuola

Judith Christen fa parte della Sezione Sempachersee già da 36 anni. Una tipica carriera nella SSS e un'ulteriore dimostrazione emblematica della passione che si cela nella SSS. Chi volesse saperne di più sul background nel nuoto di salvataggio della cinquantaduenne madre di due figli rimarrà impressionato dalla lunga lista: «Sono stata nel comitato; sono stata responsabile giovani, capo tecnico, monitorice dei corsi, coach G+S e attualmente sono attiva in particolare nel Modulo Laghi come monitorice dei corsi. Dirigo anche il CA Pool e il corso BLS-DAE soprattutto per le scuole». Lei stessa però si imbarazza un po' se si parla troppo di lei, tipico di chi fa parte della SSS.

Allenamenti al lido: acque libere in tutta sicurezza

Partiamo dall'ultimo punto dell'elenco di Judith: oggi «pur» è in visita da lei al lido di Sempach. Judith ci aspetta all'entrata e ci accompagna verso il lago, perché «è qui che oggi terremo i corsi di nuoto per tre classi», spiega Judith indicando una zona ben ombreggiata del lido. Poi aggiunge: «Formiamo tre gruppi. Con due gruppi di allieve/i eserciteremo il massaggio cardiaco qui fuori dall'acqua; a turno i due gruppi rinfrescheranno le proprie conoscenze sulla sicurezza acquatica e sul comportamento corretto attorno e in acqua con la documentazione della SSS.» Il terzo gruppo, guidato da Judith, si eserciterà nuotando lungo un percorso nel lago.

Pratica motivante

Le/Gli allieve/i sono arrivati; come prima cosa si presentano tutte le postazioni. «Appoggiate una mano sopra l'altra, e tendete le braccia, così avrete la forza necessaria per il massaggio cardiaco e non vi stancherete subito», spiega ai bambini per poi motivarli subito dopo la dimostrazione: «Vedete? Potete farlo! – potete aiutare!». Per Judith si tratta di motivarli facendo loro sentire che possono fare qualcosa: possono aiutare! Guardando le/gli scolare/i si vede chiaramente che riesce a motivarli. Qui si impara una lezione per la vita, quindi il massaggio cardiaco viene fatto diligentemente e si chiama l'ambulanza fittizia affinché venga a prendere il paziente in cura. Ci si esercita con altrettanta diligenza anche alla seconda postazione. Con la documentazione della SSS, sviluppata per l'attuazione del Piano di studio 21 nelle scuole, i bambini acquisiscono le conoscenze necessarie relative all'acqua. «Ma è anche una facilitazione e un aiuto nell'attuazione degli obiettivi di apprendimento per noi insegnanti», afferma Judith.



L'apprendimento del nuoto laddove in futuro si andrà a nuotare aiuta ad evitare gli incidenti

Direttamente nel lago con i bambini? «Di principio cerco di effettuare 11 lezioni in piscina e due nel lago con le classi. Però se noto che è fattibile, aumento il numero di lezioni nelle acque libere a quattro», spiega Judith; la sua filosofia è sostenuta anche dalla scuola. Anche i dati rilevati dalla SSS e scambiati con i colleghi all'estero confermano che effettivamente imparare a nuotare nel lago aiuta a prevenire gli incidenti. «Si impara a muoversi laddove in futuro si andrà a nuotare: questo è essenziale!», afferma Judith proponendo al contempo una soluzione a un problema che hanno incontrato molti Comuni dall'introduzione del Piano di studio 21. «Alla scarsa disponibilità di superfici acquatiche per le lezioni di nuoto si può rimediare in parte con lezioni di nuoto in acque libere, che permettono di raggiungere risultati ancora migliori in termini di prevenzione e obiettivi di apprendimento definiti nel Piano di studio, perché la situazione è più vicina alla realtà». E la realtà la riporta al presente: il terzo gruppo di questo pomeriggio la aspetta e lei è già pronta per nuotare con loro lungo le boe gialle.



05

DE Voller Elan gehen die Schüler*innen ans Werk. Man spürt förmlich die Motivation und Konzentration!

FR Les élèves se mettent au travail avec enthousiasme. On peut littéralement sentir leur motivation et leur concentration!

IT Gli allievi si mettono all'opera con grande entusiasmo. Si riesce a percepire la motivazione e la concentrazione!

06

DE Die grosse Herausforderung: Streckenschwimmen. «Für viele ist das neu, denn es ist nicht das selbe wie im Schwimmbecken im Hallenbad – aber man bewegt sich dort wo man nachher meist Schwimmen geht. Eine wertvolle Erfahrung!

FR Le grand défi: nager le long d'un parcours. «Pour beaucoup d'entre eux, c'est nouveau, car c'est différent de la piscine. Il est juste, cependant, qu'on s'entraîne là où on va probablement aller nager ensuite.» Une expérience précieuse!

IT La grande sfida: nuotare lungo un percorso. «Per molti di loro questo è nuovo, perché diverso dalla piscina. È giusto però che ci si alleni laddove probabilmente poi si andrà a nuotare.» Un'esperienza preziosa!

«Save your friends»: Interaktiv zum Realitätscheck



Die Online-Präventionskampagne von der SLRG und ihrer Partnerin, der Krankenversicherung Visana, geht diesen Sommer weiter. In einem interaktiven Video können die User selbst entscheiden, wie sie sich am und im Wasser verhalten – und finden heraus, ob die Entscheidungen richtig waren.

Text: Philipp Binaghi
Foto: SLRG

«Junge Männer sind von Ertrinkungsunfällen am meisten betroffen.»

Junge Männer im Alter zwischen 15 und 30 Jahren sterben verglichen mit anderen Bevölkerungsgruppen überdurchschnittlich häufig bei Ertrinkungsunfällen. Der Grossteil der Unfälle passiert in offenen Gewässern – sei es im Fluss beim Böötlern mit Freunden oder beim Schwimmen im See. Darum haben SLRG und Visana im Jahr 2019 die Präventionskampagne «Save your friends» lanciert, um Gefährdete und insbesondere deren Freunde direkt anzusprechen.

«Save your friends» – ein Erfolg

Die Online-Präventionskampagne orientiert sich an der gefährdeten jungen Zielgruppe. Dabei sollen die lebenswichtigen Botschaften der SLRG Bade- und Flussregeln bei der Zielgruppe in Erinnerung gerufen werden – als ideale Ergänzung zur gemeinsamen Baderegelkampagne und zu weiteren Präventionsmassnahmen der SLRG. Dabei kann auf prominente Verstärkung gezählt werden: Die Leichtathletik-Schwestern Mujinga und Ditaji Kambundji erklären die Baderegeln in kurzen Videoclips auf Social Media. Zusätzlich können die Zuschauerinnen und Zuschauer in einem neuen interaktiven Video die Geschichte selbst beeinflussen und entscheiden, wie sie sich am oder im Wasser verhalten.

Doch ist diese Entscheidung richtig? Verhalten Sie sich am Wasser sicher oder lauert ein Ertrinkungsunfall? Probieren Sie es auf saveyourfriends.ch selbst aus, und erfahren selbst, wie der Wasserspass im Sommer sicher nicht tödlich endet.



«Save your friends»: se confronter de manière interactive à la réalité

La campagne de prévention en ligne de la SSS et de son partenaire, l'assureur maladie Visana, se poursuit cet été. Dans une vidéo interactive, les utilisateurs peuvent décider eux-mêmes du comportement à adopter au bord de et dans l'eau, et découvrir s'ils ont pris les bonnes décisions.

Texte: Philipp Binaghi
Photo: SSS

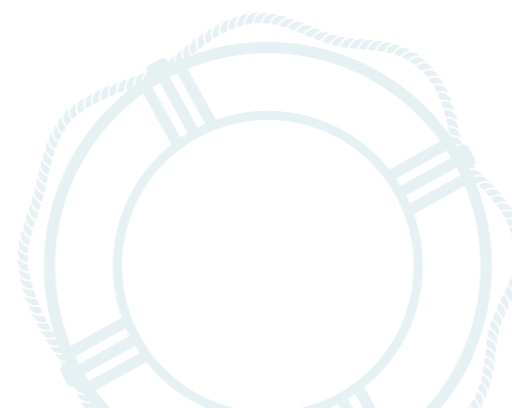
«Les jeunes hommes sont les plus touchés par les accidents de noyade.»

Par rapport aux autres groupes de la population, les jeunes hommes de 15 à 30 ans meurent plus souvent que la moyenne dans des accidents de noyade. La majorité des accidents survient en eaux libres, que ce soit lors d'une excursion entre amis en rivière ou lors d'une baignade dans un lac. Voilà pourquoi la SSS et Visana ont lancé en 2019 la campagne de prévention «Save your friends», afin de s'adresser directement aux personnes vulnérables et notamment à leurs amis.

«Save your friends» – un franc succès

La campagne de prévention en ligne s'adresse au groupe cible des jeunes, particulièrement vulnérables. Son objectif est de rappeler à ce groupe cible les messages essentiels des Maximes de la baignade et de la rivière de la SSS. Il s'agit d'un complément idéal à la campagne commune des Maximes de la baignade et aux autres mesures de prévention de la SSS. La SSS peut d'ailleurs compter sur de célèbres renforts: sur les réseaux sociaux, les deux athlètes et sœurs Mujinga et Ditaji Kambundji expliquent les Maximes de la baignade dans de courtes vidéos. De plus, une nouvelle vidéo interactive a été élaborée pour permettre au public de vivre une véritable mise en situation et d'influer sur le cours de l'histoire en décidant lui-même du comportement à adopter au bord de et dans l'eau.

Votre choix est-il le bon? Votre comportement dans l'eau est-il sûr ou risqueriez-vous de vous noyer? Faites le test sur saveyourfriends.ch et découvrez le comportement à adopter pour ne pas que le plaisir aquatique vous fasse perdre la vie.



«Save your friends»: verifica interattiva della realtà

La campagna di prevenzione online della SSS e della sua partner, l'assicurazione malattia Visana, continua anche quest'estate. In un video interattivo gli utenti possono decidere il loro comportamento attorno e in acqua e scoprire se la loro decisione è quella giusta.

Testo: Philipp Binaghi
Immagini: SSS

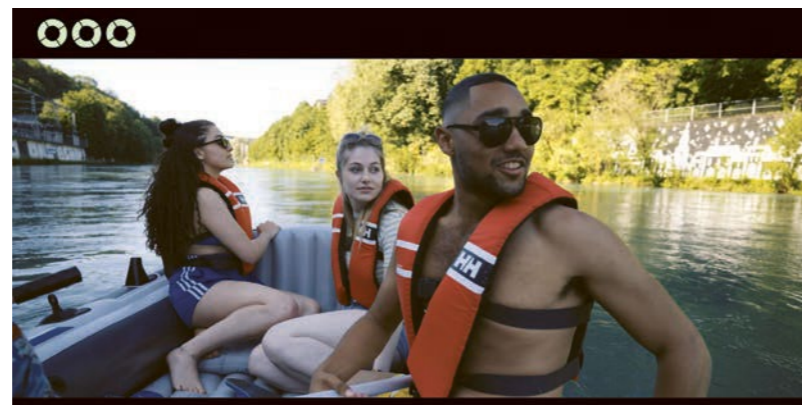
«I giovani uomini sono le vittime più frequenti degli annegamenti.»

I giovani uomini di età tra i 15 e i 30 anni muoiono in media più spesso per annegamento rispetto ad altri gruppi della popolazione. Gran parte degli incidenti avvengono in acque libere, sia nei fiumi durante le uscite in gommone con gli amici, sia nuotando nel lago. Per questo la SSS e Visana nel 2019 hanno lanciato la campagna di prevenzione «Save your friends», per raggiungere direttamente i gruppi a rischio e soprattutto i loro amici.

Il successo di «Save your friends»

La campagna di prevenzione si rivolge al gruppo a rischio dei giovani. L'obiettivo è quello di ricordare al gruppo target i messaggi di importanza vitale delle Regole per il bagnante e per i fiumi della SSS, a complemento idealmente della campagna congiunta delle Regole per il bagnante e quale ulteriore misura di prevenzione della SSS. Per fare questo possiamo contare sull'appoggio di sostenitrici illustri: le sorelle Mujinga e Ditaji Kambundji, del mondo dell'atletica leggera, spiegano le Regole per il bagnante in un breve video sui social media. Inoltre, le spettatrici e gli spettatori, in un nuovo video interattivo, decidendo quale comportamento assumere attorno e in acqua possono influenzare e determinare la trama.

Allora, la decisione è giusta? Il vostro comportamento con l'acqua è sicuro o l'annegamento è dietro l'angolo? Partecipate anche voi su saveyourfriends.ch e scoprite come evitare che il divertimento in acqua questa estate termini in modo tragico.



Unterwasserdrohne als neues Einsatzmittel

Zur Suche und Rettung von vermissten Personen und zur Bergung von kleineren Sachgütern hat die SLRG Sektion Mittelrheintal im Juni eine Unterwasserdrohne in Betrieb genommen.

Text: Joël Rodi
Foto: SLRG

Bei Fragen zur Unterwasserdrohne wende dich gerne an Joël Rodi, Präsident / Chef Einsatz, via E-Mail mittelrheintal@slrg.ch.

Bei der Suche nach vermissten Personen und kleineren Sachgütern wird die SLRG Mittelrheintal in Zukunft von einer Unterwasserdrohne (UWD) unterstützt – Sie ist eine Sponsoring-Unterstützung von BRACK.CH. Die UWD überzeugt: Die maximale Tauchtiefe liegt bei 100 Metern. Die Drohne sendet dabei hochauflösende Bilder über das Steuerkabel an den Operator. Um unter Wasser im Dunkeln sehen zu können, ist die Drohne mit zwei Scheinwerfern mit insgesamt 4000 Lumen Leuchtkraft ausgerüstet. Die Betriebszeit liegt bei 2 – 4 Stunden.

Primär wurde die Drohne zur Suche und Rettung von vermissten Personen beschafft. Ziel ist, eine vermisste Person rasch finden und aus dem Wasser retten zu können. Eine möglichst kurze Zeit bis zum Beginn der lebensrettenden Sofortmassnahmen entscheidet über den Ausgang des Ertrinkungsnotfalls. Die Drohne wird auch für das Erkunden von unbekanntem oder unzugänglichen Objekten und Geländeteilen eingesetzt. Die Bilder können nach dem Tauchgang ausgewertet und analysiert werden. Der Greifarm erlaubt zudem, Gegenstände bis 12 kg direkt an die Oberfläche zu bergen.

Ein Glied in der Rettungskette

Kommt es zu einem Ertrinkungsunfall wird eine Vielzahl von Massnahmen ausgelöst. Die Unterwasserdrohne stellt dabei eine mögliche Massnahme der Sektion Mittelrheintal dar. Nun gilt es Erfahrungen zu sammeln, damit im Ernstfall eine rasche Rettung möglich ist.

01

DE Cesare Giangreco ist verantwortlich für die Unterwasserdrohne und bringt den Rettungsschwimmer*innen der SLRG Mittelrheintal das richtige Handling mit der Drohne bei.

FR Cesare Giangreco est responsable du drone subaquatique et enseigne aux nageurs sauveteurs de la SSS Mittelrheintal comment manipuler correctement le drone.

IT Cesare Giangreco è responsabile del drone subacqueo e insegna ai nuotatori di salvataggio della SSS Mittelrheintal come gestire correttamente il drone.



Un drone subaquatique comme nouveau moyen d'intervention

En juin, la Section SSS Mittelrheintal a mis en service un drone subaquatique pour la recherche et le sauvetage de personnes disparues et pour la mise à l'abri de petits biens matériels.

Texte: Joël Rodi
Photos: SSS

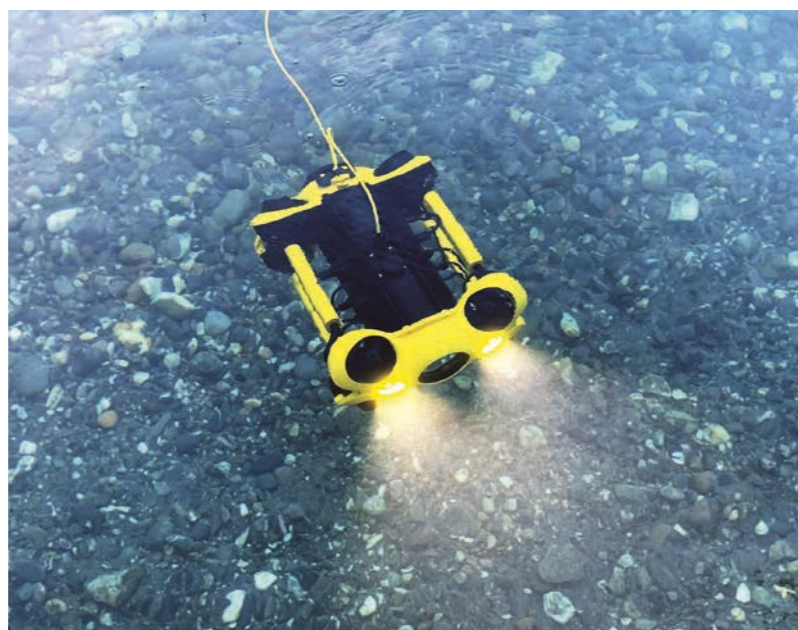
Pour toute question sur le drone subaquatique, contactez Joël Rodi, président/chef d'intervention, par e-mail à l'adresse mittelrheintal@slrg.ch.

À l'avenir, la Section SSS Mittelrheintal sera assistée par un drone subaquatique pour la recherche de personnes disparues et de petits biens matériels. Ce drone a pu être acquis grâce au soutien de BRACK.CH dans le cadre d'un sponsoring. Ce drone présente de nombreux atouts: avec une profondeur d'immersion pouvant atteindre 100 mètres, il envoie des images haute résolution à l'opérateur depuis les profondeurs, via le câble de commande. Afin de pouvoir y voir sous l'eau, dans l'obscurité, le drone est équipé de deux projecteurs qui génèrent une luminosité de 4'000 lumens au total. Son autonomie de fonctionnement est de 2 à 4 heures.

Le drone a principalement été acquis pour la recherche et le sauvetage de personnes disparues. L'objectif est de retrouver rapidement une personne disparue et de pouvoir la sauver de l'eau. Le délai le plus court possible avant le début de la prise de mesures immédiates pour sauver la vie est déterminant pour l'issue de la noyade. Le drone est également utilisé pour la découverte d'objets et de zones inconnus ou inaccessibles. Les images peuvent être évaluées et analysées après l'immersion. Le bras de préhension permet également de mettre à l'abri des objets d'un poids pouvant atteindre 12 kg directement à la surface.

Un maillon de la chaîne de sauvetage

Diverses mesures sont prises lorsqu'il s'agit d'une noyade. Le drone subaquatique fait partie des mesures de la Section Mittelrheintal. Il est désormais essentiel d'acquérir de l'expérience afin de pouvoir effectuer un sauvetage rapide en cas d'urgence.



Drone subacqueo come nuovo mezzo d'intervento

Per cercare e salvare le persone disperse, nonché recuperare piccoli oggetti, la Sezione Mittelrheintal della SSS a giugno ha messo in funzione un drone subacqueo.

Testo: Joël Rodi
Immagini: SSS

In caso di domande sul drone subacqueo contatta Joël Rodi, Presidente/Capo intervento, per e-mail all'indirizzo mittelrheintal@slrg.ch.

In futuro, la Sezione Mittelrheintal della SSS nella sua ricerca di persone disperse e piccoli oggetti potrà contare sul supporto di un drone subacqueo (DSA), sponsorizzato da BRACK.CH. Il DSA è convincente: la sua capacità di immersione massima è di 100 metri e invia all'operatore immagini ad alta risoluzione tramite il cavo di controllo. Per poter avere una visuale al buio sott'acqua, il drone è dotato di due fari che generano un flusso luminoso totale di 4000 lumen. La sua autonomia è di 2 - 4 ore.

Dotarsi di un drone permette innanzitutto di cercare e salvare le persone disperse. L'obiettivo è trovare rapidamente la persona dispersa in acqua e salvarla. L'attuazione nel più breve tempo possibile delle misure immediate di salvataggio può essere determinante per l'esito dell'emergenza per annegamento. Il drone è anche utilizzato per esplorare oggetti e terreni sconosciuti o inaccessibili. Le immagini possono essere valutate e analizzate dopo l'immersione. Il braccio di presa permette anche di portare oggetti fino a 12 kg di peso direttamente in superficie.

Un anello della catena di salvataggio

Quando si verifica un annegamento, vengono attivate diverse misure. Il drone subacqueo rappresenta un elemento aggiuntivo alle possibili misure della Sezione Mittelrheintal. Ora è importante acquisire delle esperienze per rendere possibile un celere salvataggio in caso di un'eventuale emergenza.



Realitätsnahes Üben: Unvorbereitet in den Einsatz

Die SLRG ist allzeit bereit. Ein Beispiel dafür liefert die SLRG Sektion Luzern. Bei gefühlten kalten Wassertemperaturen wird eine Ad-hoc-Übung im April im Vierwaldstättersee durchgeführt.

Gut möglich, dass dabei das Einsatzboot Acqua II einen der letzten Einsätze leistete.

Text: Philipp Binaghi
Foto: Donovan Wyrsch

Crowdfunding für neues Einsatzboot

Einsatzboot Acqua II der SLRG Luzern hat nach 36 Jahren auf dem Wasser die Grenzen der Einsatzbereitschaft erreicht. Die Sektion braucht ein neues Boot, damit sie auch zukünftig der Mission «Ertrinken verhindern» gerecht werden kann – durch Rettungskompetenz genauso wie durch Infrastruktur für die Ausbildung.

Das nötige Geld zu mobilisieren ist eine enorme Herausforderung. Dazu hat die Sektion am 28. Juni ein kreatives Crowdfunding gestartet. Spenden werden mit einmaligen SLRG-Erlebnissen wie beispielsweise geführten Fluss-Schwimmen (mit der SLRG Luzern oder der SLRG Emmen), einer Teilnahme an einer Seeüberquerung der SLRG Weggis oder einer feinen SLRG-Bratwurst verdankt. Details sind auf der Crowdfunding-Plattform [Lokalhelden.ch](https://www.lokalhelden.ch) zu finden. Wer im Suchfeld «SLRG Luzern» eingibt gelangt dort direkt aufs Projekt.

«Eine Rettung im Wasser ist meist dann erfolgreich, wenn man schon in der Nähe ist», so die Worte von Marc Audeoud. Marc ist normalerweise Fachperson Rettung bei der SLRG Schweiz, aber er ist auch als freiwilliger Rettungsschwimmer bei der SLRG Sektion Luzern engagiert. Er steht zusammen mit seinen Kolleginnen und Kollegen im Einsatz für eine vereinsinterne Übung, die auch noch von einer Videojournalistin von www.blaulicht.ch begleitet wird. «Im April?», mag man sich da fragen und denkt mit etwas Gänsehaut an die kalten Wassertemperaturen. Aber so sieht es nun mal aus, die Sektion Luzern hat ein sehr vielseitiges Einsatzspektrum, das auch Einsätze in der kalten Jahreszeit vorsieht. Es geht also nicht nur um das perfekte Bild für die Medien.

Vielfältige Einsätze der Luzerner

Die Sektion Luzern leistet wie schon erwähnt ein breites Einsatzspektrum. Das fängt an bei der Rotseeregatta, die dank der Sicherungsmassnahmen der Sektion ermöglicht wird und der Stadt Luzern somit einen erstklassigen internationalen Sportevent beschert. In der «Uf-schötti», einem der beliebtesten öffentlichen Badeplätze auf Stadtgebiet, leisten die freiwilligen Rettungsschwimmer Badwachen, um die Sicherheit der Badenden zu gewährleisten. Wie sich zeigt leisten sie vielfältige Einsätze und diese haben auch mit kaltem Wasser oder der kalten Jahreszeit zu tun. Zur Fasnachtszeit beispielsweise: Da unterstützen die Luzerner die Polizei indem sie die Überwachung der Reuss und gleichzeitig allfällige Ambulanztransporte auf dem Wasserweg vornehmen – und das in jedem der aufgezählten Fälle freiwillig zu Gunsten der Mitmenschen!

Unvorbereitet in den Einsatz wie in der Realität

Für die Aufnahmen von [blaulicht.ch](https://www.blaulicht.ch) hat Übungsleiter Thomas Schmid von der Luzerner Sektion sich etwas Besonderes ausgedacht: Diesmal geht es um eine Einsatzübung mit verschiedenen Szenarien und Einsatzorten. Das Besondere daran: Die Übung findet für die Teilnehmenden ad hoc statt – will heissen: sie wissen nicht was sie erwartet und müssen entsprechend reagieren – wie in einer realen Notfallsituation. Aber aufgrund der kalten Temperaturen werden die Teilnehmer auch entsprechend ausgestattet in den «Einsatz» geschickt: mit einem Trockenanzug ausgerüstet. Dieser Anzug sorgt dafür, dass die Übungsteilnehmer, die ins sechs bis sieben Grad kalte Wasser gehen auch wirklich trocken und vor allem warm bleiben. Denn bei aller Vorbereitung für den Ernstfall, gilt es die Gesundheit und die Sicherheit der Übungsteilnehmer im Auge zu behalten.

Zwei Orte, zwei Einsatzszenarien: einmal vom Ufer, einmal vom Boot

Der erste Teil der Übung findet am Strand der Luzerner «Uf-schötti» statt. Wo im Sommer zahlreich Menschen aus der Stadt und auch der

Umgebung zusammenkommen, um dem Badespass zu fröhnen, ist an diesem Sonntag nicht allzu viel los. Es gilt eine Person ans Ufer zu retten und anschliessend zu reanimieren. Intensiver wird das anschliessende Szenario: Mit der Acqua II, dem Einsatzboot der Luzerner, geht es auf den See. Drei Schwimmer in Not werden im Seebecken gesucht. Die Crew der Acqua macht sich auf die Suche. Es gilt schnell zu sein, «denn das Wasser ist kalt», gibt Alexander Frey zu bedenken. Er ist einer der Beteiligten dieser Übung und als gelernter Rettungssanitäter vom Fach: «Bei diesen Temperaturen kann ein Körper schnell auskühlen. Wer zu lange im Wasser ist, wird unfähig Arme und Beine zu nutzen, um über Wasser zu bleiben. Es ist ein Wettkampf gegen die Zeit.» Doch auch in diesem Fall schaffen es die Retter souverän die in Not befindlichen aus ihrer Lage zu befreien.



01

DE Am Strand wird die geborgene Person erstversorgt. Je mehr Helfer desto besser.

FR La personne secourue reçoit les premiers soins sur la plage. Plus il y a d'aides, mieux c'est.

IT La persona in difficoltà viene soccorsa sulla spiaggia. Più sono i soccorritori, meglio è.

02

DE Bei der Uf-schötti wird die Bergung aus dem Wasser geübt. Was so einfach aussieht ist im kalten Wasser harte Arbeit!

FR Le sauvetage dans l'eau est entraîné à la plage Uf-schötti. Ce qui semble si facile se révèle être un travail difficile dans l'eau froide!

IT All'Uf-schötti ci si esercita per il salvataggio in acqua. Può apparire semplice, ma nell'acqua fredda è un'ardua impresa!

Un exercice en conditions réelles: intervention au pied levé

La SSS est toujours prête. La Section Lucerne en est un exemple. Un exercice au pied levé a été effectué en avril dans le lac des Quatre-Cantons, par des températures d'eau froides. Il est fort possible que le bateau Acqua II ait réalisé l'une de ses dernières interventions.

Texte: Philipp Binaghi
Photos: Donovan Wyrsch

Financement par crowdfunding d'un nouveau bateau d'intervention

L'actuel bateau d'intervention Acqua II de la Section Lucerne de la SSS a atteint les limites de sa disponibilité d'intervention après 36 ans sur l'eau. La Section a besoin d'un nouveau bateau pour pouvoir continuer à remplir sa mission «Éviter les noyades» à l'avenir, grâce à ses compétences en matière de sauvetage et à son infrastructure de formation.

Mobiliser l'argent nécessaire est un énorme défi. À cette fin, la Section a lancé une campagne de crowdfunding créative le 28 juin. Les dons sont compensés par des expériences uniques au sein de la SSS telles que des nages guidées en rivière (avec la SSS Lucerne ou la SSS Emmen), une traversée du lac de la SSS Weggis ou une bonne saucisse SSS offerte. Vous trouverez plus de détails sur la plateforme de crowdfunding Lokalhelden.ch. Si vous indiquez «SLRG Luzern» dans le champ de recherche, vous y trouverez le projet.

«Un sauvetage aquatique est généralement réussi lorsque vous êtes déjà à proximité», a déclaré Marc Audeoud. Marc est habituellement spécialiste du sauvetage au sein de la SSS Suisse, mais il s'engage également comme nageur sauveteur bénévole auprès de la Section SSS Lucerne. Avec ses collègues, il est de service pour un exercice au sein du club, également accompagné par un journaliste vidéo de www.blaulicht.ch. «En avril?», on peut s'interroger sur le choix de cette date, envahi par la chair de poule en pensant aux températures froides de l'eau. Mais c'est ainsi, la Section Lucerne a un spectre d'interventions très polyvalent, qui comprend également des interventions pendant l'hiver. Il n'est donc pas seulement questions de trouver l'image parfaite pour les médias.

Un large éventail de missions pour les lucernois

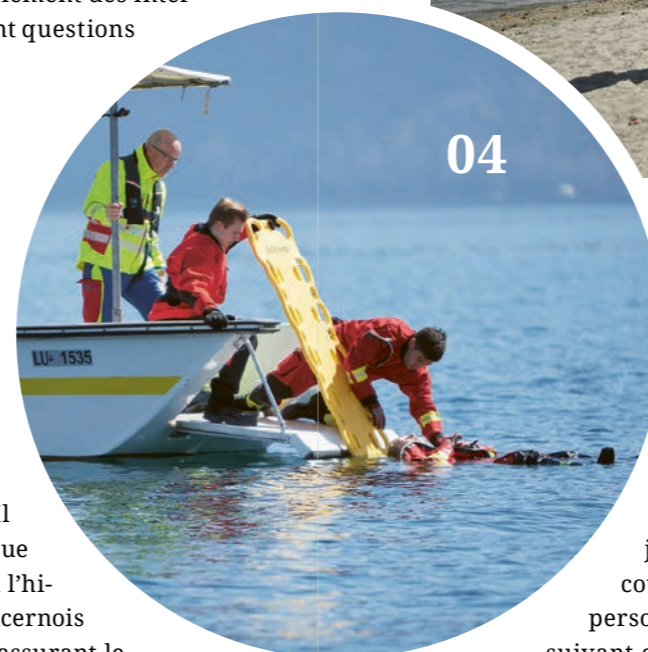
Comme déjà mentionné, la Section Lucerne propose un large spectre d'interventions, à commencer par la régata sur le Rotsee, qui est rendue possible grâce aux mesures de sécurité de la Section et offre ainsi à la ville de Lucerne un événement sportif international de premier ordre. Dans l'«Ufschötti», l'une des zones de baignade publique les plus populaires de la ville, les nageurs sauveteurs bénévoles assurent la surveillance de la baignade pour garantir la sécurité des baigneurs. Il s'avère qu'ils effectuent diverses interventions et que celles-ci sont également en lien avec l'eau froide ou l'hiver. Au moment du carnaval, par exemple: Les Lucernois soutiennent la police en surveillant la Reuss et en assurant le transport des patients par voie aquatique, et dans chacun des cas cités, ils le font bénévolement pour le bien de leurs semblables!

Intervention au pied levé, comme en situations réelles

Pour les photos de [blaulicht.ch](https://www.blaulicht.ch), le responsable d'exercice Thomas Schmid, de la Section de Lucerne, a imaginé une expérience spéciale: Il s'agit cette fois d'un exercice d'intervention avec différents scénarios et lieux. La particularité pour les participants est que l'exercice s'effectue au pied levé, c'est-à-dire qu'ils ne savent pas à quoi s'attendre et doivent réagir en conséquence comme dans une véritable situation d'urgence. Mais en raison des températures froides, les participants sont également envoyés sur le «terrain» avec un équipement approprié: une combinaison étanche. Cette combinaison garantit que les participants à l'exercice qui vont dans une eau froide de six à sept degrés restent vraiment au sec et surtout au chaud. Car malgré tout le travail de préparation à une situation d'urgence, il faut garder à l'esprit la santé et la sécurité des participants à l'exercice.



03



04

Deux lieux, deux scénarios d'intervention: Une fois depuis la rive, une fois depuis le bateau

La première partie de l'exercice se déroule sur la plage de l'«Ufschötti» de Lucerne. Alors qu'en été, de nombreux habitants de la ville et des environs se retrouvent pour s'adonner aux joies de la baignade, il n'y a rien de spécial en cours ce dimanche. La tâche consiste à secourir une personne sur le rivage puis à la réanimer. Le scénario suivant est plus exigeant: l'Acqua II, le bateau d'intervention de Lucerne, part en sortie sur le lac. Trois nageurs en détresse sont recherchés dans le bassin du lac. L'équipage de l'Acqua part à leur recherche. Il faut être rapide, «car l'eau est froide», précise Alexander Frey. Il est l'une des personnes impliquées dans cet exercice et, en tant que ambulancier de formation, il est un spécialiste en la matière: «À ces températures, un corps peut se refroidir rapidement. Si vous restez dans l'eau trop longtemps, vous devenez incapable d'utiliser vos bras et vos jambes pour rester à la surface. C'est une course contre la montre.» Mais même dans ce cas, les sauveteurs accomplissent leur mission haut la main pour sauver les personnes en détresse.

03

DE Die Protagonisten an Luzerns prominentestem Sandstrand: die Ufschötti. Hier wird gleich der Ernstfall geübt.

FR Les protagonistes sur la plage de sable la plus connue de Lucerne: l'Ufschötti. C'est ici que nous simulons les situations d'urgence.

IT I protagonisti sulla spiaggia di sabbia più rinomata di Lucerna: l'Ufschötti. Qui si simulerà a breve la situazione d'emergenza.

04

DE Einer der letzten Einsätze der alten Acqua II. Hier wird einer der vermissten Schwimmer geborgen.

FR Une des dernières interventions de l'ancien Acqua II. Ici, l'un des nageurs disparus est secouru.

IT Uno degli ultimi interventi di Acqua II. Qui viene soccorso un nuotatore disperso.

Un'esercitazione realistica: in azione senza preavviso

La SSS è sempre pronta a intervenire. La Sezione di Lucerna ne è un esempio. In aprile è stata effettuata un'esercitazione ad hoc in acqua a temperatura percepita come fredda. È molto probabile che in questa occasione la barca di servizio Acqua II abbia eseguito uno dei suoi ultimi interventi.

Testo: Philipp Binaghi
Immagini: Donovan Wyrsch

05

DE Die Übung wird medial begleitet. Die Plattform www.blaulich.ch produziert einen Beitrag, um über die Bestrebungen der SLRG zu berichten.

FR Les médias assistent à l'exercice. La plateforme www.blaulich.ch réalise un reportage pour rendre compte des efforts de la SSS.

IT L'esercitazione viene ripresa dai media. La piattaforma www.blaulich.ch dà il suo contributo per mostrare l'impegno della SSS.

«Un salvataggio acquatico di solito ha successo quando si è già nelle vicinanze», afferma Marc Audeoud. Marc è specialista di salvataggio presso la SSS Svizzera, ma è anche attivo come nuotatore di salvataggio volontario nella Sezione SSS Lucerna. Insieme alle sue colleghe e ai suoi colleghi, è in servizio per un'esercitazione della Sezione; li accompagna una videogiornalista di www.blaulich.ch. «In aprile?» vi chiederete, mentre vi viene la pelle d'oca pensando alla fredda temperatura dell'acqua. Ebbene sì, gli interventi della Sezione di Lucerna abbracciano molteplici casi, compresi anche gli interventi nella stagione fredda. Quindi non si tratta solo di dare un'immagine perfetta ai media.

Vasta gamma di interventi per i lucernesi

Come già menzionato, la Sezione di Lucerna esegue molteplici interventi. A cominciare dalla regata sul Rotsee, resa possibile dalle misure di sicurezza attuate dalla Sezione che permettono così alla città di Lucerna di organizzare un evento sportivo internazionale di gran classe. All'«Ufschötti», una delle zone di balneazione pubblica più popolari della città, i nuotatori di salvataggio volontari provvedendo alla sorveglianza e garantiscono la sicurezza dei bagnanti. Questi esempi dimostrano la varietà di interventi della Sezione, che hanno a che fare anche con l'acqua fredda o la stagione fredda. Nel periodo di carnevale, ad esempio, i nuotatori di salvataggio di Lucerna sostengono la polizia con la sorveglianza del fiume Reuss e allo stesso

tempo con l'eventuale trasporto di persone in ospedale via acqua. In tutti i casi intervengono a titolo volontario per il bene degli altri!

Intervento improvviso come nella realtà

Per le foto di blaulicht.ch, il responsabile della formazione Thomas Schmid della Sezione di Lucerna ha ideato qualcosa di speciale. Questa volta si tratta di un esercizio operativo con diversi scenari e luoghi d'intervento.

La particolarità: l'esercizio è ad hoc per i partecipanti che non sanno cosa aspettarsi e di conseguenza reagiscono come in una vera situazione di emergenza. Tuttavia, a causa della bassa temperatura, i partecipanti vengono mandati sul «campo» anche adeguatamente equipaggiati: hanno infatti a disposizione una muta stagna. Questa muta assicura ai partecipanti di entrare in acqua a temperature di sei o sette gradi e rimanere davvero asciutti e soprattutto caldi, perché nonostante tutta la preparazione per l'emergenza, la salute e la sicurezza dei partecipanti restano una priorità.

Due luoghi, due scenari d'intervento: una volta dalla riva, una volta dalla barca

La prima parte dell'esercizio si svolge sulla spiaggia dell'«Ufschötti» di Lucerna. Qui in estate numerose persone della città e anche dei dintorni si riuniscono per divertirsi in acqua; questa domenica non c'è molto movimento. Si tratta di salvare una persona portandola a riva e poi di rianimarla. Il secondo scenario è più impegnativo:

con Acqua II, la barca di servizio lucernese, si va sul lago. Tre nuotatori in difficoltà sono dispersi nel lago. L'equipaggio di Acqua parte per la ricerca. È importante essere veloci «poiché l'acqua è fredda», sottolinea Alexander Frey, uno dei partecipanti che, quale paramedico diplomato afferma: «A queste temperature il corpo si raffredda velocemente. Chi resta in acqua a lungo non è più in grado di muovere braccia e gambe per restare a galla. È una corsa contro il tempo.» Anche in questo intervento i nuotatori di salvataggio riescono a salvare le persone in difficoltà con maestria.

06



05



Raccolta fondi per una nuova barca di servizio

L'attuale barca di servizio della Sezione SSS di Lucerna, Acqua II, dopo 36 anni di attività sull'acqua ha raggiunto il limite della sua operatività. La Sezione necessita di una nuova barca per poter affrontare anche in futuro la missione «Evitare gli annegamenti», grazie alla competenza di salvataggio e anche all'infrastruttura per la formazione.

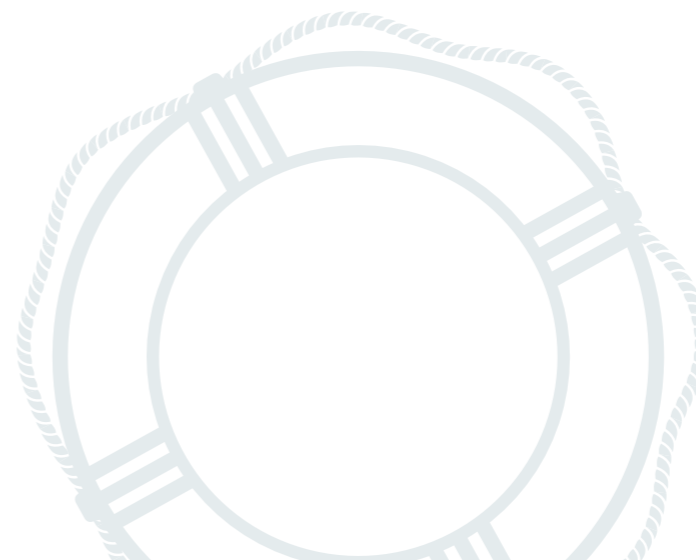
Trovare i fondi necessari è una grande sfida. Perciò la Sezione ha lanciato una ricerca fondi creativa il 28 giugno scorso. Quale ringraziamento per le donazioni ci saranno delle esperienze indimenticabili offerte dalla SSS, come ad esempio il nuoto guidato nel fiume (con la SSS Lucerna o la SSS Emmen), la partecipazione ad una traversata del lago con la SSS Weggis o uno squisito bratwurst SSS. I dettagli sono disponibili nella piattaforma per la raccolta fondi sul sito Lokalhelden.ch. Inserendo «SLRG Luzern» nel campo di ricerca si viene indirizzati direttamente alla pagina del progetto.

06

DE Wichtig bei diesen Temperaturen: warm halten! Die Extremitäten verlieren am schnellsten an Wärme, was im Wasser schnell gefährlich werden kann.

FR Important par ces températures: restez au chaud! Les extrémités perdent leur chaleur très rapidement, ce qui peut vite devenir dangereux dans l'eau.

IT L'importante a queste temperature è tenersi caldi! Le estremità sono le prime a perdere calore e ciò può diventare presto pericoloso in acqua.



Retten mit geringstem Risiko

Un sauvetage avec un minimum de risques

Salvare con il minimo rischio

Jede Rettung aus dem Wasser birgt Risiken. Um diese jedoch so gering wie möglich zu halten, möchten wir Ihnen nachfolgend aufzeigen, wie Sie in einer Notsituation schnell und richtig handeln.

Chaque sauvetage d'une victime dans l'eau présente des risques. Toutefois, pour les réduire au minimum, nous souhaitons vous montrer ci-après comment réagir rapidement et de la bonne manière en cas d'urgence.

Ogni salvataggio in acqua nasconde delle insidie. Per mantenere il più basso possibile questi rischi, desideriamo mostrarvi come agire in modo veloce e corretto in caso d'emergenza.

Rettungsmöglichkeiten

Kommt es zu einer Notsituation, so ist es wichtig, als erstes weitere Helfer zu mobilisieren und anschliessend mit der Rettung zu beginnen. Nachfolgend zeigen wir Ihnen Rettungsmöglichkeiten auf, beginnend mit demjenigen Vorgehen, welches das kleinste Risiko birgt.

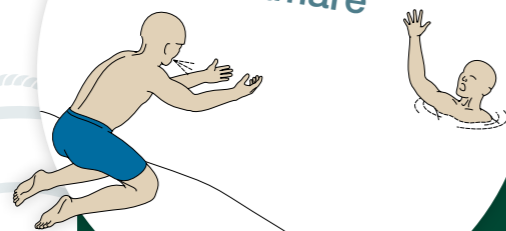
Possibilités de sauvetage

En cas d'urgence, il est important d'alerter tout d'abord d'autres sauveteurs et ensuite de commencer le sauvetage. Nous vous montrons ci-dessous des possibilités de sauvetage, en commençant par la procédure qui présente le moins de risques.

Modalità di salvataggio

In caso di emergenza è importante innanzitutto mobilitare altri aiuti e solo in seguito iniziare con il salvataggio. Qui di seguito vi mostriamo le modalità di salvataggio iniziando da quella con il minor rischio.

1
Zurufen
Appeler
Chiamare



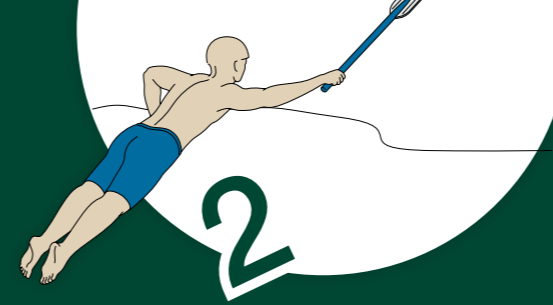
Ist der Rettling in Rufweite, so kann er durch zurufen beruhigt werden und hat einen Orientierungspunkt am Ufer. Oft reichen klare Anweisungen, anhand derer sich der Rettling selbstständig in Sicherheit bringen kann.

Si la victime est à portée de voix, elle peut se calmer si quelqu'un l'appelle et elle dispose ainsi d'un point d'orientation sur la rive. Souvent, des indications claires suffisent pour que la victime se mette elle-même en sécurité.

Se la distanza lo permette, è possibile chiamare la vittima per tranquillizzarla e per fornirle un punto d'orientamento a riva. Spesso bastano direttive chiare, grazie alle quali la vittima riesce a mettersi in sicurezza da sola.

Durch das Reichen eines Gegenstandes (Ast, Paddel) kann der Rettling aus der Gefahrenzone gezogen werden.

2
Reichen
Tendre
Porgere

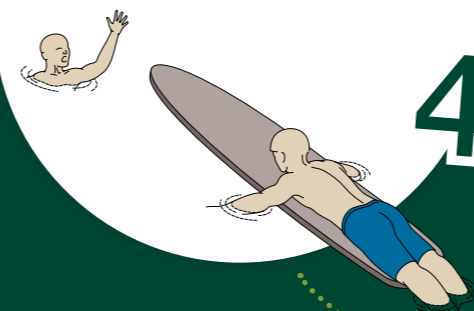


En tendant un objet (branche, rame) à la victime, celle-ci peut être tirée hors de la zone de danger.

Porgendo un oggetto (ramo, pagaia), la vittima può essere estratta dalla zona a rischio.

Besteht die Möglichkeit, den Rettling innert nützlicher Frist rudern oder fahrend zu erreichen, so ist diese dem Einstieg ins Wasser vorzuziehen.

4
Fahren/Rudern
Naviguer/ramer
Navigare/pagaiare



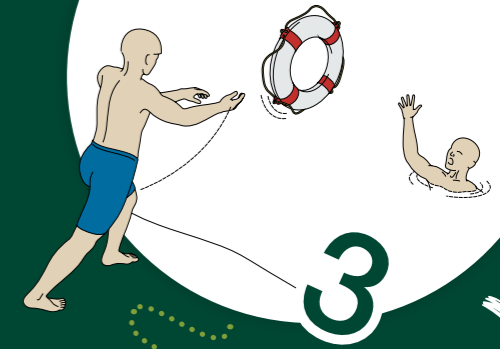
S'il est possible d'atteindre rapidement la victime en naviguant ou en ramant, il est préférable de le faire plutôt que de rentrer de l'eau.

Se esiste la possibilità di raggiungere la vittima navigando o pagaiando, questa modalità è da preferire all'entrata in acqua.

Si les possibilités énoncées ci-dessus sont inapplicables, le sauveteur essaye d'atteindre la victime en allant à sa rencontre en marchant. Elle peut ainsi être ramenée à la terre sans que le sauveteur ne doive nager.

Se non è possibile seguire i metodi sopraccitati, il salvatore cerca di raggiungere la vittima camminando. In questo modo è possibile trasportarla a riva senza dover nuotare.

3
Werfen
Lancer
Lanciare



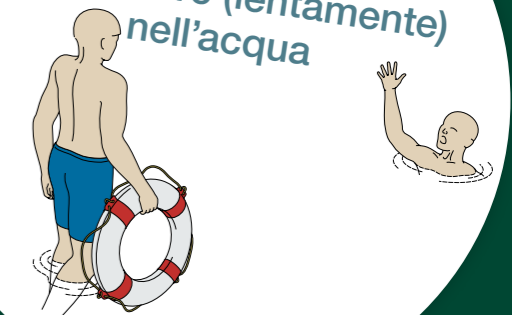
Befindet sich der Rettling in Wurfweite, so kann er durch Zuwerfen eines Rettungsringes oder Wurfsackes an Land gezogen werden.

Si la victime se situe à portée de lancer, il est possible de la ramener à la terre en lui lançant une bouée de sauvetage ou un sac de sauvetage.

Se la distanza lo permette, è possibile trascinare la vittima a riva lanciando un salvagente o un sacco per il lancio della corda di salvataggio.

Sind die oben stehenden Möglichkeiten undurchführbar, versucht der Retter den Rettling gehend zu erreichen. So kann dieser an Land gebracht werden, ohne dass der Retter schwimmen muss.

5
Gehen/Waten
Aller dans l'eau/Patauger
Camminare (lentamente)
nell'acqua



Protection personnelle

Le plus important lors d'un sauvetage est la protection personnelle. Pour cette raison, pour se protéger soi-même, le sauveteur choisit toujours en cas d'urgence la possibilité de sauvetage qui présente le moins de risques pour lui-même. La situation actuelle (Est-ce que la personne en détresse est blessée? Peut-on lui parler?) ainsi que les conditions environnementales (température de l'eau, courant dans la rivière, etc.) influencent considérablement la procédure et le choix du moyen de sauvetage. En règle générale, pour un sauvetage le plus sûr possible, le sauveteur ne doit pas entrer dans l'eau.



Autoprotezione

Durante un sauvetaggio la cosa più importante è autoprotettersi. Perciò, per salvaguardare la propria persona, in caso di emergenza il salvatore sceglie sempre la modalità d'intervento che comporta il minor rischio per se stesso. La situazione (la persona in difficoltà è ferita? è cosciente?) e gli influssi ambientali (temperatura dell'acqua, corrente nel fiume, ecc.) condizionano sensibilmente il modo di procedere e la scelta del mezzo di salvataggio. Di principio si può affermare che il salvataggio più sicuro è quello durante il quale il salvatore non deve entrare in acqua.

Selbstschutz

Das Wichtigste bei einer Rettung ist der Selbstschutz. Deshalb gilt: Um sich selber zu schützen, wählt der Retter in einer Notsituation stets diejenige Rettungsmöglichkeit, welche das geringste Risiko für ihn selbst aufweist. Die aktuelle Situation (Ist die in Not geratene Person verletzt? Ist sie ansprechbar?) genauso wie die Umwelteinflüsse (Wassertemperatur, Strömung im Fluss, etc.) beeinflussen das Vorgehen und die Wahl des Rettungsmittels. Grundsätzlich kann man sagen, die sicherste Rettung ist diejenige, bei welcher sich der Retter nicht ins Wasser begeben muss.

Alternative Rettungshilfen

Falls kein Rettungsmittel verfügbar ist, bieten improvisierte Rettungshilfen eine gute Alternative.

Auftrieb bieten zum Beispiel Bälle, Flügeli, Schwimmbretter, Kanister oder PET-Flaschen, an welchem sich die in Not geratene Person festhalten kann.

Moyens de sauvetage alternatifs

Si aucun moyen de sauvetage n'est disponible, les aides de sauvetage improvisées constituent une bonne alternative. Les personnes en détresse peuvent par exemple s'appuyer sur des ballons, brassards, planches de natation, bidons et bouteilles en plastique qui offrent une flottabilité.

Mezzi ausiliari di salvataggio alternativi

Se non è disponibile alcun mezzo di salvataggio, delle soluzioni improvvisate rappresentano una buona alternativa. Tengono a galla oggetti come palle, braccioni, tavolette per il nuoto, taniche o bottiglie in PET, ai quali la persona in difficoltà può aggrapparsi.

World Drowning Prevention Day 25 July

Anyone can drown, no one should.



25. Juli 2021 – Welttag der Ertrinkungsprävention

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat am 28. April 2021 eine historische Resolution zur Verhinderung des Ertrinkens verabschiedet und damit das Problem zum ersten Mal in ihrer 75-jährigen Geschichte offiziell anerkannt. Die Zahlen der WHO halten fest, dass Ertrinken eine der Hauptursachen für die weltweite Sterblichkeit ist und jährlich mehr Todesopfer als Müttersterblichkeit oder Unterernährung verursacht.

Im Zuge dessen wurde auch ein neuer UN-Tag zur Verhinderung des Ertrinkens (Welttag der Ertrinkungsprävention) eingeführt, der inskünftig jährlich am 25. Juli begangen wird. Er soll die Anstrengungen um die Prävention aktuell halten.

Wir freuen uns über die Resolution, denn sie ist ein wichtiger Schritt, um das Bewusstsein für das Ertrinken und die Wichtigkeit der Prävention weiter vorwärts zu treiben.

25 juillet 2021 – Journée mondiale de prévention de la noyade

Le 28 avril 2021, l'Assemblée générale des Nations unies a adopté une résolution historique pour la prévention des noyades, officialisant ainsi pour la première fois le problème en 75 ans d'existence. Les chiffres de l'OMS indiquent que la noyade est l'une des principales causes de mortalité dans le monde, faisant chaque année plus de victimes que la mortalité maternelle ou la malnutrition.

Dans ce contexte, une nouvelle Journée des Nations unies pour la prévention des noyades (Journée mondiale de la prévention des noyades) a également été proclamée. Elle sera désormais célébrée chaque année le 25 juillet, et a pour but de maintenir les efforts engagés en faveur de la prévention.

Nous nous réjouissons de cette résolution, car il s'agit d'une étape importante pour faire progresser la sensibilisation à la noyade et l'importance de la prévention.

25 luglio 2021 – Giornata mondiale della prevenzione dell'annegamento

L'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha adottato il 28 aprile 2021 una risoluzione storica sulla prevenzione degli annegamenti, ufficializzando il problema per la prima volta nei suoi 75 anni di storia. Le statistiche dell'OMS attestano che l'annegamento è una delle cause primarie della mortalità a livello mondiale e annualmente causa più vittime della mortalità materna o della malnutrizione.

In seguito a questa constatazione è stata introdotta anche una nuova giornata internazionale per la prevenzione degli annegamenti (Giornata mondiale della prevenzione degli annegamenti) che in futuro si celebrerà ogni anno il 25 luglio, nell'intento di mantenere sempre vivo l'impegno per la prevenzione.

Siamo lieti di questa risoluzione, è un passo importante verso la consapevolezza del problema dell'annegamento e dell'importanza di attuare anche in futuro la prevenzione.



SLRG Christophorus-Rat ehrt Rega-Crew

Montag, 10. Mai, Rega-Basis in Mollis GL: Ernst Altherr zeichnet im Namen des Christophorus-Rats der SLRG die Rega-Crew (v.l.n.r.: Notarzt Lucas Handschin, Pilot Patrick Maurer und Rettungssanitäter Fabrizio Cerullo) mit einer Ehrenurkunde und der Medaille des Christophorus-Rat aus. Am 28. März retteten sie zwei Männer, die im gefrorenen Seealpsee eingebrochen waren.

Le Conseil St-Christophe SSS honore l'équipe de la Rega

Lundi, 10 mai, base Rega à Mollis GL: Au nom du Conseil St-Christophe de la SSS, Ernst Altherr remet à l'équipage de la Rega (de gauche à droite: le médecin urgentiste Lucas Handschin, le pilote Patrick Maurer et le secouriste Fabrizio Cerullo) un certificat d'honneur et la médaille du Conseil St-Christophe. Le 28 mars, ils ont secouru deux hommes qui s'étaient effondrés dans le lac Seealpsee gelé.

Il Consiglio Cristoforo SSS onora l'equipaggio della Rega

Lunedì, 10 maggio, base Rega a Mollis GL: A nome del Consiglio Cristoforo della SSS, Ernst Altherr consegna all'equipaggio della Rega (da sinistra a destra: il medico d'urgenza Lucas Handschin, il pilota Patrick Maurer e il paramedico Fabrizio Cerullo) un attestato d'onore e la medaglia del Consiglio Cristoforo. Il 28 marzo, hanno salvato due uomini che erano crollati nel Seealpsee ghiacciato.



Von links: Nicholas Käsermann (Visana), Markus Zurbuchen (Gemeinderat Mörigen) und Marc Baumgartner (Rettungsdienst Bielersee)

De gauche à droite: Nicholas Käsermann (Visana), Markus Zurbuchen (Conseil communal de Mörigen) et Marc Baumgartner (Sauvetage lac de Biene)

Da sinistra: Nicholas Käsermann (Visana), Markus Zurbuchen (consiglio comunale di Mörigen) e Marc Baumgartner (servizio di salvataggio del lago di Biene)

Gemeinsam gegen das Ertrinken

Die SLRG wird von der Krankenversicherung Visana im Bereich der Wasserunfallprävention und damit bei der Verbreitung und Bekanntmachung der sechs lebenswichtigen SLRG-Baderegeln unterstützt. Die mehrjährige Partnerschaft hat das Ziel, diese Regeln noch bekannter zu machen und so für das Risiko von Badeunfällen weiter zu sensibilisieren.

Ensemble contre la noyade

La SSS est soutenue par la caisse maladie Visana dans le domaine de la prévention des accidents aquatiques et donc dans la diffusion et la sensibilisation aux six maximes de la baignade de la SSS. Ce partenariat à long terme a pour objectif de faire connaître encore davantage ces maximes pour sensibiliser un plus grand nombre de personnes aux risques d'accidents de baignade.

Uniti contro gli annegamenti

La SSS è sostenuta dall'assicurazione sanitaria Visana nell'ambito della prevenzione degli incidenti acquatici e quindi nella diffusione e sensibilizzazione delle sei regole vitali della SSS per la balneazione. La collaborazione pluriennale ha come obiettivo di far conoscere maggiormente queste regole e continuare a sensibilizzare sul rischio degli incidenti di balneazione.

Rolf Bühlmann



Drei Fragen an: Rolf Bühlmann

Was gefällt dir an besten bei deinem Job als Bademeister?

Der persönliche Austausch mit den Badegästen schätze ich sehr. Im Hintergrund fallen ausserdem diverse handwerkliche Arbeiten an, die der Badegast nicht mitbekommt. Die technische Arbeit ist sehr spannend und macht meinen Job abwechslungsreich.

Welche Sicherheitshinweise möchtest du Badegästen mitgeben?

Kleinkinder müssen immer von einer Aufsichtsperson und in Griffnähe betreut werden. Jede Gruppe ist für sich selbst verantwortlich. Schön ist es, wenn jeder Badegast sein Umfeld wahrnimmt und so seinen Beitrag für die Sicherheit im Bad leisten kann.

Was ratest du Laien, bei einem Ernstfall im Wasser?

Zuerst mal: ruhig bleiben und durchatmen. Dann ist wichtig, dass man zuallererst gleich auf sich und die Situation aufmerksam macht und Hilfe anfordert. Nach Möglichkeit kann er Erste Hilfe leisten oder den Ersthelfer unterstützen.

Rolf Bühlmann ist seit fast 40 Jahren bei der SLRG Sempachersee in verschiedenen Funktionen tätig. Zurzeit zeichnet er sich verantwortlich für die Seeüberquerung Sempachersee. Als hauptberuflicher Bademeister des Hallen- und Freibades Mooshüsli in Emmenbrücke (LU) kommen ihm die vielseitigen Erfahrungen als freiwilliger Rettungsschwimmer zugute.

Trois questions à: Rolf Bühlmann

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton métier de maître-nageur?

J'apprécie particulièrement les échanges personnels avec les baigneurs. Dans les coulisses, j'effectue également divers travaux manuels dont les baigneurs n'ont pas connaissance. Grâce à ces travaux techniques passionnants, mon job est très varié.

Quelles consignes de sécurité souhaiterais-tu donner aux baigneurs?

Il faut toujours surveiller les jeunes enfants et les tenir à portée de main. Chaque groupe est responsable de lui-même. Idéalement, chaque baigneur devrait être conscient de son environnement et contribuer ainsi à la sécurité de la piscine.

Quels conseils prodiguerais-tu à un profane en cas d'urgence dans l'eau?

Tout d'abord, rester calme et respirer. Puis, il est essentiel d'attirer l'attention sur soi et sur la situation et de demander de l'aide. Si possible, il faut réaliser les gestes de premiers secours ou aider le secouriste.

Depuis près de 40 ans, Rolf Bühlmann est actif dans diverses fonctions au sein de la SSS Sempachersee. À l'heure actuelle, il est responsable service de sécurité des traversées du Lac de Sempach. À la fois maître-nageur professionnel de la piscine couverte et de plein air de Mooshüsli, à Emmenbrücke, et nageur sauveteur bénévole, il peut s'appuyer sur ses nombreuses expériences.

Tre domande a: Rolf Bühlmann

Cosa ti piace di più della tua professione come bagnino?

Apprezzo molto lo scambio personale con i bagnanti. Inoltre, fanno parte dell'attività di bagnino diversi lavori manuali preliminari che il bagnante non nota. Il lavoro tecnico è molto stimolante e rende la mia professione estremamente variata.

Quali indicazioni di sicurezza vorresti dare ai bagnanti?

I bambini piccoli dovrebbero essere sempre sorvegliati e tenuti a portata di mano. Ogni gruppo è responsabile di sé stesso. L'ideale sarebbe che ogni bagnante fosse consapevole di ciò che lo circonda dando così un contributo alla sicurezza in piscina.

Cosa consigli ai profani in caso di emergenza in acqua?

Come prima cosa, occorre rimanere calmi e respirare. Poi, è essenziale richiamare l'attenzione su di sé e sulla situazione chiedendo aiuto. Se è possibile si possono prestare i primi soccorsi o si può aiutare il soccorritore.

Da quasi 40 anni Rolf Bühlmann svolge diverse funzioni in seno alla SSS Sempachersee. Attualmente si occupa della traversata del lago di Sempach come responsabile del servizio di sicurezza. L'esperienza maturata grazie alla sua professione principale quale bagnino presso la Hallen- und Freibades Mooshüsli a Emmenbrücke (LU) gli è utile anche nella sua attività quale nuotatore di salvataggio volontario.

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
www.sss.ch

Lebensretter haben viele Gesichter: als Freiwillige in einer der 125 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 125 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 125 sezioni, quale donatori, con un'adesione quale socio sostenitore o con una donazione testamentaria.

Conto per donazioni:
CH73 0900 0000 4002 1821 3