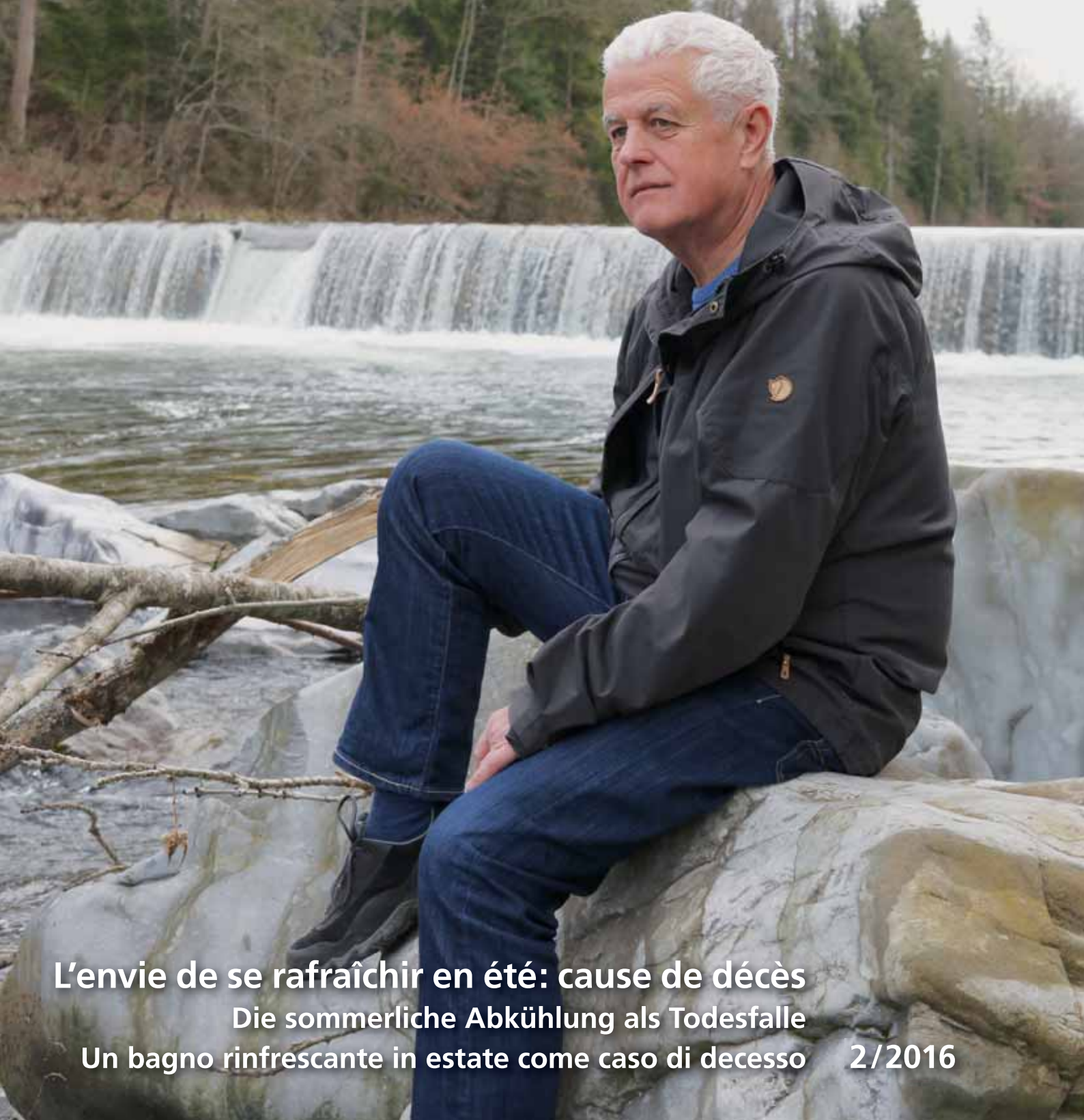


bulletin



L'envie de se rafraîchir en été: cause de décès

Die sommerliche Abkühlung als Todesfalle

Un bagno rinfrescante in estate come caso di decesso

2/2016

Liebe Rettungsschwimmer

Unsere Titelgeschichte ist geprägt von einem ganz persönlichen Erlebnis – ein Erlebnis, das auch jedem anderen passieren kann. Ruedi Beutler suchte an einem heissen Sommertag eine Abkühlung in der Emme und geriet in eine Wasserwalze. Er überlebte dank dem beherzten Eingreifen seines Nachbarn unter Mithilfe von zwei Jugendlichen. Die zwei Jugendlichen konnten durch die Christophorus-Stiftung ausgezeichnet werden. Der Nachbar wollte für sein beherztes Eingreifen nicht geehrt werden, denn es sei normal, dass man Menschen in Not hilft.

Für Ruedi Beutler ist der 16. Juli 2015 inskünftig sein zweiter Geburtstag. Er hat erkannt, dass seine Geschichte dazu beitragen kann, andere davon abzuhalten den gleichen Fehler zu machen. Und seither ist es auch seine Motivation, mit seiner Geschichte anderen zu helfen, nicht den gleichen Fehler zu machen – denn aus Fehlern soll man lernen. Darum dürfen wir von der SLRG sein Erlebnis in unserem Bulletin publizieren.

Unsere Titelgeschichte zeigt, dass wir noch einiges an Arbeit vor uns haben. Wir müssen den Baderegeln aber auch der Zivilcourage wieder vermehrt Vorschub leisten. Denn überall dort, wo wir vorgängig eingreifen können besteht die Chance, dass es uns als Retter nicht braucht.

Aus diesem Grund versucht die SLRG zusammen mit ihrem Partner Visana den Baderegeln wieder vermehrt Aufmerksamkeit und Bekanntheit zukommen zu lassen. In dieser Zusammenarbeit plant die SLRG für den Sommer eine Baderegelkampagne, die den lebensrettenden Regeln vermehrt Aufmerksamkeit verschaffen soll.

Doch nicht nur das Verbreiten von Informationen ist der Schlüssel für weniger Unfälle am, im und auf dem Wasser. Manchmal lohnt sich auch der Hinweis auf Gefahr – direkt, vor Ort, im Gespräch von Mensch zu Mensch. Auch das ist eine Form von Zivilcourage, die wir vermehrt fördern wollen und sollen. Darum wünsche ich uns vermehrt auch den Mut an Menschen heranzutreten, die im Begriff sind eine «Dummheit» zu begehen. Für uns alle und diejenigen um uns herum. Denn so können wir uns auf einen möglichst unfallfreien Badesommer freuen!



Reto Abächerli, Geschäftsführer SLRG

Chers nageurs sauveteurs,

Notre article à la une est marqué par une expérience très personnelle, une expérience qui pourrait aussi arriver à quelqu'un d'autre. Lors d'une chaude journée d'été, Ruedi Beutler cherchait à se rafraîchir dans l'Emme et s'est retrouvé emporté par le courant. Il a survécu grâce à l'intervention courageuse de son voisin aidé de deux jeunes. Les deux jeunes ont été récompensés par la Fondation St-Christophe. Le voisin n'a pas voulu être mis à l'honneur pour son intervention courageuse car il trouvait cela normal d'aider des personnes en détresse.

Pour Ruedi Beutler, le 16 juillet 2015 est désormais la date de sa deuxième naissance. Il a reconnu que son histoire pouvait aider d'autres personnes à ne pas commettre la même erreur. Et depuis, sa motivation est aussi d'aider, grâce à son histoire, d'autres personnes à ne pas faire la même la bêtise, car il faut apprendre de ses erreurs. Nous sommes donc autorisés à la SSS à publier son expérience dans notre bulletin.

Notre article à la une montre que nous avons encore beaucoup de pain sur la planche. Nous devons encore promouvoir davantage les Maximes de la baignade mais également le courage civique. Car là où nous pouvons intervenir en amont, nous donne l'opportunité de ne pas être nécessaires en tant que sauveteurs.

Pour cette raison, la SSS essaie, en collaboration avec son partenaire Visana, de donner de nouveau plus de visibilité et de notoriété aux Maximes de la baignade. Dans le cadre de cette collaboration, la SSS prévoit pour cet été une campagne de Maximes de la baignade qui doit apporter davantage de visibilité à ces maximes qui sauvent des vies.

Mais la diffusion d'informations n'est pas l'unique clé pour obtenir moins d'accidents sur, dans et au bord de l'eau. Parfois, il vaut aussi le coup de sensibiliser au danger directement sur place, en interagissant en personne. C'est également une forme de courage civique que nous souhaitons et devons davantage encourager. C'est pour cela que je nous souhaite également d'oser davantage aborder les personnes qui s'apprentent à faire une «bêtise», pour le bien de nous tous et de tous ceux qui nous entourent. Car nous pouvons ainsi nous réjouir d'un été de baignade avec le moins d'accidents possible!



Reto Abächerli, Directeur exécutif SSS

Cari salvatori

La nostra notizia del giorno tratta un evento molto personale, che potrebbe però accadere a ognuno di noi. Ruedi Beutler stava cercando refrigerio nel fiume Emme in una calda giornata d'estate quando si è ritrovato in un vortice con acqua spumeggiante. È sopravvissuto grazie al coraggioso intervento del suo vicino con l'aiuto di due ragazzi. I due giovani sono stati insigniti di un'onorificenza dalla Fondazione Cristoforo, mentre il vicino non ha voluto essere premiato perché secondo lui è normale aiutare le persone in difficoltà.

Per Ruedi Beutler il 16 luglio 2015 rappresenta la sua seconda nascita. È consapevole che la sua storia può contribuire a evitare di commettere lo stesso errore. E da allora questo è il suo obiettivo perché si deve imparare dagli errori. Per questo noi della SSS abbiamo potuto pubblicare la sua storia sul nostro Bulletin.

La notizia del giorno mostra che abbiamo ancora molto lavoro da fare. Dobbiamo divulgare maggiormente le Regole per il bagnante e incentivare con decisione il senso civico. Perché laddove riusciamo a intervenire preventivamente c'è la possibilità che la nostra azione in qualità di salvatore non sia necessaria.

Per questo motivo la SSS, insieme al suo partner Visana, cerca di dare ancora più risalto e attenzione alle Regole per il bagnante. Nell'ambito di questa collaborazione la SSS pianifica per l'estate una campagna sulle Regole per il bagnante.

Tuttavia, la soluzione per meno incidenti attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua non è soltanto la diffusione di informazioni. A volte vale anche la pena segnalare il pericolo, direttamente sul posto parlando da persona a persona. Anche questo è una forma di senso civico, che vogliamo e dobbiamo incentivare sempre più. In questo senso auguro anche a tutti noi di aver il coraggio di rivolgersi alle persone che sono in procinto di fare una stupidaggine. Per tutti noi e tutti quelli vicino a noi. Perché solo in questo modo possiamo passare un'estate con il minor numero possibile di incidenti acquatici.



Reto Abächerli, Direttore esecutivo SSS

2 Editorial • Éditorial • Editoriale

4 Titelgeschichte • Histoire de couverture • Notizia del giorno

L'envie de se rafraîchir en été: cause de décès
Die sommerliche Abkühlung als Todesfalle
Un bagno rinfrescante in estate come caso di decesso



10 Das Wasser und ich • L'eau et moi • Acqua amica mia

10 Wasserbotschaften für einen sicheren Sommer
10 messages aquatiques pour un été en toute sécurité
10 messaggi dell'acqua per un'estate sicura

14 Ausbildung/Fortbildung • Instruction/Perfectionnement Istruzione/Aggiornamento

Bericht zum Hypothermiekurs vom 13.02.2016
in Zürich

Una giornata da ricordare
Ein einvergesslicher Tag

Pilotmodul SLRG Jugendtrainer – Modulteil 2
Module pilote entraîneurs jeunesse SSS –
Partie 2 du module
Modulo pilota giovane allenatore – Parte 2



19 Kommunikation • Communication • Comunicazione

SRK-Ausstellung im Swiss Brand Museum
La CRS revisitée au Swiss Brand Museum
Swiss Brand Museum:
una mostra dedicata alla CRS

Die Baderegeln der SLRG zum Schutz
vor Wasserunfällen

Les Maximes de la baignade de la SSS
pour éviter les accidents aquatiques
Le regole per il bagnante della SSS
per prevenire gli incidenti in acqua



22 Wettkämpfe • Compétitions • Competizioni

SLRG Schwimmkalender 2016
SSS calendrier de natation 2016
SSS eventi natatori 2016

23 Regionen • Régions • Regioni

Neue Einsatzzentrale am Bodensee
Sezione di Bellinzona, un impegno costante
RWO – alle Jahre wieder



Impressum

2. Ausgabe 2016 /
2^{ème} édition, 2016 5. 5. 2016

Herausgeber / Editrice

Schweizerische Lebensrettungs-
Gesellschaft SLRG
Bereich Kommunikation

Redaktion / Inserate Rédaction / Publicité

SLRG Geschäftsstelle
Schellenrain 5
6210 Sursee
Tel. 041 925 88 77
Fax 041 925 88 79
info@slrg.ch, www.slrg.ch
info@sss.ch, www.sss.ch

Erscheinungsweise / Parution

4 x pro Jahr / 4 x par an

Redaktionsschluss / Limite de rédaction

27.6.2016

Layout / Produktion / Production

Schwarz Design, 9532 Rickenbach
Druckerei Schneider-Scherrer AG
9602 Bazenheid

Titelfoto: Urs Höltschi



L'envie de se rafraîchir en été: cause de décès

C'est un bilan effrayant: en 2015, 50 personnes ont perdu la vie dans les eaux suisses. Ruedi Beutler a failli compter parmi les victimes. Ce sont la présence d'esprit et l'intervention courageuse de son voisin et de deux jeunes hommes qui ont sauvé la vie de cet expert en sécurité. Il nous raconte son expérience et pourquoi il s'engage aujourd'hui pour plus de sécurité sur, autour de, et dans l'eau.

Les questions relatives au thème de la sécurité préoccupent Ruedi Beutler depuis de nombreuses années. Il est aujourd'hui âgé de 64 ans, et sa carrière l'a amené à occuper différents postes en lien avec la sécurité dans des entreprises de transport public. Avant de fonder sa propre entreprise en 2010, Ruedi Beutler était cadre des CFF responsable de l'achat des véhicules pour la circulation des personnes puis plus tard enquêteur auxiliaire du Service d'enquête suisse sur les accidents. «Ruedi est très conscient de la sécurité», souligne sa femme. «Lorsque nous arrivons dans un hôtel par exemple, il vérifie toujours en premier où sont les sorties de secours.»

En mission au service de la sécurité ferroviaire

Le jeudi 16 juillet 2015, cet ingénieur était également en mission pour la sécurité ferroviaire. «Le matin, j'avais une réunion à Brigue et l'après-midi, une à Aarau. À midi, je suis allé me rafraîchir à Brigerbad.» Ruedi Beutler se souvient de cette chaude journée d'été comme si c'était hier. Car le 16 juillet 2015 est comme sa deuxième naissance.

Depuis 1988, la famille Beutler vit à 5 minutes à pied de l'Emme. «En été, j'allais souvent me baigner dans l'Emme. Nous avons beaucoup de lieux de baignade que nous apprécions particulièrement», explique Ruedi lors de ma visite. Il est un nageur d'eau libre expérimenté et connaît entre

autres les conditions en présence dans le Rhin, dans l'Aar ou encore la Verzasca. «En cas d'orage dans la zone en amont de l'Emme, la plus grande prudence est de rigueur chez nous, dans la vallée de l'Emme. Le niveau du fleuve peut monter très rapidement», prévient Ruedi Beutler.

Mais le 16 juillet de l'année dernière, il n'y avait aucune trace d'orage à l'horizon. «Le niveau de l'eau était même plutôt plus bas qu'aujourd'hui», raconte Ruedi Beutler en s'appuyant sur la courbe des eaux de juillet 2015. Après une journée intense, il s'est décidé à prendre un bain dans l'Emme. Comme tant de fois auparavant, Ruedi Beutler s'est lancé contre le courant, en direction du seuil et voulait tourner vers la gauche. Mais ce jour-là n'était pas un jour comme les autres. «L'eau ne portait pas comme d'habitude. Pourtant à ce moment-là, je ne me suis pas encore inquiété.»

«Je m'étais résigné à mourir»

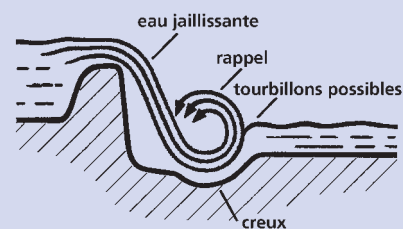
Avant le banc de sable, Ruedi s'est retrouvé pris dans un tourbillon et a coulé. «Pendant environ six minutes,





Le rappel – mode de fonctionnement?

Trop souvent, la force et l'imprévisibilité de l'eau sont largement sous-estimées. Les courants, les rouleaux et les rochers sont particulièrement dangereux. Les escaliers artificiels dans les lits des rivières, les constructions, les seuils et les chutes d'eau sont des obstacles dangereux. On peut facilement les reconnaître à l'eau moutonnante après l'obstacle. Le rouleau et le fond profond qui a été creusé naturellement peuvent devenir des pièges fatals. Avant toute descente de rivière avec un matelas ou n'importe quel autre engin, il est indispensable de procéder à une reconnaissance et de se rappeler des endroits propices pour sortir de l'eau afin d'éviter des pièges.



il a tout de suite appelé deux jeunes hommes et a formé avec eux une chaîne humaine. Un de ces jeunes a ensuite plongé pour rejoindre Ruedi Beutler. «Soudain, j'ai vu une main. J'ai su intuitivement que c'était ma dernière chance! Et je l'ai saisie». Les sauveteurs improvisés ont déposé Ruedi Beutler sur un banc de galets avoisinant, où il est resté allongé pendant une demi-heure: «J'étais complètement épuisé, je n'avais plus de force. Mais je ne voulais pas qu'on appelle une ambulance».

«C'est bon d'être encore parmi vous».

Une fois de retour à la maison, Ruedi Beutler envoie un message à son fils Michael (34 ans): «Cher Michael, je viens de renaître. Notre voisin Peter et deux jeunes garçons ont réussi à me sortir des remous de l'Emme en formant une chaîne humaine. Je ne pensais pas survivre. Je suis maintenant à la maison et je me remets lentement. C'est bon d'être encore parmi vous. À bientôt. Bisous, Ruedi»

L'événement de juillet 2015 n'est pas resté sans suite: Les sauveteurs ont

été honorés par la fondation St-Christophe de la SSS. Mais c'est avant tout la vie de Ruedi Beutler qui a changé: «Aujourd'hui, je vis de manière plus consciente. Je me concentre plus sur des tâches qui ont directement un sens et qui comptent. Cette expérience significative a été pour moi une chance de mener une vie mieux remplie.»

Pour Ruedi Beutler, cela signifie également qu'il s'engage pour plus de sécurité sur, dans et autour de l'eau: «On ne peut pas effacer les fautes. On doit identifier et éliminer les causes afin de pouvoir apprendre de ses fautes. J'ai mal analysé le danger en eau vive. Avec mon histoire, j'aimerais apporter ma contribution afin que ceci n'arrive pas à d'autres.»

Texte et photos: Urs Höltschi

j'ai cherché à me dégager et à me diriger vers le côté du seuil. Durant ce laps de temps, j'ai coulé et refait surface plusieurs fois. En revenant la dernière fois à la surface, j'ai aperçu notre voisin Peter. J'étais déjà très affaibli, je ne pouvais plus crier et j'ai de nouveau coulé. Environ 1,5 mètre sous la surface, j'ai pris conscience en quelques fractions de secondes qu'en bas, c'était la mort. À ce moment-là, j'ai compris que c'était fini».

Le voisin de Ruedi a compris la situation et a agi avec présence d'esprit:

Die sommerliche Abkühlung als Todesfalle

Es ist eine erschreckende Bilanz: 2015 verunfallten in Schweizer Gewässern 50 Menschen tödlich. Beinahe hätte auch Ruedi Beutler zu den Opfern gehört. Das geistesgegenwärtige und beherzte Einschreiten seines Nachbarn und zweier junger Männer hat dem Sicherheitsexperten das Leben gerettet. Im Gespräch erzählt er über das Erlebte – und weshalb er sich für mehr Sicherheit am, im und auf dem Wasser einsetzt.

Fragen rund um Sicherheit prägen Ruedi Beutlers Leben seit vielen Jahren. Der heute 64-jährige verbrachte seine berufliche Laufbahn in verschiedenen sicherheitsrelevanten Funktionen in Unternehmen des öffentlichen Verkehrs. Bevor er 2010 seine eigene Firma gründete, war Ruedi Beutler als Kadermitarbeiter der SBB für die Flottenbeschaffung Personenverkehr verantwortlich und später nebenamtlicher Untersuchungsleiter der Schweizerischen Unfalluntersuchungsstelle. «Ruedi ist ein sehr sicherheitsbewusster Mensch», betont seine Frau. «Wenn wir beispielsweise in einem Hotel einchecken, prüft er jeweils zuerst, wo sich die Notausgänge befinden.»

Unterwegs im Auftrag der Bahnsicherheit

Auch am Donnerstag 16. Juli 2015 war der Ingenieur in Fragen der Bahnsicherheit unterwegs. «Am Vormittag hatte ich eine Sitzung in Brig und am Nachmittag eine in Aarau. Über Mit-

tag ging ich mich im Brigerbad noch etwas abkühlen.» Ruedi Beutler erinnert sich an diesen heissen Sommertag, als wäre es erst gestern gewesen. Denn der 16. Juli 2015 war quasi sein zweiter Geburtstag.

Seit 1988 wohnt die Familie Beutler nur 5 Gehminuten von der Emme entfernt. «Im Sommer gehe ich sehr oft in die Emme baden. Wir haben hier viele sehr beliebte Badeplätze», erklärt Ruedi bei meinem Besuch. Er ist ein erfahrener Flussschwimmer und kennt unter anderem auch die Verhältnisse am Rhein, an der Aare oder der Verzasca. «Bei Gewittern im Gebiet des Oberlaufs der Emme ist hier bei uns im Emmental grosse Vorsicht geboten. Der Fluss kann dann sehr rasch anschwellen», gibt Ruedi Beutler zu bedenken.

Doch an jenem 16. Juli letzten Jahres war von Gewittern und Gefahr keine Spur. «Der Wasserstand war eher tiefer als heute», erläutert Ruedi Beutler mit Verweis auf die Wassergangkurve vom Juli 2015. So entschloss er sich, nach einem anspruchsvollen Tag noch ein Bad in der Emme zu geniessen. Wie bereits unzählige Male vorher ist Ruedi Beutler in der Gegenströmung Richtung Schwelle geschwommen und wollte dort links abdrehen. Doch etwas war anders an diesem Tag. «Das Wasser hat nicht wie üblich getragen. Aber zu diesem Zeitpunkt habe ich mir noch keine Sorgen gemacht.»

«Ich hatte mit dem Leben abgeschlossen»

Vor der Schwelle ist Ruedi Beutler in einen Strudel geraten und abgetaucht. «Während rund sechs Minuten habe ich immer wieder versucht, seitlich von der Schwelle wegzukommen. Während dieser Zeit bin ich mehrmals auf- und abgetaucht. Beim letzten Auftauchen sah ich plötzlich unseren Nachbarn Peter. Ich war aber schon sehr geschwächt, konnte nichts



mehr rufen und bin wieder untergetaucht. Rund 1,5 Meter unter dem Wasserspiegel wurde mir dann in Sekundenbruchteilen klar: Hier unten ist der Tod. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt abgeschlossen.»

Beutlers Nachbar hat die Situation erkannt und geistesgegenwärtig gehandelt: Sofort hat er zwei junge Männer herbei gerufen und mit ihnen eine Menschenkette gebildet. Einer dieser jungen Männer ist dann zu Ruedi Beutler abgetaucht. «Plötzlich sah ich eine Hand. Ich wusste intuitiv: Dies ist meine letzte Chance! Und ich habe nach ihr gegriffen.» Die Helfer haben Ruedi Beutler auf eine nahe Kiesbank gelegt, wo er eine halbe Stunde liegen blieb: «Ich war völlig erschöpft, hatte keine Kraft mehr. Dennoch wollte ich nicht, dass eine Ambulanz gerufen wird.»

«Es ist schön, weiter unter Euch zu sein.»

Wieder zuhause hat Ruedi Beutler eine Nachricht an seinen Sohn Michael (34) gesandt: «Lieber Michael. Soeben hatte ich meinen zweiten Geburtstag. Unser Nachbar Peter und zwei junge Burschen konnten mich durch ihre Menschenkette aus dem Widerwasser der Emme heraus holen. Ich glaubte nicht mehr zu überleben. Jetzt bin ich zu Hause und erhole mich langsam. Es ist schön weiter unter Euch zu sein. Auf bald. Gruss Ruedi»

Das Ereignis vom Juli 2015 blieb nicht ohne Folgen: Die Retter wurden



Beispiel einer Warntafel an der Töss (ZH).

durch die Christophorus-Stiftung der SLRG geehrt. Vor allem aber Ruedi Beutlers Leben hat sich verändert: «Ich lebe heute bewusster. Ich konzentriere mich auf Tätigkeiten, die direkten Sinn machen und wirken. Dieses einschneidende Erlebnis war für mich eine Chance zu einem bewussteren Leben.»

Für Ruedi Beutler heisst das auch, dass er sich für mehr Sicherheit am, im und auf dem Wasser engagiert: «Fehler kriegt man nicht weg. Man muss die Ursachen betrachten und beseitigen und so aus Fehlern lernen. Ich habe die Gefahr des Weisswassers falsch eingeschätzt. Mit dem Erzählen meiner Geschichte möchte ich einen Beitrag leisten, damit dies anderen Menschen nicht auch passiert.»

Text und Fotos: Urs Höltschi



Die Wasserwalze – wie funktioniert sie?

Oft wird die Kraft und Unberechenbarkeit des Wassers massiv unterschätzt. Geradezu gefährlich sind Strudel und Strömungen sowie Felsen und Wiffen (Schiffahrtszeichen) mitten im Fluss. Stufen, Verbauungen, Schwellen, natürliche Wasserfälle sind gefährliche Hindernisse, erkennbar am schäumenden Weisswasser nach dem Fall. Die rotierende Wasserwalze und tiefe Unterspülungen können zur tödlichen Gefahr werden. Es ist unvermeidlich, sich vor einer Flussfahrt die Ausstiegstellen zu merken, um diese Hindernisse zu umgehen.





Un bagno rinfrescante in estate come caso di decesso

È un bilancio spaventoso: nel 2015 sono morte 50 persone nelle acque svizzere. Anche Ruedi Beutler avrebbe potuto rientrare in questa cifra, se non fosse stato per il rapido e coraggioso intervento del suo vicino e di due giovani, che gli ha salvato la vita. Durante la chiacchierata ci ha raccontato la sua esperienza e perché si impegna per più sicurezza attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua.

Le questioni legate alla sicurezza fanno parte della vita di Ruedi Beutler da diversi anni. Il 64enne ha trascorso la sua carriera professionale in diverse funzioni rilevanti ai fini della sicurezza in aziende dei trasporti pubblici. Prima di fondare la sua ditta nel



2010, Ruedi Beutler era membro dei quadri e responsabile Acquisizione dei veicoli Viaggiatori delle FFS e in seguito inquirente ausiliario del Servizio d'inchiesta svizzero sulla sicurezza. «Ruedi è una persona molto attenta alla sicurezza», sottolinea sua moglie. «Ad esempio quando soggiorna in un albergo, per prima cosa verifica dove sono le uscite di sicurezza.»

In viaggio per la sicurezza ferroviaria

Anche giovedì 16 luglio l'ingegnere era in viaggio per questioni legate alla sicurezza ferroviaria. «Al mattino avevo una riunione a Briga e nel pomeriggio una ad Aarau. Sul mezzogiorno sono andato a rinfrescarmi al Brigerbad». Ruedi Beutler ricorda questa cal-

da giornata d'estate come se fossi ieri: il 16 luglio 2015 lo si potrebbe quasi definire la sua seconda nascita.

Dal 1988 la famiglia Beutler vive 5 minuti a piedi dal fiume Emme. «In estate vado spesso a fare il bagno nella Emme. Abbiamo molti bei luoghi di balneazione», spiega Ruedi durante la mia visita. È un esperto nuotatore in fiumi e conosce, tra le altre, le condizioni del Reno, dell'Aare e della Verzasca. «In caso di temporale nella zona del corso superiore della Emme bisogna prestare molta attenzione anche da noi nell'Emmental. Il fiume può ingrossarsi molto rapidamente», fa notare Ruedi Beutler.

Tuttavia, il 16 luglio dello scorso anno non c'era traccia né di temporale, né di pericolo. «L'acqua era più bassa di oggi», spiega Ruedi Beutler facendo riferimento alla misurazione dell'acqua del mese di luglio 2015. Così ha deciso di concedersi un bagno nella Emme dopo una giornata impegnativa. Come altre innumerevoli volte prima di quel giorno, Ruedi Beutler ha nuotato controcorrente verso il vortice e lì voleva svoltare a sinistra. Ma quel giorno c'era qualcosa di diver-

so. «L'acqua non mi trascinava come al solito. Ma in quel momento non mi ero ancora preoccupato.»

«Credevo fosse la fine»

Prima del vortice Ruedi Beutler è finito in un mulinello ed è andato sott'acqua. «Per circa sei minuti ho cercato a più riprese di uscire lateralmente dal vortice. Durante questo lasso di tempo sono tornato in superficie e poi sott'acqua più e più volte. L'ultima volta che sono riemerso ho improvvisamente visto il nostro vicino Peter. Ero però già molto stanco, non sono riuscito ad urlare e sono tornato sott'acqua. Poi a una profondità di circa 1,5 metri, in una frazione di secondo ho realizzato: qui sotto c'è la morte. In quel momento credevo fosse la fine»

Il vicino di Beutler ha capito la situazione e ha agito con rapidità: ha chiamato subito due giovani e ha creato insieme a loro una catena umana. Uno di questi ragazzi si è poi immerso per recuperare Ruedi Beutler. «Improvvisamente ho visto una mano. Intuitivamente ho realizzato che questa era la mia ultima occasione! E l'ho afferrata.» Gli aiutanti hanno fatto sdraiare Ruedi Beutler su un greto lì accanto dove è rimasto per mezz'ora: «Ero sfinito, non avevo più forze. Tuttavia non volevo che chiamassero un'ambulanza.»

«È bello essere ancora tra voi»

Una volta tornato a casa Ruedi Beutler ha inviato un messaggio a suo figlio Michael (34): «Caro Michael, sono appena nato per la seconda volta. Il nostro vicino Peter e due giovani ragazzi mi hanno salvato dalla Emme con una catena umana. Pensavo di non farcela. Ora sono a casa e mi sto riprendendo piano piano. È bello essere ancora tra voi. A presto. Ruedi»

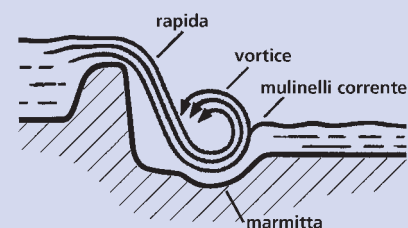
L'evento del luglio 2015 non è rimasto senza conseguenze: i salvatori sono stati premiati dalla Fondazione Cristoforo della SSS. Ma è soprattutto la vita di Ruedi Beutler a essere cambiata: «Oggi vivo in modo molto più consapevole. Mi concentro sulle attività che hanno un'efficacia e un senso diretto. Questa esperienza estrema è stata per me un'opportunità di vivere in maniera più consapevole.»

Per Ruedi Beutler ciò significa anche impegnarsi per più sicurezza attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua. «Gli errori non si possono cancellare. Bisogna osservare ed eliminare le cause in modo da imparare dagli errori. Ho valutato male il pericolo del vortice con acqua spumeggiante. Raccontando la mia storia desidero fornire il mio contributo in modo che questo non succeda anche ad altre persone.»

Testo e immagini: Urs Höltschi

Il vortice – come funziona?

Spesso la forza e l'imprevedibilità dell'acqua vengono ampiamente sottovalutate. Altrettanto pericolosi sono mulinelli e correnti, così come rocce e boe (per la segnaletica della via navigabile) nei fiumi. Estremamente pericolose sono anche le cascate, con la conseguente formazione di schiuma bianca. Gradini, chiuse, onde, cascate d'acqua naturali sono ostacoli pericolosi, riconoscibili dall'acqua spumeggiante che si forma dopo la cascata. Vortici d'acqua rotanti ed erosioni sotterranee profonde possono diventare pericoli mortali. Prima di una gita sul fiume è indispensabile verificare dove si trovano i punti di uscita per evitare tali ostacoli.





1. Sonnenschutz

Ich creme mich eine halbe Stunde vorher ein und gehe über Mittag an den Schatten.

1. Protection solaire

Je mets de la crème solaire une demi-heure avant de m'exposer et je reste à l'ombre pendant les heures de midi.

1. Protezione solare

Mi metto la crema solare mezz'ora prima di espormi al sole e a mezzogiorno vado all'ombra.



2. Sagen, wo ich bin

Ich sage meinen Begleitpersonen, wohin ich gehe.

2. Dire où je suis

Je dis toujours où je vais aux personnes qui m'accompagnent.

2. Dico dove sono

Dico sempre dove vado.



3. Essen und Trinken

Auf Essen und Trinken achten.

3. Manger et boire

Je veille à manger et à boire.

3. Mangiare e bere

Sto attento a quello che mangio e bevo.

10 Wasserbotschaften für einen sicheren Sommer

Bald ist es soweit und der Sommer 2016 steht vor der Tür! Wir hoffen, dass er es auch dieses Jahr wieder gut mit uns meint, uns viele Sonnenstunden beschert und wir uns im kühlen Nass erfrischen können. So schön diese Jahreszeit auch ist, birgt sie doch einige Gefahren, besonders für Kinder. Wir zeigen Ihnen, mit welchen einfachen Regeln Sie Ihre Kleinsten vor Unfällen schützen können.

Wasser ist ein magisches Element, das Kinder anzieht und fasziniert. Die Freude am Wasser wird für Eltern und ihre Sprösslinge noch grösser, wenn man die Gefahren kennt und einen sicheren und respektvollen Umgang mit dem Wasser lernt. Dabei helfen die 10 Wasserbotschaften. Sie werden von ausgebildeten Wasserbotschaftern im Kindergarten vermittelt und sollen den Kindern auf spielerische Weise sicheres Verhalten am, im und auf dem Wasser aufzeigen. Damit die Botschaften auch nach dem Besuch im Kindergarten präsent bleiben, sollten sie stets wieder repetiert werden. Versuchen Sie es doch gleich mit Ihren Kindern, bevor sie das nächste Mal ans Wasser gehen!

10 messages aquatiques pour un été en toute sécurité

L'été 2016 frappe déjà à notre porte! Nous espérons que, cette année encore, nous aurons de belles heures de soleil où nous aurons plaisir à faire un petit plongeon pour nous rafraîchir. Il ne faut pourtant pas oublier que cette saison, si belle soit-elle, recèle aussi quelques dangers, notamment pour les enfants. En quelques règles, nous vous expliquons comment protéger les tout-petits des accidents.

L'eau est magique. Elle attire et fascine les enfants. Pour que parents et enfants aient encore plus de plaisir dans l'eau, il est important de connaître les dangers que présente cet élément et d'apprendre à le respecter. Voici les 10 messages aquatiques qui vont vous y aider. Ils sont enseignés sur un mode ludique dans les écoles enfantines par des ambassadeurs de l'eau pour montrer aux enfants comment rester en sécurité dans, sur et au bord de l'eau. Pour que ces messages restent ancrés dans les mémoires après l'intervention des ambassadeurs à l'école, ils doivent être régulièrement répétés. Essayez avec vos enfants la prochaine fois que vous irez près d'un point d'eau!

10 messaggi dell'acqua per un'estate sicura

Ci siamo quasi: tra poco arriva l'estate! Speriamo che anche quest'anno sia all'insegna del bel tempo in modo da poterci godere tante ore di sole e rinfrescarci in acqua. Per quanto questa stagione possa essere bella, porta con sé anche alcuni pericoli, soprattutto per i bambini. Tramite alcune semplici regole, vi mostriamo come potete proteggere dagli incidenti i vostri piccoli.

L'acqua è un elemento magico che attira e affascina i bambini. Per genitori e figli il divertimento in acqua diventa ancora maggiore quando si conoscono i pericoli e si impara a tenere un comportamento sicuro e rispettoso verso questo elemento. Per fare questo vengono in vostro aiuto i 10 messaggi dell'acqua. Tali messaggi vengono trasmessi nelle scuole dell'infanzia da ambasciatori dell'acqua formati e mostrano ai bambini in modo ludico il comportamento sicuro da tenere attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua. Affinché questi insegnamenti rimangano in testa anche dopo la visita nella scuola dell'infanzia, andrebbero ripetuti costantemente. Provate a recitarli con i vostri figli prima di entrare la prossima volta in acqua!



4. Duschen

Vor dem Baden gehe ich aufs WC.
Ich dusche vor dem Baden und kühle mich ab.

4. Se doucher

Je vais aux toilettes avant de me baigner.
Je me douche pour me rafraîchir avant de me baigner.

4. Doccia

Vado al WC prima di fare il bagno.
Prima del bagno faccio la doccia e mi rinfresco.



5. Bauchtiefes Wasser

Ich bleibe im bauchtiefen Wasser, bis ich gut schwimmen kann.
Beim Schwimmen langer Strecken lasse ich mich begleiten.

5. Rester où j'ai pied

Je reste aux endroits où l'eau m'arrive à la taille là où je peux nager correctement. Si je veux nager sur une longue distance, je demande à quelqu'un de m'accompagner.

5. Acqua bassa

Resto nell'acqua bassa fino a quando so nuotare bene.
Nelle lunghe nuotate mi faccio accompagnare.



6. Spielzeug ade

Ich bleibe am Ufer, auch wenn mein liebstes Spielzeug ins Wasser fällt und davon schwimmt.

6. Tant pis pour mes jouets

Je reste sur la rive, même si mon jouet préféré tombe à l'eau et s'éloigne du bord.

6. Ciao gioco

Rimango sulla riva anche se il mio giocattolo preferito cade in acqua e si allontana.



7. Rettungsgeräte

Rettungsgeräte nur im Notfall brauchen.
Ich schaue, wo sie sind.

7. Équipements de sauvetage

Je n'utilise les équipements de sauvetage qu'en cas d'urgence. Je regarde bien où ils sont placés.

7. Mezzi di salvataggio

I mezzi di salvataggio servono solo in caso d'emergenza. Guardo dove sono.



8. Hilferuf, wenn nötig

Ich rufe nur im Notfall um Hilfe.

8. Appeler à l'aide, si nécessaire

Je n'appelle à l'aide qu'en cas d'urgence.

8. Chiedo aiuto se ho bisogno

Grido per chiedere aiuto solo in caso d'emergenza.



9. Schauen, wohin ich springe

Ich springe nur in Gewässer, die ich kenne und wenn ich niemanden gefährde.

9. Regarder où je saute

Je saute dans l'eau uniquement si je connais l'endroit et si je ne mets personne en danger.

9. Guardo dove mi tuffo

Mi tuffo solo in acque che conosco e senza mettere in pericolo gli altri.



10. Abtrocknen

Ich verlasse das Wasser, wenn ich friere.
Nach dem Baden gut abtrocknen.

10. Se sécher

Je sors de l'eau si j'ai trop froid.
Je me sèche bien après la baignade.

10. Mi asciugo

Esco dall'acqua quando sento freddo.
Dopo il bagno mi asciugo bene.

Was Kinder bereits in jungen Jahren gelernt haben, das bleibt ihnen für den Rest des Lebens. Deshalb ist die SLRG überzeugt, dass die Präventionskampagne «Das Wasser und ich» mit den 10 Wasserbotschaften für Kinder im Vorschulalter eine wirkungsvolle Massnahme ist. Möchten Sie noch mehr darüber erfahren, dann laden wir Sie herzlich ein, unsere Website www.pico.ch zu besuchen.

Ce que les enfants apprennent petits reste acquis pour toute la vie. C'est pourquoi la SSS est convaincue que la campagne de prévention «L'eau et moi» et ses 10 messages aquatiques pour les enfants d'âge pré-scolaire est une initiative efficace. Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous invitons à consulter notre site Internet www.pico.ch.

Ciò che i bambini imparano nei loro primi anni resta impresso per tutta la vita. Perciò la SSS è convinta che la campagna di prevenzione «Acqua, amica mia» con i 10 messaggi dell'acqua per bambini in età prescolastica sia una misura efficace. Se desiderate ricevere maggiori informazioni, vi invitiamo a consultare la nostra pagina internet www.pico.ch.

helden

Sie retten Leben, wir sorgen für Ihre Gesundheit:
unser Spezialangebot für die Mitglieder der SLRG.

Geniessen Sie exklusive Vergünstigungen

Mit unserem Kollektivvertrag erhalten Sie und alle Mitglieder in Ihrem Haushalt einmalige Prämienrabatte auf die Zusatzversicherungen der Visana.



Sparen Sie bis zu 32% auf die Zusatzversicherungen

Dank der Partnerschaft der SLRG mit der Visana sparen Sie bis zu 32 % auf den Zusatzversicherungen:

- Bis zu **15 %** Kollektivrabatt
- **20 %** Gesundheitsrabatt auf die Spitalzusatzversicherung



Unser Geschenk an Sie

Beantragen Sie bis zum 31.12.2016 eine Offerte oder einen Beratungstermin. Die ersten 150 SLRG-Mitglieder erhalten von uns als Dankeschön einen Coop-Gutschein im Wert von CHF 30.–.



Ihre Vorteile auf einen Blick

Sparen

- Kostensparende Grundversicherung bei Managed-Care-Modellen
- Gratis-Gesundheitsrechtsschutzversicherung
- Gratis-Reiseversicherung im Wert von CHF 130.–
- Wellness- und Fitness-Schecks für CHF 350.–

Familienrabatte

- Bis zu 78 % Kinderrabatt auf die Grundversicherung
- 50 % Reduktion auf Zusatzversicherungen ab dem zweiten Kind
- Gratisprämie im Geburtsmonat
- Gratis-Rechtsschutzversicherung für Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre

Service

- Schnelle Leistungsrückzahlung innert 10 Tagen
- Persönliche Ansprechpartner für individuelle Beratung
- Rund um die Uhr medizinische Gratisberatung durch Medi24

Haben Sie Fragen?

Gerne beraten wir Sie in unserer Visana-Geschäftsstelle oder bei Ihnen zu Hause. Hier können Sie uns erreichen: Telefon 0848 848 899, Fax 031 357 96 22 visana.ch/khk/slrg



Ihre Rettungsschwimmer

visana
Rundum gut betreut.

héros

Vous sauvez des vies, nous veillons sur votre santé.
Notre offre spéciale pour les membres de la SSS.

Bénéficiez de rabais exclusifs

Avec notre contrat collectif, vous bénéficiez, ainsi que tous les membres de votre ménage, de rabais exceptionnels sur les primes des assurances complémentaires de Visana.



Economisez jusqu'à 32 % sur les assurances complémentaires

Grâce au partenariat entre la SSS et Visana, vous économisez jusqu'à 32 % sur les assurances complémentaires:

- Jusqu'à **15 %** de rabais pour les assurances collectives
- **20 %** de rabais de santé sur l'assurance complémentaire d'hospitalisation



Notre cadeau pour vous

Demandez une offre ou un entretien de conseil jusqu'au 31 décembre 2016. Les 150 premiers membres SSS recevront en guise de remerciement un bon Coop d'une valeur de CHF 30.–.



Vos avantages en bref

Economiser

- Assurance de base économique avec les modèles Managed Care
- Assurance de protection juridique en matière de santé offerte gratuitement
- Assurance de voyage gratuite d'une valeur de 130 francs
- Chèques wellness et fitness d'une valeur de 350 francs

Rabais pour familles:

- Jusqu'à 78 % de rabais sur l'assurance de base pour les enfants
- 50 % de réduction sur les assurances complémentaires dès le 2^e enfant
- Prime du premier mois offerte pour les nouveau-nés
- Assurance de protection juridique gratuite pour enfants et adolescent(e)s jusqu'à 18 ans

Service:

- Remboursement rapide, dans les 10 jours
- Personne de contact attitrée pour un conseil individuel
- Conseil médical gratuit 24 heures sur 24 avec Medi24

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous vous conseillons volontiers dans notre agence Visana ou chez vous, à domicile. Voici nos coordonnées:
téléphone 0848 848 899, fax 031 357 96 22
visana.ch/khk/slrg



Vos nageurs sauveteurs

visana

A votre service, tout simplement.

Bericht zum Hypothermiekurs vom 13.02.2016 in Zürich

Als wir um etwa 8.30 Uhr ein bisschen verfrüht beim Wassersportzentrum eintrafen, fragten wir uns, ob es angesichts der herrschenden Wetterverhältnisse nicht verrückt ist, was wir heute vorhatten. Vorerst konnten wir uns in die Wärme des Theoriesaales begeben, wo wir mit dem Kursteam bekannt gemacht wurden und auch Informationen über den Ablauf des Tages erhielten. Zwanzig angemeldete Teilnehmer waren anwesend, keiner war aufgrund der Kälte nicht erschienen. In der Einführung wurden auch die Wetterdaten angesprochen. In der nahegelegenen Wetterstation der Seepolizei wurde eine Wassertemperatur von 5,6° C gemessen. Es blies ein leichter Wind und die Lufttemperatur war gar noch kälter als die des Zürichsees. Im Anschluss wurden wir gebeten, uns bereit zu machen, in das kühle Nass zu steigen und wir gingen gemeinsam zum etwa 200 m entfernten Kai. Dort stand schon, wie angekündigt, heisse Bouillon und Punsch bereit, um uns nach den Wassergängen wieder aufzuwärmen. So starteten wir zur ersten Prüfung, 60 m schwimmen, alles immer gut überwacht von den Leitern und Hilfsleitern, welche im Gegensatz zu uns mit Neopren oder Trockenanzug auf dem Kai patrouillierten.

Das erste Einsteigen wurde streng kontrolliert durchgeführt, langsam über die Leiter ins Wasser steigen und dann bis zur Brust eintauchen, eine Weile warten, bis man die Atmung kontrolliert hatte, und dann los auf

die Schwimmstrecke. Mit der Kälte war es eigentlich gar nicht mehr so schlimm, leichter Wellengang erhöhte das Badevergnügen. Auch nach dem Aussteigen aus dem Wasser war es mit der Temperatur noch im Rahmen, allerdings nach zwei, drei Minuten fing das Schlottern an. Es zeigten aber nicht alle Teilnehmer dieses Phänomen, manchen sah man es nicht an, dass sie kalt hatten. Die einen wickelten sich in die bereitgelegten Badetücher und schauten mit einer Tasse heisser Bouillon in der Hand den anderen Teilnehmern beim Schwimmen zu. Es gab aber auch solche, die auf dem Parkplatz im Kreis rannten, um ihren Körper auf Betriebstemperatur zu halten, wieder andere machten Kniebeugen. Schon kurz nachdem alle die Schwimmstrecke absolviert hatten, kam der zweite Teil, 25 m bis zu einer Boje schwimmen, dort unseren Begleiter im Neopren am Kragen packen und diesen bis zum Kai zurückschleppen. Danach gab es etwa 25 Min. Pause, in welcher wir uns aufwärmen konnten. Keiner von uns war, so glaube ich zumindest, nach diesen 25 Min. wieder bei 37° C Körpertemperatur...

So starteten wir, teils in denselben nassen Kleidern, teils in neuer Garderobe in die zweiten beiden Schwimmdisziplinen. Streckentauchen und einen Rettling aus Kunststoff 4–5 m unter der Wasseroberfläche bergen und ans Tageslicht transportieren. Auch während diesen Übungen wurden wir



durch die Helfer bestens überwacht. Auf der Tauchstrecke schwammen sie mit und während dem Herausholen waren gar zwei von ihnen mit Tauchgeräten bis auf den Grund gesunken, um zu gewährleisten, dass keiner von uns länger unter Wasser blieb, als ihm lieb ist.

Endlich kam die für viele ersehnte Ankündigung, duschen zu gehen und sich wieder richtig aufzuwärmen. Danach gab es bereits Mittagessen, welches aus Spaghetti Bolognese und einem Salat bestand, dazu heisse Getränke, die uns langsam wieder erwärmten.

Weiter ging es mit der Theorie, die den ganzen Nachmittag bis kurz



nach vier füllen sollte. Beat, der Arzt, der uns begleitete, lehrte uns die verschiedenen Phasen der Unterkühlung besser verstehen und brachte immer wieder Beispiele, welche das Gehörte bestens untermauerten. Nicht wenige liessen uns Teilnehmer immer wieder schmunzeln oder lachen. Schliesslich musste ja auch dafür gesorgt werden, dass, nun wieder im Warmen und mit einem vollen Magen, niemand die Theorie verschlief.

Es ist wirklich interessant, wie das in unserem Körper eingerichtet ist, so dass es sogar möglich ist, dass jemand in kaltem Wasser bis zu 60 Min. ohne Gehirnschäden wieder reanimiert werden kann, wenn der Körper quasi in den Erhaltungsmodus herunterfährt. Natürlich musste anschliessend geprüft werden, ob wir auch die Theorie des Nachmittags verstanden hatten. Praxis und Theorie gehören ja bekanntlich immer zusammen. Nachdem die Theorieprüfung erfolgreich bestanden wurde und das obligate Gruppenfoto «im Kasten» war, konnte jeder Teilnehmer mit mehr oder weniger normaler Körperkerntemperatur den Heimweg antreten. Ob wir es wieder machen würden – der Schreiber für seinen Teil, schon...



SLRG SSS Sudoku

Wir verlosen 3 Preise für korrekt eingehende Lösungszahlen:

1 SLRG Jubiläumsbuch, 1 Power Bank, 1 Pico-Memory

Die Lösungszahlen im grünen Feld senden an: raetsel@slrg.ch

oder mit Postkarte an SLRG, Redaktion Bulletin, Schellenrain 5, 6210 Sursee

Einsendeschluss: 31. Mai 2016

Parmi les solutions correctes envoyées, nous tirons au sort 3 prix:

1 livre du jubilé, 1 Power Bank, 1 Memory Pico

Envoyez les 3 chiffres gagnants dans les champs verts à raetsel@slrg.ch

ou sur une carte postale à: SSS, Rédaction du Bulletin, Schellenrain 5, 6210 Sursee

Délai d'envoi: 31 mai 2016

Estrarremo 3 premi tra soluzioni giuste ricevute nei termini:

1 libro della SSS, 1 Power Bank, 1 Pico Memory

Le 3 cifre della soluzione (colore verde) devono essere inviate all'indirizzo

raetsel@slrg.ch oppure spedite con una Cartolina postale al seguente indirizzo:
SSS, redazione Bollettino, Schellenrain 5, 6210 Sursee.

Termine ultimo per l'invio: 31 maggio 2016

7		3				6		2
	4						5	
2				9				1
			5		2			
		8				3		
			7		6			
3				5				4
	1						9	
5		6				7		3

Lösung Sudoku 1/2016: 3 4 5

Die Gewinnerinnen / Gewinner sind:

Joseph Stalder, Rebbergstrasse 9, 8555 Müllheim Dorf
Alfred Burkhalter, Bodenacker 13, 2564 Bellmund
Ruth Riedweg, Lindenberg, 6133 Hergiswil

Una giornata da ricordare

Sabato 5 marzo, ore 8:45. Meteo: 0° C e neve a cascata. Temperatura de lago: 5° C.

Sono queste le premesse che si sono presentate a noi, 8 coraggiosi partecipanti iscritti al Modulo Ipotermia, svoltosi presso il Bagno pubblico di Tenero, sede della locale sezione di salvataggio. L'obiettivo del corso era quello di renderci conto dei nostri limiti e di conoscere meglio il fenomeno dell'ipotermia.

Dopo una breve presentazione reciproca e un'introduzione al tema, si sono svolte le prove pratiche. Uno alla volta ci siamo cimentati con una nuotata di 60 m, un trasporto di una vittima per 25 m, un'apnea orizzontale di

almeno 3 m e il recupero di un manichino che si trovava a 5 m di profondità. La meteo inclemente e la durezza delle prove, hanno purtroppo imposto ad alcuni di noi l'abbandono.

Dopo una doccia (non per tutti calda!) e un piatto di pasta (mai un pasto caldo fu più apprezzato!), si è ripreso il corso con l'intervento del medico Dr. Marzio Märki, che grazie alle sue competenze professionali, ha completato il quadro di conoscenze sull'ipotermia. Un test scritto e la visione di alcuni video su salvataggi in acque fredde hanno poi concluso la

giornata molto particolare. Un grazie a tutti gli istruttori della Regione Sud nonché ai collaboratori della SSS Tenero per l'ottima riuscita del corso.

Personalmente, penso che raramente capiti l'occasione di poter svolgere un'esercitazione in un contesto che rispecchi il «peggior scenario possibile» al quale potremmo essere confrontati durante una situazione d'emergenza. Per questo la giornata di sabato è stata tanto dura quanto preziosa. Insomma: una giornata da ricordare!

Ottavia Gaggini



Partecipanti: Ottavia Gaggini, Seline Vitali, Misia Bernasconi, Giuseppe Brunner, Maurizio Vitali, Thomas Bächtold, Marcos Lobo Alves, Fabio Cintione



Ein unvergesslicher Tag

Samstag, den 5. März, 8.45 Uhr, draussen 0° C und es schneit!
Wassertemperatur des Sees: 5° C.



Dies waren die Voraussetzungen die wir, acht mutige Teilnehmer des Modulls Hypothermie, direkt beim Bagno pubblico von Tenero (Gesellschaftssitz der lokalen SLRG Sektion) getroffen haben. Ziel des Tages war es bei einer Rettung im kalten Wasser unsere Limiten kennenzulernen und das Wissen über Hypothermie zu erweitern.

Nach einem kurzen gegenseitigem kennenlernen und Einführung ins Thema, ging es sofort zur Sache: die Wasserprüfungen! Einer nach dem anderen schwammen wir 60 m in freiem Stil, einen Rettungsparcour über ganze 50 m, ein Streckentauchen über mindestens 3 m und das Herausholen einer Puppe aus 4-5 m Tiefe! Bedingt durch die schlechten Witterungsverhältnisse und die Härte der Prüfungen, war es für einige Teilnehmer nach dem ersten Teil leider Endstation.

Nach einer Dusche (nicht für alle warm!) und einem leckeren Mittagessen, haben wir einer anderthalbstün-

digen, sehr interessanten Rede des Arztes zugehört. Dank seinen Kenntnissen im Bereich Hypothermie ist es Dr. Marzio Märki gelungen, uns Teilnehmern viele Aspekte zu erläutern, die mit dem Verhalten eines Menschen im kalten Wasser zusammenhängen. Am Schluss haben wir den Theorietest geschrieben und einige Videos von speziellen Rettungen angeschaut. Ein Dankeschön den Instruktoren der Region Süd und den Helfern der SLRG Tenero für die perfekte Organisation.

Obwohl man nicht jeden Tag mit dieser Extremsituation konfrontiert wird, finde ich es wichtig, dass man diese trainiert und so weiss, wie man sich im Ernstfall richtig verhalten muss.

Ottavia Gaggini

Teilnehmer: Ottavia Gaggini, Seline Vitali, Misia Bernasconi, Giuseppe Brunner, Maurizio Vitali, Thomas Bächtold, Marcos Lobo Alves, Fabio Cintione



Pilotmodul SLRG Jugendtrainer – Modulteil 2

22 Jugendliche haben im Februar erfolgreich das Pilotmodul SLRG Jugendtrainer abgeschlossen. Die motivierten und sehr interessierten Kursteilnehmer bestanden die Zulassungsprüfung zum J+S Leiterkurs (ZuP) und absolvierten das Modul Technik sowie das Modul SLRG. Die Rückmeldungen der jungen Rettungsschwimmer, Kursleitenden und verschiedener Sektionen zeigen, dass die durchgeführte Ausbildung eine gute Grundlage für die weitere Trainerkarriere ist. Inhalt und Programm werden nun weiter optimiert und angepasst. Im Herbst 2016 startet ein offizielles Modul SLRG Jugendtrainer. Für den Frühling 2017 ist eine erste Ausbildung in der Region Romandie angedacht.



Module pilote entraîneurs jeunesse SSS – Partie 2 du module

En février, 22 jeunes ont suivi avec succès le module pilote entraîneurs jeunesse SSS. Les participants motivés et très intéressés ont passé l'examen d'admission au cours moniteurs J+S (EA) et ont réussi le module technique ainsi que le module SSS. Les retours des jeunes nageurs sauveteurs, des formateurs et des différentes sections montrent que la formation délivrée constitue une bonne base pour démarrer une carrière d'entraîneur. Le contenu et le programme vont désormais être encore optimisés et ajustés. À l'automne 2016, un module officiel entraîneurs jeunesse SSS sera lancé. Une première formation dans la région Romandie est prévue au printemps 2017.



Modulo pilota giovane allenatore – Parte 2

A febbraio, 22 giovani hanno concluso con successo il modulo pilota SSS giovane allenatore. I partecipanti al corso, motivati e molto interessati, hanno superato l'esame d'ammissione al corso per monitore G+S e hanno frequentato con successo il modulo tecnica e il modulo SSS. I feedback dei giovani nuotatori di salvataggio, dei capicorso e delle diverse sezioni mostrano che tale formazione è una buona base per l'ulteriore carriera come allenatore. I contenuti e il programma verranno ora migliorati e adeguati. In autunno 2016 inizia un modulo SSS giovane allenatore ufficiale. Per la primavera 2017 è prevista una prima formazione nella Regione Romanda.



SRK-Ausstellung im Swiss Brand Museum La CRS revisitée au Swiss Brand Museum Swiss Brand Museum: una mostra dedicata alla CRS

Eine Bibliothek, ein Blaulicht, Kunstfotografien – was hat das mit dem Schweizerischen Roten Kreuz zu tun? Das Swiss Brand Museum in Bern präsentiert das SRK aus überraschenden Perspektiven. Die Ausstellung zum 150-Jahr-Jubiläum des SRK dauert vom 2. Juni bis 20. Juli 2016 und bietet den Besucherinnen und Besuchern ein kreatives, interaktives Erlebnis. Der Eintritt ist frei.

Une bibliothèque de livres, un gyrophare bleu et des photographies d'art... mais quel est le lien avec la Croix-Rouge suisse (CRS)? Du 2 juin au 20 juillet 2016, le Swiss Brand Museum à Berne propose une exposition décalée, originale et interactive dédiée à l'organisation fondée il y a un siècle et demi. L'entrée est gratuite.

Che cosa hanno a che fare con la Croce Rossa Svizzera (CRS) uno scaffale per i libri, una lampadina blu e una raccolta di fotografie d'autore? Lo Swiss Brand Museum di Berna presenta la CRS da un punto di vista totalmente inatteso con una mostra dedicata al suo 150° anniversario. L'esposizione durerà dal 2 giugno al 20 luglio e offrirà ai visitatori la possibilità di vivere un'esperienza creativa e interattiva. L'entrata è gratuita.



www.swissbrandmuseum.com

Die Baderegeln der SLRG zum Schutz vor Wasserunfällen

**Alle kennen sie aber nur Wenige wissen wirklich über sie
Bescheid: die 6 Baderegeln der Schweizerischen Lebensrettungs-
Gesellschaft SLRG. Grund genug die Baderegeln bei der Bevöl-
kerung bekannt(er) zu machen. Um dieses Ziel zu erreichen, hat
die SLRG zusammen mit der Visana eine Baderegelkampagne
lanciert.**

Mit Sicherheit mehr Wasserspass
Der Sommer naht und somit auch die Zeit, in welcher die Menschen ihre Freizeit wieder vermehrt am, im und auf dem Wasser verbringen. Zusammen mit ihrem Partner Visana setzt sich die SLRG dafür ein, dass die Bade-

regeln vermehrt in Umlauf kommen und rüstet Badeanstalten mit den aktuellen Baderegeltafeln aus. Zudem hat die SLRG einen Baderegelflyer entworfen, in welchem die 6 Regeln einfach und einprägsam erklärt werden. Die Sektionen können die Kampagne

unterstützen, indem sie den Flyer via E-Mail kostenlos bestellen und verteilen. Bestellungen werden unter info@slrg.ch entgegengenommen.

Baderegeln auf Arabisch

Aufgrund von sich häufenden Ertrinkungsfällen von Ayslsuchenden, Personen mit Migrationshintergrund sowie Touristen hat die SLRG die Bade- und Flussregeln übersetzen lassen. Die Übersetzungen stehen unter www.baderegeln.ch zum Download in sieben verschiedenen Sprachen zur Verfügung.

Les Maximes de la baignade de la SSS pour éviter les accidents aquatiques

Les 6 Maximes de la baignade de la Société Suisse de Sauvetage SSS: tous les connaissent mais très peu savent vraiment ce que cela implique. Une raison suffisante pour mieux faire connaître ces Maximes de la baignade au grand public. Afin d'atteindre cet objectif, la SSS et Visana ont lancé une campagne des Maximes de la baignade.

Améliorer la sécurité pour plus de plaisir
L'été approche et de plus en plus de personnes vont passer leur temps libre sur, dans et au bord de l'eau. Avec son partenaire Visana, la SSS s'engage à faire circuler davantage les Maximes de la baignade et à équi-

per les établissements de baignade de pancartes comportant les Maximes de la baignade actuelles. De plus, la SSS a conçu un prospectus sur lequel les 6 Maximes de la baignade sont expliquées de façon simple et marquante. Les sections peuvent soutenir la campagne en commandant gratuitement

le prospectus par e-mail et en le distribuant. Les commandes sont à effectuer à l'adresse info@slrg.ch.

Les Maximes de la baignade en arabe

En raison de cas de plus en plus fréquents de noyade de demandeurs d'asile, de personnes issues de l'immigration ainsi que de touristes, la SSS a fait traduire les Maximes de la baignade et de comportement en rivières. Vous trouverez les traductions en sept langues différentes sur le site www.maximes-de-la-baignade.ch où vous pourrez les télécharger.

Le regole per il bagnante della SSS per prevenire gli incidenti in acqua

Tutti ne hanno sentito parlare, ma solo in pochi le conoscono davvero: le 6 Regole per il bagnante della Società Svizzera di Salvataggio SSS. Questo è già un motivo sufficiente per far conoscere (maggiormente) tali regole alla popolazione. Per raggiungere questo obiettivo, la SSS ha lanciato una campagna insieme a Visana.

Più divertimento in acqua con sicurezza
L'estate si avvicina e quindi anche il periodo in cui le persone passano la maggior parte del loro tempo libero attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua. Insieme con il suo partner Visana, la

SSS si impegna affinché si parli sempre più delle Regole per il bagnante e fornisce agli stabilimenti balneari le lavagnette con le attuali regole. Inoltre, la SSS ha creato un flyer delle 6 Regole per il bagnante, in cui vengono presentate in modo semplice ed effi-

cace. Le sezioni possono sostenere la campagna ordinando e distribuendo il flyer. Le ordinazioni sono gratuite e vanno inviate a info@sss.ch.

Regole per il bagnante in arabo

In seguito ai sempre più frequenti casi di annegamento di richiedenti l'asilo, persone con un passato migratorio e turisti, la SSS ha tradotto le 6 Regole per il bagnante e per i fiumi in sette lingue. Le traduzioni possono essere scaricate al sito www.regole-per-il-bagnante.ch.

BADEREGELN**MAXIMES DE LA BAIGNADE****REGOLE PER IL BAGNANTE****SLRG SSS**

Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

Mai / mai / maggio

29.05.2016	Seeüberquerung Baldeggersee	Baldegg
------------	-----------------------------	---------

Juni / juin / giugno

03.06.2016	Papa Joe's Long Distance Surfski Race	Brunnen
04.06.2016	Victorinox Cup	Brunnen
25.06.2016	Volksschwimmen	Seewen
26.06.2016	Seeüberquerung Baldeggersee	Baldegg

Juli / juillet / luglio

01.–02.07.2016	Millioneneterschwimmen / 20 Stundenschwimmen	Lyss
02.07.2016	20-jähriges Jubiläum SLRG Baldeggersee & Seetaler Plauschschwimmen	Baldegg
02.07.2016	50-jähriges Jubiläum SLRG Lachen & Rettungssport-Parcour (Ersatzdatum: 09.07.2016)	Lachen
03.07.2016	Seeüberquerung Meilen – Horgen	Meilen / Horgen
03.07.2016	Millioneneterschwimmen & Sponsorenschwimmen	Winterthur
24.07.2016	Traversée du lac de Morat / Seeüberquerung Murten	Meyriez / Merlach
31.07.2016	Seeüberquerung Baldeggersee	Baldegg

August / août / agosto

01.08.2016	Seeüberquerung Greppen – Merlischachen	Merlischachen
06.08.2016	31. Zweibrückenschwimmen	Mumpf
06.08.2016	Insel-Ligerz-Schwimmen	Ligerz
06.–07.08.2016	12 heures Lacustres (Marathon du natation)	Estavayer-le-Lac
07.08.2016	46. Sempachersee-Durchquerung	Sempach
07.08.2016	Rhyschwümme	Stein am Rhein
13.08.2016	Badifest Lyss	Lyss
13.08.2016	Aareschwimmen Solothurn	Solothurn
13.08.2016	Weggiser Seeschwimmen	Weggis
14.08.2016	Volksschwimmen Pfäffikersee	Auslikon
14.08.2016	Walensee-Cher	Weesen
16.08.2016	Rheinschwimmen (Ersatzdatum 23.08.2016)	Basel
20.08.2016	Seeüberquerung Thalwil – Küsnacht	Thalwil / Küsnacht
21.08.2016	Seeüberquerung Baldeggersee	Baldegg
21.08.2016	Traversata del Lago di Lugano	Lugano
21.08.2016	Seeüberquerung Luzern	Luzern
27.08.2016	Zuger Seeüberquerung	Lothenbach
27.08.2016	Lützelaschwimmen	Rapperswil
28.08.2016	Zürichsee-Traversierung	Männedorf / Wädenswil
28.08.2016	Millioneneterschwimmen	Töss

September / septembre / settembre

03.–04.09.2016	Millioneneterschwimmen	Basel
03.09.2016	48. Hallwilerseeschwimmen	Meisterschwanden

November / novembre / novembre

27.11.2016	Zibeleschwümme	Bern
------------	----------------	------

Dezember / décembre / dicembre

26.12.2016	Un tuffo in ... Paradiso	Paradiso
------------	--------------------------	----------

Neue Einsatzzentrale am Bodensee

Auf die jetzt beginnende Saison nimmt der Seerettungsdienst der SLRG Arbon eine neue Einsatzzentrale auf dem Hafendamm in Arbon in Betrieb.

Die SLRG Arbon machte sich zu ihrem 50-Jahr-Jubiläum selbst das grösste Geschenk und baute auf die Wassersportsaison 2016 eine moderne Einsatzzentrale am Hafen von Arbon. Seit 1997 diente ein kleiner Baucontainer als Zentrale für die Rettungseinsätze, für Rettungsmaterial und als Umkleideraum für die Pikettmannschaften. Die engen Platzverhältnisse entsprachen nicht den Bedürfnissen eines modernen Seerettungsdienstes, mussten doch viele Geräte, etliches Hilfs- und Rettungsmaterial sowie Tauchausrüstungen extern gelagert werden. Dies verhinderte in gewissen Notfällen einen raschen Zugriff.

Die SLRG leistet durchschnittlich über hundert freiwillige Einsätze pro Jahr für Lebensrettung, für medizinische Hilfe, und für Vermisstensuche. Sie bergen Wassersportgeräte sowie gekenterte Schiffe, bieten technische Hilfe, leisten Taucheinsätze und helfen bei Gewässerverschmutzungen.

Um zukünftig dem Leistungsauftrag des Kantons Thurgau und der Stadt Arbon vollumfänglich gerecht zu werden, musste das Provisorium durch ein sinnvolles und praktikables Projekt ersetzt werden.

Unterstützt durch Kanton und Stadt ist es der SLRG gelungen, eine bedarfskonforme Einsatzzentrale mit Material-, Übungs- und Schulungsraum in unmittelbarer Nähe der stationierten Rettungsboote des Seerettungsdienstes zu planen und zu bauen. Die nötigen Geldmittel in der Höhe von fast einer Viertelmillion Franken wurden mittels grossangelegten Spendenaktionen beschafft. Der gelungene Pavillon in Holz-Leichtbauweise mit seiner fast futuristisch anmutenden Grundform, fügt sich harmonisch ins Hafenglände und wird dem Seerettungsdienst der SLRG Arbon wesentlich die Arbeit erleichtern.



Sezione di Bellinzona, un impegno costante

Tra le attività innovative e ludiche, ma sempre a contatto con l'acqua e allo scopo di aumentare la sicurezza in questo elemento, la Sezione di Bellinzona della Società svizzera di Salvataggio (SSS) pensa di proporre ora anche l'hockey subacqueo. Si tratta di una disciplina relativamente nuova alle nostre latitudini che trova le sue origini in Inghilterra. La Sezione cittadina, che conta oltre 500 soci, punta però sempre prioritariamente alla formazione di salvatori nell'ambito del nuoto di salvataggio. Nei suoi 32 anni di attività, ha organizzato ben 280 corsi di formazione e ha rilasciato 3'507 brevetti ad altrettanti salvatori. Lo scorso anno, i brevettati nei vari corsi – dal Base Pool, al Plus Pool, dal Pronto soccorso 1 al corso BLS-DAE – sono stati in totale 122. Come ha confermato sabato 13 febbraio scorso il presidente della Salvataggio cittadina Alberto Belloli durante l'annuale assemblea, l'attività della Sezione è sempre dinamica e propositiva. Grazie all'opera di prevenzione e di sen-

sibilizzazione fatta da tutte le Sezioni sparse in Svizzera, dal 1931 ad oggi il numero di vittime di annegamenti si è ridotto di oltre l'80%, e questo – come ha fatto notare Belloli – «nonostante il fatto che dagli anni trenta la popolazione residente sia raddoppiata».

La Sezione di Bellinzona vanta pure da parecchi anni un nutrito Gruppo gare che ogni estate partecipa – quale unica Sezione ticinese – ai Campionati svizzeri: lo scorso anno le due formazioni giovanili hanno raccolto ottimi risultati a Emmen, mentre le tre squadre della categoria maggiore hanno gareggiato a Coira. «Ma occorrono comunque nuove attrattive, specie per i giovani» – ha commentato il presidente davanti ai soci. Ed è per questo che, grazie al membro di Comitato Athos Pedrazzoli, si è pensato all'hockey subacqueo già praticato in alcune località d'Oltralpe. A riguardo della formazione continua, nel 2015 la SSS Bellinzona ha aggiornato ben 114 brevetti dopo i relativi corsi. Nel 2016 oltre ai corsi di formazione (vedi sito www.sssbellinzona.ch), la Sezione organizzerà ancora la manifestazione «Nuotiamo Milioni di metri» il 19 giugno alla piscina di Bellinzona. Ma non è tutto, anzi i soci riuniti in assemblea hanno appreso una noti-



zia positiva: da ora anche la Sezione di Bellinzona può contare tra le sue fila due Ambasciatrici dell'Acqua per i corsi «Acqua Amica mia»: si tratta di Anna Del Don e Jessica Bomio Pacciorini. Così ora grazie alle attività DIACS e BigFoot, la Sezione della Capitale può vantare un'offerta completa e per tutte le età: dalla scuola dell'infanzia fino ai seniori. Probabilmente si tratta di una situazione unica a livello svizzero.

Nel corso dell'assemblea, alla quale erano presenti Boris Donda, presidente SSS Regione Sud; Dieter Schmid, capo Istruttore regionale (CIR) e Giorgio Soldini, municipale di Bellinzona, è stato confermato il comitato con l'entrata di un nuovo membro nella persona di Jessica Bomio Pacciorini.

Mara Zanetti Maestrani

AZB
CH-6210 Sursee
P.P./Journal
Post CH AG
Bulletin SLRG

RWO – alle Jahre wieder

Am 13. August 2016 finden auch in diesem Jahr wieder die Regionalen Schwimmwettkämpfe in Olten statt. Spass und faires Kräftermessen stehen dabei an erster Stelle.

Die Wettkämpfe finden bei jeder Witterung im Oltnen Freibad statt. Die SLRG Sektion Olten würde sich freuen, wieder zahlreiche Schwimmerinnen und Schwimmer am Start begrüßen zu dürfen.

Weitere Informationen stehen unter www.slrgolden.ch zur Verfügung.

