

bulletin

**Umzug der SLRG-Geschäftsstelle
Déménagement du siège administratif de la SSS
Trasloco della sede amministrativa della SSS**

**Neue Ausbildungsstrukturen NAUS
Nouvelles structures de formation
Nuove strutture formative**

**Schweizermeisterschaften 2010
Championnats Suisses 2010
Campionati svizzeri 2010**

1/2010

Inhalt

Sommaire

Indice

2	Geschäftsstelle Umzug der Geschäftsstelle	Siège administratif Déménagement du siège administratif	Sede amministrativa Trasloco della sede amministrativa
5	Ausbildung/Fortbildung Neue Ausbildungsstrukturen Ausbildungsstatistik 2009	Instruction/Perfectionnement Nouvelles structures de formation Statistiques de formation 2009	Istruzione/Aggiornamento Nuove strutture formative Statistica della formazione 2009
7	Kommunikation Millionen-Meter-Schwimmen Hypothermiekurse 2010 Gigathlon 2010 in Thun Ertrinkungsfälle 2009 Boutique	Communication Marathon de natation Cours hypothermie 2010 Gigathlon 2010 à Thoun Statistiques des noyades 2009 Boutique	Comunicazione Nuotiamo milioni di metri Corsi ipotermia 2010 Statistica degli annegamenti 2009 Boutique
10	Pico Neue Regionalleiterin in der Romandie	Pico Nouvelle responsable régionale pour la Romandie	Pico Nuove responsabile della regione Svizzera romanda
16	Klabautermann Mecker – Seufz – Nörgel	Le Goguelin Rouspéteur – gémissieur – grincheux	
17	Regionen diverses	Régions divers	Regioni diversi
18	Wettkämpfe Schweizermeisterschaften Altstätten SG	Compétitions Championnats Suisses à Altstätten SG	Competizioni Campionati svizzeri ad Altstätten SG

Neue Räume

Wenn sich Veränderungen abzeichnen, kommt zuerst immer die Angst vor Neuem auf. Das war auch für das Team der SLRG-Geschäftsstelle so, als klar wurde, dass ein Verbleiben im Seminarhotel Sempachersee in Nottwil nicht mehr lange möglich sein würde.

Nun ist der Umzug bereits Tatsache, ein Umzug der begleitet wurde von zusätzlichen Arbeitsstunden, von Staub, Aufräumen, Entsorgen und dann vor allem von Ein- und Auspacken. Und als Verantwortlicher für die Geschäftsstelle bin ich stolz auf mein Team, das die Herausforderung mit Willen, Zuversicht und grossem persönlichen Einsatz angenommen hat. Das entspricht auch dem Verhalten und dem Innovationsgedanken der SLRG-Gründer.

Die SLRG will, dass alle Menschen ihren Aufenthalt und ihre Aktivitäten im und um das Wasser unbeschwert und verantwortungsbewusst geniessen können. Dies will sie mit einem qualitativ hochstehenden Leistungsangebot in den Bereichen Ausbildung, Prävention, Information und Rettung erreichen. Ein wichtiger Teil davon, die Ausbildung, gibt seit Jahren immer wieder zu Diskussionen Anlass. Im Jahre 2006 wurde mit einer Umfrage der Puls am

Markt, will heissen SLRG-intern wie auch bei externen Kundengruppen, abgefragt. Eine Projektgruppe hat in einem Vorprojekt die Rückmeldungen zusammen getragen und dem Zentralvorstand beantragt, die Ausbildung in Module aufzuteilen, um damit zeitlich wie inhaltlich flexibler auf die Bedürfnisse wichtiger Kunden eingehen zu können und damit aufkommenden Mitbewerbern einige Schritte voraus zu sein.

Inzwischen sind viele Informationsmassnahmen bereits umgesetzt. Auch die Inhalte und die Form der Unterlagen werden immer konkreter. Die wichtigste Herausforderung steht aber noch bevor: Wie erreichen wir jene Mitglieder, die sich bisher trotz grosser Anstrengungen seitens des Projektteams noch nicht mit den neuen Ausbildungsstrukturen befasst haben? Und wie gehen wir mit jenen Kolleginnen und Kollegen um, die Mehrheitsentscheide nicht akzeptieren wollen?



Parallelen zu einem lokalen Umzug werden hier deutlich. Die Ausbildung der SLRG bekommt zwar nicht neue Räume, aber ein neues Gesicht. Und auch hier braucht es die Bereitschaft zu Veränderung, Willen, Zuversicht und vor allem Engagement. Denn was das Projektteam, in Absprache mit der Ausbildungskommission und unter Einbezug des Zentralvorstandes in den letzten drei Jahren geleistet hat, verdient Anerkennung. Und es ist wie beim Zügeln: Kaum sind die neuen Räume bezogen, kann festgestellt werden, dass hier noch ein Schrank, dort noch ein Tisch oder eine Anschrift fehlt. Das wird auch bei den neuen Ausbildungsstrukturen nicht anders sein. Aber wir SLRG-lerinnen und SLRG-ler sollten die finanziell abgesicherte Gelegenheit nutzen und den innovativen, modularen und damit ausbaubaren Ausbildungsangeboten eine Chance geben.

Sportliche Grüsse
Markus Obertüfer, Zentralsekretär

Les nouveaux locaux

Quand il y a du nouveau, le commun des mortels a tendance à se braquer, la peur au ventre. Ce fut ainsi avec l'équipe du siège administratif de la SSS quand la décision de quitter le Seminarhotel Sempachersee à Nottwil fut prise.

Maintenant, le déménagement est derrière nous et toute l'équipe a passé des heures supplémentaires à trier, à liquider, à emballer et à déballer. En tant que responsable du siège administratif, je suis fier de mes collaborateurs et collaboratrices qui ont fait preuve de bonne volonté, d'optimisme et qui ont travaillé avec un grand engagement personnel. Toutes ces qualités correspondent aussi au comportement et à l'esprit des fondateurs de la SSS.

La SSS entreprend tout ce qui est dans son pouvoir pour que la population puisse profiter de son séjour et de ses activités dans et autour de l'eau en toute quiétude. Pour atteindre son objectif, elle a développé, au fil du temps, une riche palette de prestations dans les domaines de l'instruction, de la prévention, de l'information et du sauvetage. Un de ces domaines, à savoir l'instruction, a suscité de nombreuses discussions ces dernières années. En 2006, une enquête a été réalisée en interne mais aussi auprès de groupes de clients externes. Ensuite, un groupe de projet a analysé les résultats et



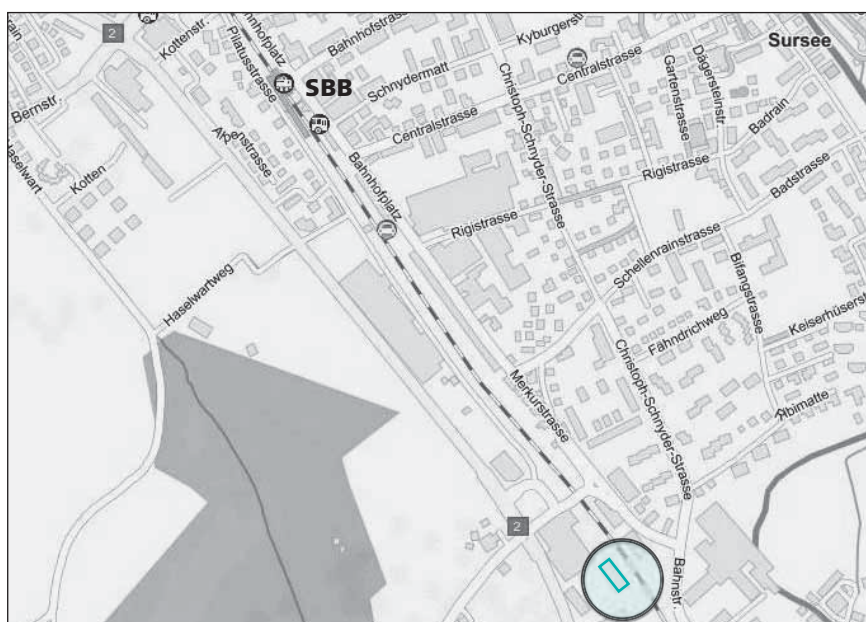
demandé au comité central de diviser les cours en modules afin de répondre aux besoins actuels de nos clients et d'avoir quelques longueurs d'avance par rapport à d'autres prestataires dans le domaine de la formation.

Entre-temps, de nombreuses informations ont déjà été transmises aux personnes intéressées. Les contenus et les formes des documents d'enseignement deviennent de plus en plus concrets. Mais le défi le plus important est encore devant nous. Comment atteindre et persuader les membres qui, malgré de grands efforts de l'équipe de projet, n'ont pas encore pris de temps de se pencher sur les nouvelles structures de formation? Et comment traiter les collègues qui ne veulent pas accepter des décisions de majorité?

On peut tirer quelques parallèles avec le déménagement du siège administratif. Le domaine de l'instruction ne reçoit pas de nouveaux locaux, mais un

nouveau visage. Et là aussi, il faut de la volonté, de l'optimisme et beaucoup d'engagement. Car, ce que l'équipe de projet, d'entente avec la commission de l'instruction et du comité central a réalisé durant les trois dernières années, mérite toute notre reconnaissance. Et c'est comme lors du déménagement: à peine les bureaux sont installés dans les nouveaux locaux, on constate qu'ici, il faut encore une armoire, et que là, il manque encore une table ou l'inscription. Cela ne sera pas différent en ce qui concerne les nouvelles structures de l'instruction. Mais nous, les membres actifs de la SSS, devraient profiter de l'occasion assurée qui nous est proposée et donner une chance à la nouvelle offre de formation sous forme de modules, innovatrice et extensible.

Avec mes salutations sportives
Markus Obertüfer, Secrétaire central



Nuovi locali

Quando si profilano dei cambiamenti, c'è sempre la paura del nuovo. Questo è quanto ha provato il team della sede amministrativa della SSS quando si è saputo che non sarebbe stato possibile rimanere ancora a lungo presso il Seminarhotel Sempachersee di Nottwil.

Adesso il trasloco è ormai cosa fatta. Un trasloco accompagnato da ore di lavoro straordinario, polvere, attività di riordino, smaltimento e soprattutto ore trascorse a impacchettare e spaccettare. E in qualità di responsabile della sede amministrativa sono orgoglioso del mio team, che ha colto la sfida dimostrando volontà, fiducia e grande impegno personale, pienamente in linea con il comportamento e lo spirito innovativo dei fondatori della SSS.

L'obiettivo della SSS è fare in modo che tutti possano godersi le attività dentro e fuori dall'acqua senza preoccupazioni e in modo responsabile. Per raggiungere questo scopo la SSS propone un'offerta di servizi d'alta qualità nei settori formazione, prevenzione, informazione e salvataggio. Una parte importante, la formazione, da anni ormai è motivo di discussione. Nel 2006 è stato realizzato un sondaggio rivolto sia allo staff della SSS che a gruppi di clienti, con l'obiettivo di tastare il polso al mercato. Un gruppo di progetto ha raccolto in una fase preliminare i feedback e ha proposto al Comitato centrale di suddividere la formazione in moduli per venire incontro in modo più flessibile alle esigenze di importanti clienti sia dal punto di vista dei contenuti che dei tempi e, quindi, precedere la concorrenza.

Nel frattempo sono state già realizzate molte iniziative di informazione.



Anche i contenuti e la forma della documentazione sono in fase di realizzazione. Ma la sfida maggiore è ancora davanti a noi: come possiamo raggiungere quei soci che, nonostante i grandi sforzi messi in campo dal team di progetto, non si sono ancora interessati alle nuove strutture formative? E come dobbiamo comportarci con le colleghe e i colleghi che non vogliono accettare le decisioni di maggioranza?

I paralleli con un trasloco locale in questo caso sono lampanti. La formazione della SSS non avrà nuovi spazi, ma un nuovo volto. E anche qui c'è bisogno di disponibilità al cambiamento, di volontà, fiducia e soprattutto impegno. Proprio per questo ciò che il gruppo di progetto ha fatto negli ultimi tre anni, in accordo con la Commissione Formazione e con il Comitato centrale, merita riconoscimento. E succede come quando si trasloca: non appena i nuovi uffici sono stati occupati, ci si accorge che qui manca un armadio, là un tavolo o una targhetta. Ciò varrà sicuramente anche



per le nuove strutture formative. Noi della SSS dovremmo sfruttare l'opportunità finanziariamente certa e dare una chance alle offerte formative modulari, innovative e quindi ampliabili.

Saluti sportivi

Markus Obertüfer, Segretario Centrale

Impressum

1. Ausgabe 2010 /
1^{ère} édition, 2010

22.4.2010

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
10.5.2010

Layout / Produktion /
Production
Schwarz Design, 9532 Rickenbach
Druckerei Schneider-Scherrer AG
9602 Bazenhaid

Titelfoto: Ernst Schwarz



NAUS – erste Umschulungskurse erfolgt mit positivem Feedback

Die Neuen Ausbildungsstrukturen trumpfen mit ersten fass- und nachvollziehbaren Ergebnissen auf. Der Grossteil der Sektionen sieht der Entwicklung positiv entgegen.

Seit gut zwei Jahren besteht ein gleichnamiges Projektteam innerhalb der SLRG, welches die NAUS, Neue Ausbildungsstrukturen, vorantreibt. Hierbei geht es um eine Modularisierung der bisherigen Ausbildung, in welcher dem Zeitgeist entsprechende «Happen» zusammengestellt werden – eben sogenannte Module. Dieses Vorgehen hat mehrere Beweggründe. Ein wichtiger ist sicherlich der Druck der externen Partner wie Lehrer, Polizeischulen, Armee und anderen Verbänden und Organisationen auf die SLRG, ihre Ausbildung in didaktisch-thematisch sinnvolle Teile zu zerlegen und als Kleinstvarianten anzubieten. Durch die freie Wahl der einzelnen Module, kann ein Kursbesucher sich seine eigenen Schwerpunkte setzen und sich diejenigen Inhalte herauspicken, die er für sich oder seinen berufsbedingten Einsatz benötigt. Der zweite gewichtige Grund für Kursteilnehmer wie auch Kursleiter: der Faktor Zeit hinsichtlich der Ausbildungsdauer wird besser kontrolliert und mit den Tätigkeiten im Alltag vereinbar. Ein nicht zu verachtender Punkt hinsichtlich der Konkurrenzfähigkeit mit vielen anderen Freizeitangeboten.

2010 – NAUS rollt

In der Zwischenzeit sind die Arbeiten an der Ausbildung weiter vorangeschritten. Die Umschulungen finden statt und auch die ersten Feedbacks liegen in erlebter und schriftlicher Form vor. Das Projektteam NAUS freut sich ob der Rückmeldungen nach zuvor kritisch verlaufenen Treffen. Nach den Umschulungskursen in den Regionen Zentral und Ost erfolgten mehrere positive Voten aus den Regionen. In diesen Rückmeldungen wird die Vorfreude auf den ersten Kurstag «...als NAUS-Kursleiter! Dieser Tag war super!», ebenso zum Ausdruck gebracht wie: «ich bin zuversichtlich, dass sich das neue System bewährt», oder «Ich wurde überzeugt, dass die neuen Ausbildungsstrukturen in die gewünschte Richtung weisen.»

Man befasst sich mit der NAUS

SLRG-Zentralsekretär Markus Obertüfer ging ebenfalls auf Tour und besuchte diverse Generalversammlungen der Sektionen. An jeder Versammlung war auch die NAUS Gegenstand der Diskussion. Obertüfer wertet dies als positives Zeichen: «Unsere Mitglieder setzen sich da-

mit auseinander. Das trägt vermehrt zum Verständnis der Ziele einer Revidierung der Ausbildung bei. Die Menschen begreifen NAUS nun nicht mehr als inhaltlich grundlegende Neuerung, sondern eine Restrukturierung in Modulen. Diese Module schaffen die Möglichkeit einer teilweise unterschiedlichen Kombination und spielen letztendlich den Sektionen hinsichtlich Handlungsfreiheit und verfügbarer Ressourcen in die Hände.»

NAUS als Herausforderung

Eine ebenfalls wichtige Erkenntnis für Obertüfer stellt die gelebte Demokratie in der SLRG dar: «Wer führen will, muss auch Entscheide treffen. Klar ist, dass solche Entscheide Fragen oder – gerade wenn es um solch grosse Projekte wie die NAUS geht – Unsicherheiten auslösen. Unter Einbezug von neuen Gesichtspunkten kann ein Entscheid nochmals hinterfragt werden. Ich durfte spüren, dass Diskussionen intensiv geführt werden und anschliessend demokratisch gefällte Entscheide akzeptiert und mitgetragen werden.» Alles in allem kommt Obertüfer zum Schluss «die NAUS sind kein Wagnis, sie sind für die Aktiven in den Sektionen wie für die nationale Organisation eine Herausforderung, welche uns weiterbringt.»

www.slrgr.ch

NSFO – les premiers cours de reconversion ont déjà eu lieu

Les nouvelles structures de formation démontrent les premiers résultats concluants. La majorité des sections y voit un développement positif.

Depuis bonnement deux ans, il existe une équipe de projet NSFO au sein de la SSS qui fait avancer l'élaboration des nouvelles structures de formation. Il s'agit en effet de «caser» le contenu des anciens cours dans des modules qui correspondent mieux aux exigences de notre clientèle. Cette manière de faire a plusieurs raisons dont une est certainement la pression des partenaires externes comme les enseignants, les écoles de police, l'armée et d'autres associations

et organisation sur la SSS de splitter sa formation en parties didactiques et thématiques et de les offrir sous forme de modules. Par le libre choix des différents modules, un participant est à même de s'imposer des points forts et de choisir les contenus dont il a besoin pour soi ou l'exercice de sa profession. L'autre avantage et non des moindres est autant pour les participants que pour les moniteurs de cours. Le facteur temps de la durée de formation pourra mieux se marier avec



les activités du quotidien. C'est un point non négligeable du point de vue concurrence avec d'autres prestataires dans le domaine des loisirs.

2010 – les NSFO avancent bien

Entre-temps, les travaux sont très bien avancés. Les cours de reconversion sont en cours et les premiers feed-back sont revenus sous forme vécue et par écrit. L'équipe de projet NSFO est heureuse du feed-back après les rencontres quelque peu mitigées. Après les cours de reconversion dans les régions Suisse centrale et Est, nous avons reçu plusieurs opinions de la part des participants. Ces feed-back expriment non seulement la joie du premier jour de cours «en tant que moniteur NSFO! Cette journée était super!», mais aussi l'optimisme: «Je suis confiant que le nouveau système fera ses preuves», ou bien «Je suis sûr que les nouvelles structures de formation vont dans la bonne direction».

On parle des NSFO

Le secrétaire central de la SSS, Markus Obertüfer, a également pris le bâton du pèlerin et assisté à plusieurs assemblées générales de sections. A chaque assemblée, les NSFO ont fait l'objet de discussions. Obertüfer juge que c'est un bon signe: «Nos membres en parlent. Cela contribue à une meilleure compréhension des objectifs d'une révision de toute la formation. Les NSFO ne sont plus une nouveauté, mais une restructuration des contenus sous forme de modules. Ces

modules permettent de multiples combinaisons et laissent aux sections une grande liberté d'action, selon les ressources disponibles.»

Les NSFO – un défi

M. Obertüfer constate aussi que la démocratie au sein de la SSS est quelque chose de vivant: «Celui qui mène doit pouvoir prendre des décisions. Il est clair que de telles décisions suscitent des questions ou, quand il s'agit de projets

importants comme les NSFO, des incertitudes. Mais en tenant compte des différents points de vue, la décision peut être reconsidérée et prise de manière démocratique. M. Obertüfer conclut: «Les NSFO ne constituent pas une entreprise hasardeuse, mais un défi pour tous les membres actifs dans les sections et l'organisation nationale qui nous guidera dans le futur et qui nous fera grandir».

www.sss.ch



NSF – realizzati i primi corsi di riqualificazione

Le nuove strutture formative mostrano i primi risultati concreti e comprensibili. La maggior parte delle sezioni si aspetta uno sviluppo positivo.

Da oltre due anni all'interno della SSS opera un team che porta il nome del progetto a cui è dedicato: la promozione delle NSF, le Nuove Strutture Formative. Il team si occupa della modularizzazione della formazione fino ad ora in essere, portandola al passo coi tempi attraverso la creazione di unità distinte, i cosiddetti moduli. Questa procedura è necessaria per diversi motivi. Un motivo importante è sicuramente la pressione esercitata

sulla SSS da partner esterni, quali insegnanti, scuole di polizia, esercito e altre associazioni e organizzazioni, affinché la sua offerta formativa venga suddivisa in parti significative a livello didattico-tematico, e proposta in piccole unità. Potendo scegliere liberamente singoli moduli, chi frequenta un corso può stabilire da sé i propri punti fondamentali e scegliere i contenuti più utili per se stesso o per la sua attività professionale. Il secondo

vantaggio importante riguarda sia i partecipanti che i monitori. Il fattore tempo, relativo alla durata della formazione, è maggiormente controllabile e può essere meglio conciliato con le attività di ogni giorno. Un punto da non trascurare a favore della competitività nei confronti delle molte altre offerte per il tempo libero.

2010 – NSF: in corso

Nel frattempo sono stati fatti molti passi in avanti nelle attività per la formazione. Le riqualificazioni sono in corso e sono disponibili anche i primi feedback in forma scritta dell'esperienza vissuta. Il team responsabile del progetto NSF è sempre lieto di ricevere feedback in merito agli incontri il cui svolgimento ha presentato una qualche difficoltà. Dopo

i corsi di riqualificazione nelle regioni Svizzera centrale e orientale sono pervenuti molti riscontri positivi dalle regioni. Da questi riscontri emerge la gioia del primo giorno di corso «da monitore NSF»: «Questa giornata è stata eccezionale», così come altri commenti positivi: «Sono fiducioso che il nuovo sistema si dimostrerà valido», oppure: «Ora sono convinto che le nuove strutture formative vadano nella giusta direzione».

NSF: centro dell'attenzione

Anche il Segretario Centrale della SSS Markus Obertüfer ha viaggiato partecipando a diverse assemblee generali delle sezioni. In ogni assemblea anche le NSF sono state oggetto di discussione. Obertüfer lo considera un segnale positivo: «In questo modo nostri membri si confrontano con le nuove strutture. Ciò permette di comprendere meglio gli obiettivi della revisione della formazione. Le persone non considerano più le NSF come una novità a livello contenutistico, ma come una ristrutturazione in moduli. Questi moduli creano la possibilità di combinazioni in parte diverse, e vanno a vantaggio delle sezioni, dando loro maggiore libertà di trattativa e risorse disponibili».



NSF: una sfida

Un altro aspetto importante emerso secondo Obertüfer è la democrazia vissuta all'interno della SSS. «Chi vuole dirigere deve prendere delle decisioni. È chiaro che decisioni di questo tipo sollevano domande o incertezze, in particolare per un progetto così grande come quello delle NSF. Raccogliendo nuovi punti di vista è possibile rimettere in discussione una decisione presa. Ho avuto modo di speri-

mentare discussioni animate, e che alla fine le decisioni democraticamente prese sono state accettate e supportate». Nel complesso Obertüfer conclude affermando che «le NSF non sono un rischio, ma sono una sfida per chi opera nelle sezioni e per l'organizzazione nazionale, una sfida che ci farà crescere».

www.sss.ch

Millionen-Meter-Schwimmen MMS 2010

Die Grundmedaille kann jetzt über mehrere Jahre benutzt werden. Im Innenteil ist eine kleine Medaille mit Jahreszahl, die leicht ausgetauscht werden kann. Somit lassen sich bei Schwimmveranstaltungen, die wegen Schlechtwetter nicht stattfinden, im darauffolgenden Jahr kostengünstig wieder einsetzen.

Die neue Medaille 2010 kann ab Mai bei der Geschäftsstelle bestellt werden. Alle Medaillen sind in bronze, silber und gold erhältlich und werden mit einem SLRG-Schlüsselband abgegeben.

Das Bestellformular und Preise finden Sie im Internet: www.slr.ch ab Woche 17.

Marathon de natation 2010

La médaille de base peut dès lors être utilisée pendant plusieurs années. En effet, à l'intérieur de la médaille, il y a une petite partie indiquant l'année qui peut être facilement échangée. Ainsi, si une

manifestation ne peut avoir lieu à cause du mauvais temps, les médailles peuvent être réutilisées l'année suivante. Dès le mois de mai, la nouvelle médaille 2010 peut être commandée auprès du siège administratif de la SSS. Toutes les médailles peuvent être commandées en bronze, en argent et en or et chaque médaille est accompagnée d'un ruban porte-clé.

Le formulaire de commande et les prix se trouvent sur Internet sous www.sss.ch dès la semaine 17.

Nuotiamo milioni di metri 2010

Ora la medaglia base può valere per più anni. Al centro presenta una piccola medaglia con l'indicazione dell'anno, facile da togliere e sostituire. In questo modo, in caso di gare di nuoto annullate a causa del maltempo, vi sarà possibile riutilizzare la medaglia l'anno successivo a costi contenuti.

La nuova medaglia 2010 può essere ordinata alla sede amministrativa a parti-

re dal mese di maggio. Tutte le medaglie sono disponibili in bronzo, argento e oro, e vengono consegnate con un portachia- vi della SSS.

Trovate il modulo d'ordine con relativi prezzi in internet: www.sss.ch a partire dalla 17a settimana.



			NW	Ost	RO	Süd	ZE	ZH	Kollektiv	Total
Jugendbrevet Brevet jeune sauveteur	Mädchen	F	366	235	261	48	190	340	0	1440
	Knaben	G	253	220	202	35	134	320	0	1164
	Zw. total	R	619	455	463	83	324	660	0	2604
	2008		535	580	765	175	453	547	0	3055
Brevet I	Damen	D	748	436	570	133	282	436	84	2689
	Herren	M	492	231	430	154	138	428	376	2249
	Zw. total	R	1240	667	1000	287	420	864	460	4938
	2008		1402	654	1280	331	459	696	448	5270
Brevet I Fortbildung Brevet I Recyclage	Damen	D	984	968	1250	256	543	634	163	4798
	Herren	M	585	489	952	282	296	464	72	3140
	Zw. total	R	1569	1457	2202	538	839	1098	235	7938
	2008									
Brevet II	Damen	D	0	0	4	3	7	6	3	23
	Herren	M	1	0	5	5	10	11	15	47
	Zw. total	R	1	0	9	8	17	17	18	70
	2008		12	20	10	0	0	0	15	57
Brevet III	Damen	D	0	0	0	0	0	0	0	0
	Herren	M	1	1	0	0	0	0	0	2
	Zw. total	R	1	1	0	0	0	0	0	2
	2008		0	0	0	0	0	1	0	1
Wassersicherheitskurs Cours sécurité dans l'eau	Damen	D	26	0	1	0	0	0	3	30
	Herren	M	5	0	0	0	0	1	15	21
	Zw. total	R	31	0	1	0	0	1	18	51
	2008		0	3	1	0	8	0	12	24
Pool-Safety	Damen	D	67	0	0	0	0	5	0	72
	Herren	M	4	0	0	0	0	1	0	5
	Zw. total	R	71	0	0	0	0	6	0	77
	2008									
Jugend-Freitauchkurs Cours de plongée libre jeunesse	Mädchen	F	6	2	32	13	7	0	0	60
	Knaben	G	8	3	19	9	3	0	0	42
	Zw. total	R	14	5	51	22	10	0	0	102
	2008		3	19	86	17	9	28	0	162
Rettungs-Freitauchkurs Cours de plongée libre de sauvetage	Damen	D	3	2	0	2	0	1	0	8
	Herren	M	6	4	0	4	0	6	0	20
	Zw. total	R	9	6	0	6	0	7	0	28
	2008		0	0	12	4	2	14	0	32
Leiterkurs Freitauchen Cours pour moniteur de plongée libre	Damen	D	0	0	0	0	0	0	0	0
	Herren	M	0	0	0	0	0	0	0	0
	Zw. total	R	0	0	0	0	0	0	0	0
	2008		7	0	1	0	0	0	0	8
Ausbildnerkurs Freitauchen Cours pour formateur de plongée libre	Damen	D	0	0	0	0	0	0	0	0
	Herren	M	0	0	0	0	0	0	0	0
	Zw. total	R	0	0	0	0	0	0	0	0
	2008		0	0	0	0	0	0	0	0
Nothilfe Grundkurs Cours de base securisme	Damen	D	173	85	248	63	68	41	0	678
	Herren	M	156	43	208	63	50	57	9	586
	Zw. total	R	329	128	456	126	118	98	9	1264
	2008		315	89	541	123	80	107	57	1312
Nothilfe-Lehrer Moniteur secourisme	Damen	D	0	2	7	4	7	10	3	33
	Herren	M	0	8	11	3	10	13	16	61
	Zw. total	R	0	10	18	7	17	23	19	94
	2008		38	42	30	5	20	40	15	190
CPR Grundkurs Cours de base CPR	Damen	D	1168	538	633	173	383	456	3	3354
	Herren	M	761	273	509	183	176	368	95	2365
	Zw. total	R	1929	811	1142	356	559	824	98	5719
	2008		1851	933	1538	352	631	889	111	6305
CPR Fortbildung Cours de recyclage CPR	Damen	D	702	523	982	169	387	477	29	3269
	Herren	M	388	235	725	170	189	318	66	2091
	Zw. total	R	1090	758	1707	339	576	795	95	5360
	2008									
CPR-Lehrer Moniteur CPR	Damen	D	0	2	5	4	9	8	3	31
	Herren	M	0	3	9	4	14	12	16	58
	Zw. total	R	0	5	14	8	23	20	19	89
	2008		11	25	15	5	0	0	15	71
AED Grundkurs Cours de base AED	Damen	D	73	11	40	23	32	55	3	237
	Herren	M	69	28	77	40	30	115	64	423
	Zw. total	R	142	39	117	63	62	170	67	660
	2008									
Ausgebildete total			7045	4342	7180	1843	2965	4583	1038	28996
2008			4174	2365	4279	1012	1662	2322	673	16487

SLRG-Hypothermiekurs für Ruderer

Der Rudersport wird über das ganze Jahr ausgeübt. Die Wassertemperaturen sind im Jahresdurchschnitt eher kalt. Dadurch sind die Gefahren der Unterkühlung bei einem Kentern der Boote nicht zu unterschätzen.

Der Wassersport Rudern wird über das ganze Jahr auf den Schweizer Seen ausgeübt. Schaut man den Temperaturverlauf des Zürichsees im Jahr 2009 an, betrug die Durchschnittstemperatur 13.2°C. Schnell wird klar, dass nur in einem kurzen Zeitraum von ca. 2½ Monaten mit Wassertemperaturen über 20°C zu rechnen ist. Etwa 4½ Monate ist der Zürichsee kälter als 10°C. Dieser Aspekt ist für Ruderer ein sicherheitsrelevantes Thema.

So erhielt das SLRG Hypothermie Team vom Polytechniker Ruderclub (PRC) in Zürich die Anfrage, im Winter unter kontrollierten Bedingungen den Ernstfall zu üben. Schnell waren wir uns mit dem Präsidenten des PRC, Markus Schürch, einig, wie unter Aufsicht eine solche Kenterübung im eiskalten Wasser, mit dem Versuch wieder ins Boot gelangen, abgehalten werden kann.

Am 16. Januar 2010 war es so weit. 20 Ruderinnen und Ruderer des PRC fanden sich zur Teilnahme an diesem speziell auf die Bedürfnisse der Ruderer zugeschnittenen Hypothermiekurs ein. Nach der Begrüssung ging es mit ca. 50 m Streckenschwimmen in Ruderbekleidung los. Eine Erfahrung die aufzeigte, dass es nach einer Kenterung nicht immer sinnvoll ist ans Ufer zu schwimmen, da die Kräfte bei 4.6°C Wassertemperatur schnell schwinden können. Nach einer Aufwärmphase in der Sauna wurde das Kentern mit «Wiedereinstieg ins Boot» geübt. Dies gelang den meisten, einigen erst nach dem 3. oder 4. Anlauf, aber mit bemerkenswertem Einsatz. Nach dem Mittagessen waren praktisch alle Teilnehmer wieder auf normaler Betriebstemperatur. Komplettiert und abgerundet wurde der Kurs mit den Erläuterungen von Dr. Beat Staub zur Hypothermie (Unter-



lung) und zu den am Morgen praktisch gemachten Erfahrungen.

Uwe Nick
SLRG Hypothermiekursorganisation

Fotos: Blanca Schneider

Cours sur l'hypothermie de la SSS pour les rameurs

L'aviron se pratique durant toute l'année. En moyenne, les températures de l'eau sont plutôt basses. Par conséquent, les dangers d'hypothermie quand un bateau chavire ne sont pas anodins.

L'aviron est pratiqué durant toute l'année sur les lacs suisses. Si l'on observe les températures moyennes du lac de Zurich en 2009, on est étonné de constater que la moyenne n'est que de 13.2°C. Pendant 2 ½ mois environ, les températures se situent au dessus de 20°C. A l'inverse, le lac de Zurich affiche moins de 10°C

pendant plus de 4½ mois. Pour les rameurs, cet aspect est important du point de vue de leur sécurité.

Ainsi, l'équipe hypothermie de la SSS a reçu une demande du Polytechniker Ruderclub (PRC) à Zurich, d'exercer un cas d'accident en hiver, mais dans des conditions ultra contrôlées. Nous avons

donc rencontré le président du PRC, Markus Schürch, avec qui nous avons élaboré un exercice dans l'eau glaciale.

Le cours a eu lieu le 16 janvier 2010. 20 rameuses et rameurs du PRC se sont inscrits pour participer à ce cours sur l'hypothermie particulièrement adapté à leurs besoins. Après les salutations d'usage, la journée a débuté avec 50 m de nage habillé. C'est un exercice très utile qui démontre qu'il n'est pas toujours sensé de vouloir s'approcher du bord de l'eau étant donné que les forces musculaires dans une eau à 4.6°C diminuent très, très rapidement. Après une pause de réchauffement dans le sauna, nous avons exercé un chavirement suivi d'une remontée dans l'aviron. La plupart des participants ont réussi cet exercice, mais certains seulement après 3 ou 4 essais et en utilisant toutes leurs forces. Après le repas de midi, tous les participants ont atteint à nouveau une température «normale». Le cours a été complété par une conférence du Dr Beat Staub sur l'hypothermie et les expériences faites le matin.

Uwe Nick
Organisation du cours sur l'hypothermie de la SSS





Claudia Pitteloud...

ist aktive SLRG-Kursleiterin, Schwimmlehrerin und neu auch Regionalleiterin Romandie des SLRG-Kindergartenprojekts. Sie stellt sich hier gleich selbst vor:

«Aufgewachsen bin ich im Tessin. Im Jahr 2000 «wanderte» ich dann ins Wallis aus; natürlich der Liebe wegen. Von 2004 bis 2008 gab ich mit meinem Mann in Ägypten und auf den Malediven Tauchkurse. Seit 2008 sind wir zurück in Champéry, Wallis, wo ich als Physiotherapeutin in einem Sportzentrum arbeite und Schwimmkurse gebe. Durch diese Tätigkeit, habe ich oft Kontakt mit Kindern, deren Sicherheit im und am Wasser mir sehr wichtig ist.

Im Sommer 2009 haben einige Freunde, mein Mann und ich die SLRG Sektion «Portes du Soleil» gegründet und geben fleissig Rettungsschwimmkurse. Daneben bin ich auch tätig als Sekretärin der SLRG Region Romandie und der ARMB (Association Romande des Maîtres de Bains).

Nun freue ich mich auch noch auf die neue Aufgabe als Regionalleiterin des Kindergartenprojekts. Im Mai 2010 werde ich mich auch noch zur Wasserbotschafterin ausbilden lassen. Weil ich gerne etwas bewege und neue Herausforderungen annehme, ist dies genau die richtige Aufgabe für mich.»



Claudia Pitteloud....

est monitrice active au sein de la SSS, enseignante de la natation et depuis quelque temps responsable régionale pour la Romandie du projet «L'eau et moi». Elle se présente elle-même:

«J'ai grandi au Tessin. En 2000, j'ai «émigré» en Valais, à cause de l'amour, bien entendu! Entre 2004 et 2008, j'ai voyagé avec mon mari et nous avons donné des cours de plongée en Egypte et aux Maldives. Depuis 2008, nous sommes de retour en Suisse et nous habitons Champéry, en Valais, où je travaille en tant que physiothérapeute dans un centre sportif; je donne également des cours de natation. De par cette activité, j'ai souvent des contacts avec des enfants et leur sécurité dans et autour de l'eau me tient très à cœur.

En été 2009, quelques amis, mon mari et moi avons fondé la section SSS Portes du Soleil et nous sommes très occupés à organiser et à prodiguer des cours de natation de sauvetage. A part ça, je fonctionne également comme secrétaire au sein de la région Romandie et de l'ARMB (Association Romande des Maîtres de Bains).

Dès lors, je me réjouis de relever un nouveau défi, celui de responsable régionale du projet «L'eau et moi». En mai 2010, je suivrai le cours de formation pour ambassadeurs et ambassadrices. Etant donné que j'aime les nouveaux défis, c'est exactement la bonne tâche pour moi.»

Claudia Pitteloud...

È una monitrice attiva della SSS, insegnante di nuoto ed ora anche responsabile della regione Svizzera romanda per il progetto Scuole dell'infanzia. Qui di seguito si presenta:

«Sono cresciuta in Ticino. Nel 2000 mi sono «trasferita» nel Vallese, naturalmente per amore. Dal 2004 al 2008 mio marito e io abbiamo tenuto corsi di immersione in Egitto e alle Maldive. Dal 2008 siamo tornati a Champéry, nel Vallese, dove lavoro come fisioterapista in un centro sportivo e tengo corsi di nuoto. Attraverso questa attività sono spesso in contatto con bambini: per me la loro sicurezza dentro e fuori dall'acqua è molto importante.

Nell'estate del 2009 alcuni amici, mio marito ed io abbiamo fondato la sezione della SSS «Portes du Soleil», dove teniamo regolarmente corsi di nuoto di salvataggio. Parallelamente lavoro anche come segretaria della regione Svizzera romanda della SSS e dell'ARMB (Association Romande des Maîtres de Bains).

Sono molto contenta di aver ricevuto anche il nuovo incarico di responsabile regionale per il progetto «Acqua, amica mia». Nel maggio del 2010 parteciperò anche alla formazione per diventare ambasciatrice dell'acqua. Dato che sono una persona dinamica e mi piace affrontare nuove sfide, questo è proprio l'incarico adatto a me.»



Ronja (Kindergarten), Thürnen BL

Ronja (école enfantine), Thürnen BL

Ronja (scuola dell'infanzia), Thürnen BL



Leon (1. Klasse),
Dornach SO

Leon (1^{ère} primaire),
Dornach SO

Leon (classe prima),
Dornach SO



Kinder sind aufmerksam und wissbegierig, und sie haben ein fantastisches Geschichten- und Bildergedächtnis.

Genau diese Eigenschaften bringen es mit sich, dass die Kinder nach dem Besuch von Pico die 10 Wasserbotschaften kennen und sie originalgetreu ihren Eltern und Freunden beibringen können.

Sehr wichtig sind dabei die zehn Bilder zu den Wasserbotschaften. Verblüffend, wie detailhaft sich Kinder daran erinnern und diese aus dem Gedächtnis nachzeichnen.

Da können wir Erwachsenen nur staunen und die schönen Zeichnungen genießen.

Les enfants sont attentifs et ont soif d'apprendre. Par ailleurs, ils ont une mémoire fantastique pour des histoires et des images.

Ce sont exactement les qualités qui font que les enfants, après la visite de Pico, connaissent les 10 messages aquatiques et qu'ils peuvent les rapporter à leurs parents, frères et sœurs et amis.

Les dix images en lien direct avec les messages aquatiques sont d'une importance prépondérante. Il est surprenant à quel point les enfants se rappellent des détails et qu'ils peuvent les reproduire de mémoire.

Nous, les adultes, ne pouvons que nous émerveiller des beaux dessins des enfants.

I bambini sono attenti e desiderosi d'imparare, e hanno anche una fantastica memoria storica e visiva.

Proprio queste caratteristiche fanno sì che, dopo la visita di Pico, i bambini conoscano i 10 messaggi sull'acqua e li riportino fedelmente ai propri genitori e amici.

In questa fase sono molto importanti i dieci disegni associati ai messaggi sull'acqua. È incredibile la quantità di dettagli che i bambini ricordano e che successivamente disegnano a memoria.

Noi adulti possiamo solo stupirci e ammirare i bellissimi disegni.

Kate Jiggins (9), hat den Zeichenwettbewerb gewonnen, organisiert von der Sektion Riviera (Pico war vorgezeichnet)

Kate Jiggins (9) a remporté le concours de dessin, organisé par la section SSS de Riviera (Pico était pré dessiné)

Kate Jiggins (9), ha vinto il concorso di disegno organizzato dalla sezione Riviera (Pico era già disegnato)

Hypothermiekurs der SLRG

Samstag, 23. Januar 2010 in Zürich

«Warum hab ich mich bloss zum heutigen Kurs angemeldet, warum nur»? Das fragten sich manche Teilnehmer beim Eintreffen im Wassersportzentrum Tiefbrunnen in Zürich, denn das Wetter war windig, trüb und kalt und das Wasser im See war saukalt (4,9°). Wir zählten 16 Personen, die sich im Theorieraum einfanden, wobei die Frauen mit 9 Teilnehmerinnen dominierten. Nach der Begrüssung durch Gérald Quiquerez, Uwe Nick und ihren Helfern wurde über Ablauf und Sicherheit orientiert. Das Video von einem früheren Hypothermiekurs machte klar, was in den anschliessenden Wasserlektionen das Thema sein soll. Das Gefühl, langsam mit trockenen Kleidern ins 4,9 Grad kalte Wasser zu steigen, bewusst ruhig und tief atmen, das Eintauchen des Kopfes ins kalte Nass und anschliessend 60 Meter schwimmen, war ganz speziell. Die Rettungsübung über 25 Meter mit Rettling und anschliessender Bergung hat es in sich. Ein Aufwärmen zwischendurch, das anschliessende Streckentauchen und ein Abtauchen auf 4 bis 5 Meter mit Heraufholen einer Puppe, zeigte den Schlusspunkt der Wasserarbeit an.

Trotz etlichen Bechern Bouillon und Überziehen von Kleidern und Badetüchern konnten wir dem Kältezittern erst jetzt die Stirn zeigen: Nasse Kleidung ausziehen und warm duschen! Das wohlverdiente Mittagessen und der Vortrag über Hypothermie von Dr. Beat Staub, entschädigte uns voll für so viel ausgestandene Kälte. Die Theorieprüfung und das Video «Überleben in Kaltwasser» forderte noch einmal unsere ganze Konzentration. Das erstandene Brevet rundete den erlebnisreichen Kurs vollends ab. Dass es auch kurzweilig und mit Spass besser geht, bewies ein Teilnehmer voll und ganz: Bei ihm fehlte nicht einmal Hemd und Kravatte im Wasser!

Dieser Hypothermiekurs hat uns Rettungsschwimmern die Wirklichkeit erleben lassen. Gut zu wissen, was es heisst, einen Menschen bei jedem Wetter aus einem kalten Gewässer zu retten. Jeder Teilnehmende hat im Kurs selber erfahren, wo seine Grenzen liegen, wie weit er gehen und was er verantworten kann. Ich als Kursleiter werde das Erlebte und Erlernte in meine Kurse einfließen lassen und ich bin überzeugt, dass es



eine Bereicherung für Alle sein wird. Dieser Kurs ist eine grosse Aufwertung für Rettungsschwimmer und kann nur empfohlen werden!

Einen grossen Dank an die Kursverantwortlichen, die Küchenmannschaft und nicht zuletzt an die zahlreichen Taucher, die immer zur Stelle waren, wenn es um Hilfe oder Zusprechen ging! Ein Dankeschön auch allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, denn sie haben sich gegenseitig geholfen, beim «gut Zureden», beim Getränke reichen oder bei den Kleidertransporten.

Rudin Richard,
Hypothermiekursteilnehmer Sektion Basel



Kaltwasserschwimmen Wädenswil

37 Personen wagten sich bei 8,5 Grad kaltem Wasser und einer Lufttemperatur von 5 Grad am 6. Dezember in den kalten Zürichsee.

Der Anlass wurde von der örtlichen Sektion Wädenswil bereits zum 36. Mal organisiert. Ursprünglich war die Idee, dass alle Rettungsschwimmer aus der eigenen Sektion selbst spüren können, wenn sie spontan in kaltes Wasser steigen müssen, um jemanden zu retten.

Benachbarte Sektionen wurden später auch dazu eingeladen. Dieses Jahr sind dem Aufruf Mitglieder aus den Sektionen Richterswil, Hinwil und Stäfa gefolgt. Seit ein paar Jahren beteiligen sich spasseshalber auch Nicht-Rettungsschwimmer, einige sogar aus der Region Basel. Eine gelöste Stimmung kam bereits beim Einturnen auf, was angesichts der bevorstehenden Mutprobe nicht zu erwarten gewesen wäre.

In Gruppen zu fünf Personen wurde gestartet. Für viele ist das vorgängige Annetzen mit dem Wasserkübel fast schlimmer als das eigentliche Schwimmen über 100 Meter. Vom Lande aus wurden die Schwimmer von den in dicken Winterjacken eingehüllten Helfern motiviert und aufgefordert, langsam zu schwimmen. Für eine junge Schwimmerin war der Kälteschock eher psychischer Natur, sie wurde sofort ins Begleitboot gehievt. Der anwesende Vereinsarzt und die Seeretter kamen glücklicherweise nicht zum Einsatz, da alles unfallfrei verlief.

Die Stimmung im schön dekorierten und warmen Raum des Yachtclubs konnte optimaler nicht sein. Bei heissem Tee und Gebäck wurde gelacht und die Teilnehmer amüsierten sich über die Sprüche zum vorangegangenen Kaltwasserexodus. Natürlich war ein jeder stolz auf seine erbrachte Leistung.

Alle Interessierten können sich in der Agenda 2010 den Sonntag, 5. Dezember bereits jetzt eintragen. Dann heisst es wieder: gut Schwumm im eiskalten Zürichsee!

Ursula Lüdi,
Sektion Wädenswil



Cours sur l'hypothermie du 30 janvier 2010 à Genève

Il est 6 heures du matin et nous nous retrouvons devant le garage Cattilaz. Les coffres de nos voitures chargés, nous mettons le cap sur Genève, en direction les bains des Pâquis. Après l'arrivée des participants, le moniteur du cours et responsable suisse a fait une courte introduction et Pascal nous a expliqué le déroulement de la journée qui débute par des exercices pratiques, une petite pause à midi et une partie théorique dans l'après-midi.

Nous nous sommes donc changés (les exercices se font habillé), pour être prêts à nous mouiller! Quand tout le monde était prêt, nous avons commencé par un premier exercice. Celui-ci servait entre autres à s'acclimater avec l'eau froide. Il consistait à faire quelques dizaines de mètres à la nage, le long de la berge, sous bonne garde. Nous avons passé chacun à son tour. Pascal avait réservé la première place aux femmes afin de motiver les hommes (selon lui c'est infaillible!)

Au moment d'entrer dans l'eau, nous savions parfaitement ce que nous avions à faire. L'immersion était assez facile jusqu'à la première moitié du corps, ensuite, il était un peu plus difficile de rentrer entièrement dans l'eau. La plus grande difficulté consistait à avoir le contrôle sur sa respiration. C'était le pre-

mier travail à faire sur soi-même, lorsque l'on était encore accroché à l'échelle. Une fois que l'on respirait à nouveau (à peu près!) correctement, les nombreux plongeurs nous entourant, nous ont encouragés à nous élancer. À l'arrivée de ces quelques mètres assez éprouvant pour nos corps encore peu habitués à l'eau glaciale, nous avons retrouvé nos linges, du bouillon chaud, et de la bonne tresse. Les premières sensations étaient assez... particulières, pour ne pas dire... rafraîchissantes. Personnellement, nous avons les doigts et les orteils insensibles et la curieuse sensation d'avoir une sorte de plastron sur la poitrine. Entre cet exercice et le suivant, nous devions attendre quelque temps avec nos habits mouillés et froids et ce petit courant qui nous donnait les frissons. Nous avons ensuite été appelés pour un exercice «un peu plus sérieux». Celui-ci était en effet un peu plus en rapport avec le sauvetage, puisqu'il s'agissait d'aller vers un plongeur puis de le remorquer jusqu'à la berge. L'exercice suivant se passait sous l'eau. On nous avait demandé de nager 25 mètres sous l'eau, mais personne n'y arrivait. Le dernier exercice consistait à sauter dans l'eau depuis une hauteur d'environ 1 mètre, puis à nager vers un plongeur au-dessous duquel se trouvait

un mannequin que nous devions aller repêcher à environ 4 m de profondeur. (Presque personne n'avait réussi à remonter le plongeur qui se trouvait au fond. Seul le fils de celui-ci l'a fait!)

L'après-midi, nous avons suivi les cours théoriques. Nous avons tout d'abord écouté Pascal Valin, organisateur du cours. Puis, le Dr Kethari nous avait parlé de l'hypothermie avec une approche plus médicale, bien que parfaitement compréhensible pour tous. Ensuite, les intervenants ont répondu à nos nombreuses questions. Nous avons appris, entre autre, que l'hypothermie avait aussi des effets thérapeutiques qu'on commence à utiliser en médecine, chose que nous étions loin d'imaginer. Ensuite, nous avons regardé une vidéo qui montrait des sauvetages de personnes en hypothermie et des personnes y ayant survécu. A la fin du cours, le moniteur nous avait remis nos certificats.

C'était une bonne expérience que nous ne pouvons que recommander à tous. Un grand MERCI à tous les moniteurs, plongeurs et autres intervenants!

Frédéric Pillonel, Kévin Jorand

Der Gigathlon 2010 findet in Thun und dem Berner Oberland statt

Vom 9. bis 11. Juli 2010 steht die Gigathlon-Zeltstadt auf dem Waffenplatz Thun. Von dort legen die Gigathleten an zwei Wettkampftagen über 430 Kilometer zurück und überwinden dabei 7200 Höhenmeter. Mit dabei werden auch wieder viele SLRG-Mitglieder sein, die für Sicherheit im Wasser sorgen.

Den Gerüchten um die Austragungsregion des Gigathlon 2010 wurde heute ein Ende bereitet. An einer Medienkonferenz informierte Swiss Olympic als Veranstalter über Strecke und Konzept der sportlichen Abenteuerreise Gigathlon. Thun, das Tor zum Berner Oberland, wird 2010 Zentralort und Gravitationszentrum des Gigathlon sein. An zwei Wettkampftagen werden 4700 Gigathleten in den Kategorien Single, Couple oder Team of Five in den bewährten Dis-

ziplinen Rennvelo, Mountainbike, Inline, Laufen und Schwimmen über 430 Kilometer und 7200 Höhenmeter zurücklegen und überwinden.

Gigathleten jagen die Sonne

Die Strecke des Gigathlon 2010 führt am Samstag von Thun durchs Emmental, über die Lüderenalp, zum Lungernsee und über den Brünigpass zurück zum Waffenplatz Thun. Am Sonntag starten die Gigathleten im Thunersee, danach führt sie die Reise

zum Greyerzersee, über den Jaunpass ins Simmental und durchs Diemtigtal zurück nach Thun.

Die Sonne steht am Gigathlon 2010 im Zentrum, das Gigathlon-Motto lautet heuer «catch the sun». Die Gigathleten starten am Samstagmorgen mit dem astronomischen Sonnenaufgang und machen sich auf zu einer spielerischen Jagd nach der Sonne, so dass sie am Abend auf der Laufstrecke dem Sonnenuntergang entgegen ins Ziel laufen werden. Am Sonntag soll dann auch der letzte Gigathlet kurz nach Sonnenuntergang im Ziel sein.

Weitere Auskünfte:

Ole Rauch, Medienverantwortlicher Gigathlon, Tel. 078 842 05 88, www.gigathlon.ch

Sportliche Grüsse
Christof Kaufmann, Leiter Medien
und Information

Le Gigathlon 2010 se déroulera à Thoun et dans l'Oberland bernois

Du 9 au 11 juillet 2010, le Camp du Gigathlon prendra ses quartiers sur la place d'armes de Thoun. Au départ de cet endroit, le parcours de deux jours s'étend sur 430 kilomètres et 7200 mètres de dénivelé. De nombreux membres de la SSS y assureront, comme d'habitude, la sécurité.

Les rumeurs relatives à la ville hôte du Gigathlon 2010 se sont tues. Lors de la conférence de presse, Swiss Olympic, en tant qu'organisateur, a informé qu'en 2010, Thoun, la porte d'accès à l'Ober-

land bernois, va devenir le lieu central et le centre de gravitation du Gigathlon. Pendant les deux jours du Gigathlon, 4700 gigathlètes répartis dans les catégories Single, Couple ou Team of Five

(équipe de cinq) avaleront plus de 430 kilomètres et 7200 mètres de dénivelé à vélo, en VTT, sur des patins, en courant et à la nage.

Une chasse au soleil ludique

Le parcours du Gigathlon 2010 démarre samedi à Thoun et mène les athlètes à travers l'Emmental, la Lüderenalp, vers le lac de Lungern, en passant par le col du Brünig pour arriver à nouveau sur la place d'armes à Thoun. Dimanche, les athlètes partent dans le lac de Thoun et le parcours les mène vers le lac de Gruyère, en passant par le col du Jaun, dans le Simmental, le Diemtigtal et retour à Thoun.

En 2010, le soleil sera au cœur de notre idée. D'où la devise «Catch the sun». Qu'il brille de tous ses feux dans un ciel bleu ou qu'il se cache derrière des nuages d'orage sombres, c'est notamment grâce à lui que nous pouvons vivre et prospérer sur cette planète, que nous sommes en forme et en bonne santé, que le jour fait place à la nuit, que les saisons vont et viennent, et que chaque Gigathlon raconte une nouvelle histoire.

Pour de plus amples renseignements:

Ole Rauch, responsable des médias du Gigathlon 2010, tél. 078 842 05 88, ou sur www.gigathlon.ch

Avec nos salutations sportives,
Christof Kaufmann, responsable médias
et information



Gut gerüstet für die neue Badesaison!

Achten Sie auf das Outfit als Badewache und bestellen Sie per Internet die qualitativ einwandfreie Bekleidung der SLRG. So werden Sie von den Badegästen als kompetente «Wasserretter» wahrgenommen. Den Shop finden Sie im Internet unter: www.slr.ch/de/ueber-uns/shop

Prêt pour la nouvelle saison de la baignade!

Prêtez une attention particulière à votre habillement de sauveteur aquatique et commandez dès maintenant par Internet les habits de la SSS. Ainsi, les visiteurs des piscines vousperçoivent comme des nageurs sauveteurs compétents, de la SSS bien sûr! Vous trouverez les articles du shop sous www.sss.ch/fr/tout-sur-nous/shop

Ben attrezzato per la nuova stagione di bagno!

Fate attenzione al vostro «Outfit» come salvatori acquatici e ordinate in internet l'abbigliamento della SSS. Così sarete riconosciuti come nuotatori di salvataggio competenti. Lo shop lo trovate in internet: www.sss.ch/it/chi-siamo/shop



5001 T-shirt weiss

Rundkragen 100% Baumwolle, vorne Logo bedruckt + hinten, Aufschrift Wasserrettung blau • T-shirt blanc col rond, 100% coton, devant logo imprimé, derrière, inscription «sauvetage aquatique» • T-shirt bianco girocollo 100% cotone, davanti logo stampato + dietro scritta «salvataggio acquatico», blu

Fr. 16.95



5003 T-shirt blau

Rundkragen 100% Baumwolle, vorne Logo bedruckt + hinten, Aufschrift Wasserrettung weiss • T-shirt bleu col rond 100% coton, devant logo imprimé, derrière, inscription «sauvetage aquatique» • T-shirt blu girocollo 100% cotone, davanti logo stampato + dietro scritta «salvataggio acquatico», bianca

Fr. 21.40



5011 Polo-Shirt weiss

mit Kragen 100% Baumwolle, vorne Logo bestickt + hinten, Aufschrift Wasserrettung blau • Polo blanc avec col 100% coton, devant logo brodé, derrière, inscription «sauvetage aquatique» en bleu • Polo bianco con colletto 100% cotone, davanti logo ricamato + dietro scritta «salvataggio acquatico», blu

Fr. 31.40



5013 Polo-Shirt blau

mit Kragen 100% Baumwolle, vorne Logo bestickt + hinten, Logo, Wasserrettung, Wasserwellen / Polo bleu avec col 100% coton, devant logo brodé, derrière, logo, «sauvetage aquatique», vagues / Polo blu con colletto 100% cotone, davanti logo ricamato + dietro logo, «salvataggio acquatico», onde

Fr. 36.30

Ertrinkungsfälle 2009 Statistiques des noyades 2009 Statistica degli annegamenti 2009

	See / Lac / Lago	Fluss / Rivière / Fiumi	Schwimmbad / Piscine / Piscine	Tauchen / Plongée / Immersione	Diverse / Divers / Diversi	Total	in % / en %
Männer / hommes / uomini	12	8	1	4	1	26	72
Frauen / femmes / donne	3	2				5	14
Kinder / enfants / bambini		3	1		1	5	14
Total	12	13	2	4	2	36	
in % / en %	33	36	6	11	6		

Mecker – Seufz – Nörgel

Das Schwimmbecken ist wieder mal proppenvoll, na super. Und die Dusche hinten links speit nur kaltes Wasser. Zudem macht der Trainingsleiter ein Gesicht, so was von griesgrämig. Kommt dazu, dass mein linker Arm weh tut.

Diese und ähnliche Meckereien kennen wir doch alle und unsere Antworten darauf sind selten positiv; wir lassen uns von negativen Aussagen regelmässig anstecken und helfen umgehend mit, ins gleiche Horn zu stossen.

All die Nörgeleien und Seufzer dokumentieren aber nicht nur den eigenen Frust an grösseren und kleineren Unzulänglichkeiten des Alltages, sondern erklären oft auch quasi von selbst, warum wir heute Abend beim Training in allen möglichen SLRG-Disziplinen nur mässige Zeiten erreichen werden.

Aus dieser Sicht ist das Gejammer ein vorbeugendes Mittel, um bestimmte Ziele nicht erreichen zu müssen, warum auch immer. Dies

wiederum mag sogar ein nützlicher Grund zum Nörgeln sein, es ändert aber an der Situation kaum etwas. In der Tat ist es oft nur unsere persönliche Empfindung, die uns zu negativen Aussagen motiviert: Wenn wir zu wenig geschlafen haben und es draussen regnet, dann empfinden wir die 26° Wassertemperatur im Hallenbad als kalt, bei gegenteiliger Stimmung als angenehm.

Aber eben: Oft ist das Gemecker auch nur eine vorsorgliche Entschuldigung, weil wir vorgegebene Ziele (heute) kaum erreichen werden. Oder nochmals anders: Obwohl wir diese Ziele sehr wohl erreichen, wollen wir von den andern über das Mass hinaus bewundert werden, schliesslich – siehe oben.

Meckern, seufzen und nörgeln kann also für uns sehr positiv sein, so dass wir es in misslichen Lagen immer wieder anwenden. He ja, wir Menschen sind darauf programmiert, positive Erfahrungen zu wiederholen.

Die treibende Kraft dahinter kann aber auch echte, innere Angst sein, in der Gruppe nicht zu genügen, nicht geliebt zu werden. Da mag das Geseufze zum Schutzmantel gegen jede Art von Unsicherheit werden. Dass dies ein trügerischer Schutz ist, das sind wir uns sicher alle einig, aber nichts desto trotz setzen wird dieses untaugliche Mittel immer wieder ein...

Ob ich wohl mit meiner Schreibe verstanden werde und ob sie, wie beim Klabautermann üblich, genau eine A4-Seite in 12er-Schrift füllt? Oder ob ich in der nächsten Kolumne besser über grüne Marsmännchen auf dem Mond schreiben soll? Das ist sicher viel spannender (und zudem kann das niemand wirklich auf Wahrheit überprüfen). Vielleicht wird aber auf den Zeitpunkt des Redaktionsschlusses mein Computer ausfallen, wie letzte Woche. Und was dann?

Seufz.

Bruno Michel

Rouspéteur – gémissieur – grincheux

Le bassin de natation est plein à craquer – super! Et la douche au fond à gauche ne crache que de l'eau froide. Et le responsable des entraînements tire une tête de grincheux. En plus, j'ai mal au bras gauche.

Tout cet enchaînement de mésaventures, nous le connaissons tous et nos réponses sont rarement positives. Bien au contraire. Tout le côté négatif des choses est presque contagieux et nous avons tendance à voir les choses de manière négative.

Mais tous les soupirs ne documentent pas seulement nos propres frustrations, grandes et petites, et les choses de notre quotidien, mais expliquent d'eux-mêmes pourquoi, ce soir, lors de l'entraînement, nous n'avons pas atteint les objectifs fixés.

De ce point de vue, les gémissements et soupirs sont un moyen de prévention pour ne pas devoir atteindre certains buts. Quelque soient les raisons. C'est donc utile de rouspéter, bien que ça ne change rien. En fait, c'est notre propre point de vue d'une chose qui nous

incite à faire des déclarations négatives, à rouspéter, à critiquer. Si nous avons mal dormi et que dehors il pleut, nous ressentons les 26° C de l'eau de la piscine couverte comme froids. Si notre humeur est au beau fixe, cette température est considérée comme agréable.

Mais, nos soupirs et remarques sont souvent une excuse prévoyante parce que nous n'avons pas atteints les objectifs fixés. Autrement dit: bien que nous soyons tout à fait en mesure d'atteindre ces objectifs, nous voulons la reconnaissance des autres, car – voir plus haut!

Le fait de rouspéter, de gémir ou d'être grincheux peut s'avérer très positif pour nous et nous en profitons dans certaines situations. Nous, les êtres humains, nous sommes programmés de rouspéter des expériences positives.

Mais la raison principale peut aussi être une vraie peur, une peur intérieure, de ne pas être aimé, de ne pas suffire aux autres personnes d'un groupe. Le fait de rouspéter ou de gémir est une sorte de protection contre toute sorte d'insécurité. C'est une protection trompeuse, nous

en convenons, mais nous utilisons cette manière de faire très régulièrement, toujours et encore...

Je me demande bien si vous avez compris ce que je voulais dire? et si mes réflexions ont rempli une page A4 dans l'écriture 12? Est-ce que je ferais mieux de parler de bonhommes verts de Mars ou de la Lune? C'est peut-être plus captivant et personne ne pourra vraiment vérifier si j'ai raison ou si j'ai tort. Mais il se peut aussi que lorsque je dois envoyer mon article à la rédaction, mon ordinateur tombe en panne, comme la semaine passée. Et après?

Je soupirerais...

Bruno Michel

Regionalversammlung Region Ost

Ist Regionalvorstand Männersache? Trotz intensiver Suche gelang es dem Vorstand nicht, Frauen für die freiwerdenden Ämter zu gewinnen. Eines wurde aber erreicht – eine starke Verjüngung im Vorstand.



An der Regionalversammlung vom 6. März 2010 in Chur haben die Vertreter der Ostschweizer-Sektionen wichtige Posten nach Demissionierung von langjährigen Vorstandsmitgliedern erfolgreich neu besetzen können. Nebst dem Präsidium im letzten Jahr konnten auch Ausbildungschef, Sekretär, Kassier sowie Jugendchef mit motivierten neuen Personen besetzt werden.

Der RAC (regionaler Ausbildungschef) Peter Jäger hat seinen neuen Amtsinhaber Raphael Studer, Affeltrangen, bereits zum Brevet II-FK im März einsetzen können. Seine über 10jährige Tätigkeit wurde mit der Ehrenmitgliedschaft der Region Ost

Vorne von links: Raphael Studer, Philipp Lauber; hinten von links: Werner Fischer, Thomas Bühler, Thomas Winter, Sebastian Gschwend, Ernst Schwarz

geehrt. Die langjährige Sekretariatsleiterin Jeannette Rudolf wurde mit grossem Applaus ebenfalls zur Gilde der Ehrenmitglieder ernannt. Ihr Nachfolger ist Philipp Lauber. Nachdem Arno Storz über drei Jahre den Kassierjob geführt hatte, konnte er einem würdigen Nachfolger, Sebastian Gschwend, die erfreulich guten Finanzen übergeben. Nach etlichen Anläufen ist der Job des Jugendchefs von Nino Zingg übernommen worden. Wir glauben, dass die neue Crew das Regionenschiff auf Kurs halten wird und auch zu neuen Ufern aufbrechen.

Regionalpräsident:
Thomas Winter, Thayngen

Regionalsekretär:
Philipp Lauber, Altnau

Ausbildungschef:
Raphael Studer, Affeltrangen

Regionalkassier:
Sebastian Gschwend, Altnau

Reg. Nothilfechef:
Werner Fischer, Chur

Reg. Tauchwart:
Thomas Bühler, Schaffhausen

Kommunikationschef:
Ernst Schwarz, Rickenbach

SLRG Sektion Appenzell: Auszeichnung von zwei Lebensrettern

Anfang März hatte die SLRG Sektion Appenzell ihre Hauptversammlung. Der Präsident konnte rund 30 Mitglieder begrüßen. Die Traktandenliste konnte zügig bearbeitet werden. Aus dem Bericht der Technischen Leiterin konnte entnommen werden, dass im vergangenen Jahr ein Brevet I-Kurs und mehrere Brevet-Fortbildungskurse sowie ein Jugendbrevetkurs durchgeführt wurden. Auf Grund der immer häufiger erforderlichen Fortbildungskurse sind zwei neue Übungsphantome und ein AED (Automatisches Elektronisches Defibrilliergerät) angeschafft worden, damit zügig die Handhabung dieser Geräte geschult werden kann. Dank Sponsoren konnte das Vereinsdefizit trotz den hohen Anschaffungskosten in Grenzen gehalten werden.

Den Sponsoren ein herzliches Dankeschön.

Am Anschluss an die HV konnte Ernst Altherr, Mitglied der Christophorusstiftung der SLRG, zwei Personen auszeichnen. Die beiden Personen leisteten im vergangenen Jahr einen besonderen Rettungseinsatz, in dem sie zwei Personen aus ihrem in einen Weiher gestürzten Auto retten konnten. Sie durften für ihren Einsatz ein Diplom der Christophorusstiftung in Empfang nehmen. Wir möchten den beiden Personen nochmals für ihren uneigennütigen Rettungseinsatz recht herzlich danken.

SLRG Appenzell
Alfred Ulmann



Ernst Altherr, Mitglied des Stiftungsrates, dankt und übergibt den beiden Rettern, R.K. und H.W., die Christophorus-Urkunde der SLRG.

SM in Altstätten

Die diesjährigen Schweizermeisterschaften finden in der Ostschweiz statt. Die Sektion Mittelrheintal freut sich, die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer in Altstätten zu empfangen.

Mit der Durchführung der Schweizermeisterschaften 2010 freut sich die Sektion Mittelrheintal auf spannende Wettkämpfe in Altstätten SG. Das im Zentrum des schönen St. Galler Rheintals gelegene Altstätten ist per Bahn und Auto gut erreichbar. Die Teilnehmer, welche mit dem öffentlichen Verkehr anreisen, kommen in den Genuss eines Shuttlebusses vom

Bahnhof zum Wettkampfgelände. Für die Anreise mittels Auto werden Parkplätze bereitstehen und zugewiesen.

Wettkampfgelände

Das Freibad Altstätten lockt mit einem grosszügigen Schwimmbecken über 50 Meter, welches sich auf acht Bahnen aufteilt. Weitere Highlights sind eine grosse Rutschbahn, Sprungturm und ein spezieller Kleinkinderbereich mit Kinderspielplatz. Daneben bieten sich für weitere Aktivitäten die Spielwiese und ein Beachvolleyball-Feld an. Zeltplatz, Unterkünfte und die Festhalle liegen direkt neben dem Freibad. Die Nothilfe wird in einem separaten Zelt durchgeführt.

Unterkunft

Für Schlafsacktouristen stehen ein grosser Zeltplatz direkt neben dem Freibad sowie eine Turnhalle zur Verfügung. Die mobilen Heime können auf dem Parkplatz des Freibades abgestellt werden. Für die Funktionäre haben wir im Hotel neben dem Freibad die Zimmer reserviert.



Festkarte

Der diesjährige Festkartenpreis beträgt 110 CHF pro Person. Darin sind enthalten sind: Samstag Abendessen und Unterhaltung, Sonntag Frühstück, Sonntag Mittagessen.

Parkplätze

Die Parkplätze befinden sich 5 Gehminuten von der Badi entfernt.

Teilnahmeberechtigung

Es sind alle Personen mit einem gültigen Brevet I und CPR Grundkurs teilnahmeberechtigt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Weitere Informationen sind auf der Homepage der SLRG zu finden. Das gültige Wettkampfglement für die diesjährige SM findet ihr ebenfalls auf der Homepage der SLRG im Downloadbereich. Auf der Homepage der Sektion Mittelrheintal sind weitere Informationen zur SM zu finden. Wer näheres über Altstätten in Erfahrung bringen möchte, dem sei die Website www.altstaetten.ch empfohlen.

Wir wünschen euch und uns allen spannende Wettkämpfe, gutes Wetter und ein unfallfreies Wochenende.

OK SM 2010

CS 2010 à Altstätten

Les Championnats Suisses 2010 auront lieu en Suisse orientale. En effet, c'est la section SSS de Mittelrheintal qui se réjouit d'accueillir les compétiteurs à Altstätten.

En organisant les Championnats Suisses 2010, la section SSS de Mittelrheintal se réjouit d'ores et déjà de vivre des compétitions captivantes à Altstätten SG. La jolie ville d'Altstätten, située dans la vallée saint-galloise du Rhin est facilement accessible en train et en voiture. Les participants arrivant avec les transports publics pourront profiter de la navette qui les conduit de la gare directement vers le terrain des concours. Pour ceux qui viennent en voiture, il y a des places de parc à leur disposition.

Terrains des concours

La piscine en plein air d'Altstätten dispose d'un magnifique bassin de 50 m qui peut être divisé en 8 lignes d'eau.

Les autres attractions sont sans doute le grand toboggan, la tour de plongeon et le domaine spécialement adapté aux petits enfants avec une place de jeu. Une grande pelouse et un terrain de beach-volley offrent suffisamment d'espace pour d'autres activités sportives. La place de camping, les logements et la halle de fête se situent directement à côté de la piscine en plein air. Le concours securisme aura lieu sous une tente à part.

Logement

Pour les touristes habitués au sac de couchage, il y a une grande place de camping à côté de la piscine ainsi qu'une salle de gym à leur disposition. Les mo-

bil homes peuvent être garés sur la place de parc de la piscine. Pour les fonctionnaires, le CO réservera des chambres à l'hôtel situé aussi à côté de la piscine.

Carte de fête

Le prix de la carte de fête 2010 s'élève à Fr. 110.- par personne. Il comprend le repas du soir samedi, le petit déjeuner et le repas de midi de dimanche.

Places de parc

Les places de parc se trouvent à 5 minutes de la piscine.

Autorisation de participer

Sont autorisées à participer toutes les personnes possédant un brevet I valable et le brevet de base CPR. L'assurance est l'affaire de chaque participant.

Pour de plus amples renseignements, nous vous renvoyons sur le site Internet de la SSS. Le règlement des concours en vigueur pour le CS 2010 se trouve éga-

lement sur le site de la SSS et peut être téléchargé. Vous trouverez d'autres informations sur le site de la section SSS de Mittelrheintal. Pour des informations plus complètes au sujet de la ville d'Altstätten, nous vous recommandons le site www.altstaetten.ch.

Nous vous souhaitons ainsi qu'à nous des concours captivants, du beau temps et un week-end sans accident. Au plaisir de vous retrouver à Altstätten!

Amitiés

Comité d'organisation CS 2010

CS 2010 ad Altstätten

Quest'anno i campionati svizzeri si svolgeranno nella Svizzera orientale. La sezione Mittelrheintal è lieta di ospitare i campionati nella città di Altstätten.

L'organizzazione dei Campionati svizzeri 2010 è affidata alla sezione di Mittelrheintal, che è lieta di poter ospitare gare entusiasmanti ad Altstätten SG. Altstätten, situata al centro della bella valle del Reno sangallese, è facilmente raggiungibile in treno e in auto. I partecipanti che arriveranno con i mezzi pubblici potranno raggiungere comodamente la sede delle gare con un bus navetta che parte dalla stazione. Per chi arriva in automobile saranno a disposizione parcheggi segnalati.

Sede delle gare

Lo stabilimento all'aperto di Altstätten dispone di una grande piscina di oltre 50 metri con otto corsie. Sono inoltre

presenti un grande scivolo, un trampolino e una speciale area per i bambini con parco giochi. Per altre attività, accanto sono disponibili un prato per il gioco e un campo da beach volley. Campeggio, possibilità di alloggio e salone delle feste sono adiacenti allo stabilimento. Il pronto soccorso verrà predisposto in una tenda a parte.

Possibilità di alloggio

Per chi dorme in sacco a pelo è disponibile un grande campeggio proprio accanto allo stabilimento, e una palestra. Le roulotte possono essere lasciate nel parcheggio dello stabilimento. Per i funzionari vengono prenotate delle camere nell'hotel adiacente allo stabilimento.

Scheda personale

Quest'anno la scheda personale costerà 110 CHF a persona. Il costo comprende la cena del sabato, la colazione e il pranzo della domenica.

Parcheggi

I parcheggi si trovano a 5 minuti a piedi dalla piscina.

Diritto di partecipazione

Possono partecipare tutte le persone con brevetto 1 valido e corso base RCP. L'assicurazione è a discrezione dei partecipanti.

Ulteriori informazioni sono disponibili nella home page della SSS. Il regolamento gare in vigore per i CS di quest'anno si trova sempre nel sito della SSS, nell'area di download. Ulteriori informazioni sui CS sono disponibili nella home page della sezione Mittelrheintal. A chi desidera conoscere meglio Altstätten consigliamo il sito: www.altstaetten.ch.

Auguriamo a voi e a noi tutti gare entusiasmanti, bel tempo e un fine settimana senza incidenti.

CO CS 2010



Anpassungen bei den 6 Baderegeln

Die SLRG hat mit Unterstützung ihrer Partner SUVA und bfu im Jahre 2008 die SLRG-Jubiläumsstudie «Wasser- und Badeunfälle» publiziert. Die SLRG-Jubiläumsstudie war ein wichtiger Wegbereiter für bereits eingeleitete Massnahmen, die zur Vermeidung von Unfällen im und am Wasser dienen. Als erstes wurden im September 2009 die 6 goldenen Baderegeln neu geordnet und ergänzt:

Adaptation des 6 maximes de la baignade

Avec le soutien de ses partenaires, à savoir la SUVA et le bpa, la SSS a publié en 2008 une étude du jubilé concernant les «accidents aquatiques et de la baignade». L'étude du jubilé de la SSS a été précurseur pour les mesures déjà engagées visant à diminuer les accidents dans et autour de l'eau. En septembre 2009, les 6 maximes de la baignade ont été réorganisées et complétées:

Adattamento delle 6 regole per il bagnante

La SSS ha pubblicato con l'aiuto di suoi partner lo studio per l'anniversario della SSS «Incidenti in acqua e di balneazione in Svizzera» nell 2008. Lo studio per l'anniversario della SSS era un battistrada per poter prendere misure profilattiche nella prevenzione d'incidenti in acqua. Per primo la SSS a riordinato e arricchito le 6 regole per il bagnante:



Kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am Wasser lassen! – Sie kennen keine Gefahren.

Ne jamais laisser les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau! – Ils ne se rendent pas compte des dangers.

Non lasciare bambini incustoditi vicino alla riva: essi non conoscono i pericoli.



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.