

bulletin



Ausbildungsstatistik 2011
Statistiques de formation 2011
Statistica della formazione 2011

Unerschrockene Rettungsschwimmer ...
Des nageurs sauveteurs courageux ...
Intrepidi salvatori ...

Aquamap – die Schweizerkarte der Rettungsschwimmer
Aquamap – la carte suisse des nageurs sauveteurs
Aquamap – la cartina svizzera dei salvatori

1/2012

Inhalt**Sommaire****Indice****2 Zentralvorstand**

Leben retten

Comité central

Sauver des vies

Comitato centrale

La salvaguardia della vita

4 Ausbildung

Ausbildungsstatistik 2011

Unerschrockene Rettungsschwimmer...

Die SLRG ist wegweisend!

Instruction

Statistiques de formation 2011

Des nageurs sauveteurs courageux ...

La SSS montre le chemin!

Istruzione

Statistica della formazione 2011

Intrepidi salvatori ...

La SSS guarda al futuro!

11 Pico

SLRG Millionenmeter-Schwimmen

Pico

Marathon de natation de la SSS

Pico

Nuotiamo milioni di metri della SSS

15 Kommunikation

500 neue Brevets im Tessin

Aquamap – die Schweizerkarte der Rettungsschwimmer

Swiss Olympic mit neuem Webtool

Schwimmen gegen Asthma

Die SLRG an Ausstellungen

Trends: Wasser-Safety 2012

Communication

Aquamap – la carte suisse des nageurs sauveteurs

Swiss Olympic – avec le nouvel outil Internet

La natation, un bon moyen contre l'asthme

La SSS présents lors d'expositions

Innovatrice: water-safety 2012

Comunicazione

500 nuovi brevetti in Ticino

Aquamap – la cartina svizzera dei salvatori

Il nuoto è uno strumento valido contro l'asma

SSS presenti a esposizioni

Tendenza: Water-Safety 2012

Leben retten

Von geschätzten, ja sogar geliebten Menschen Abschied nehmen zu müssen ist mit vielen Emotionen verbunden. Manchmal wissen wir wegen einer fortgeschrittenen Krankheit oder wegen des fortgeschrittenen Alters, dass die nächste Begegnung die letzte sein könnte.

Ertrinkungsfälle mit Todesfolgen sind für die Hinterbliebenen aber Ereignisse, die von einer Minute auf die andere deren Alltag auf den Kopf stellt. Fragen tauchen auf, vielleicht auch jene: Wie hätte dieser Unfall verhindert werden können?

Das die SLRG seit ihrer Gründung im Jahre 1933 eine massive Senkung der Ertrinkungsfälle erreichen konnte, ist mit Statistiken nachweisbar. Und trotzdem dürfen wir nicht nachlassen, noch mehr zu tun, um den Umgang mit unseren Gewässern in der Schweizer Bevölkerung noch bewusster zu machen.

Mit den modularen Ausbildungsangeboten ist ein erster wichtiger Schritt getan. Neben den Brevets für den Poolbereich sind nun auch Ausbildungen in offenen Gewässern im Angebot. Saisonal gefragt sind aktuell Hypothermiekurse. Die Erfahrung, wie kaltes Wasser auf den menschlichen Körper wirkt, ist für die Teilnehmenden ein besonderes Erlebnis.

Wo aber ist Baden an offenen Gewässern sicher? Mit dem Projekt aquamap.ch will die SLRG eine Informationslücke schliessen. Wer Lust auf Erholung an einem See oder Fluss



hat und dort auch baden möchte, soll sich schon bald über Internet informieren können.

Diese und alle anderen Aktivitäten der SLRG haben nur eines zum Ziel, Leben zu erhalten oder statistisch gesehen die Anzahl Ertrinkungsfäl-

le noch weiter zu senken. Allen, die dabei aktiv einen Beitrag leisten, gilt mein Dank und meine Anerkennung für Ihren Einsatz.

Herzlich

Ihr Markus Obertüfer
Zentralsekretär SLRG

Sauver des vies

Se séparer de personnes appréciées, voire aimées, est lié avec beaucoup d'émotions. Pour des raisons de maladie ou d'âge avancé, nous savons que la prochaine rencontre peut être la dernière.

Une noyade avec une issue fatale est pour les survivants un événement qui, d'une minute à l'autre, met leur quotidien sens dessus dessous. De nombreuses questions sont posées: comment aurait-on pu éviter cet accident?

Le fait que depuis sa fondation en 1933, la SSS ait réussi à diminuer massivement les cas de noyades, peut être prouvé par des statistiques. Malgré tout, nous ne devons pas nous reposer sur nos lauriers, mais faire toujours davantage pour que la population en Suisse se rende compte des dangers.

Avec notre nouvelle offre de formation modulaire, nous avons fait un premier pas dans cette direction. A part des brevets pour les piscines, nous offrons également

des formations en eau libre. Selon les saisons, nous organisons aussi des cours sur l'hypothermie en eau glaciale. L'influence de l'eau froide sur le corps humain est une expérience particulière.

Mais, où peut-on se baigner en toute sécurité au bord d'un plan ou d'un cours d'eau? A travers le projet aquamap.ch, la SSS veut parer à un manque d'information. Tous ceux qui souhaitent se baigner ou simplement profiter de la nature au bord d'une rivière ou d'un lac pourront bientôt s'informer via internet au sujet des dangers.

Toutes ces activités de la SSS n'ont qu'un seul objectif, à savoir maintenir la vie ou encore baisser le nombre de noyades. Je tiens à remercier tout un chacun pour son engagement actif permettant à la SSS de remplir ses missions.

Cordialement vôtre,
Markus Obertüfer
Secrétaire central de la SSS

La salvaguardia della vita

Dare l'ultimo saluto a persone stimate o, ancora di più, amate, comporta una serie di emozioni. A volte, in presenza di una malattia in uno stadio avanzato o per l'età avanzata, sappiamo che il prossimo incontro potrebbe essere l'ultimo.

I casi di annegamento, però, sono eventi che mettono sottosopra da un momento all'altro la quotidianità di chi resta. Emergono delle domande, forse anche questa: come si sarebbe potuto evitare questo incidente?

Come dimostrano le statistiche, dalla sua fondazione avvenuta nel 1933 la SSS è riuscita a conseguire una massiccia riduzione dei casi di annegamento. Ma questo risultato non deve diminuire il nostro impegno volto a far sì che la popolazione svizzera abbia un approccio sempre più consapevole ai suoi corsi d'acqua.

Con l'offerta formativa modulare è stato compiuto un primo passo importante. Accanto ai brevetti del settore Pool, ora proponiamo anche corsi in acque

libere. Al momento, la stagione fredda è adatta ai corsi di ipotermia. Provare l'effetto dell'acqua fredda sul corpo umano è un'esperienza unica per i partecipanti.

Ma dove la balneazione in acque libere è sicura? Con il progetto aquamap.ch, la SSS desidera sopprimere alla mancanza di informazioni. Chi ama riposarsi nei pressi di un lago o di un fiume, e desidera anche fare un bagno nelle sue acque, deve potersi informare per tempo su Internet.

Queste e tutte le altre attività della SSS hanno un unico obiettivo: la salvaguardia della vita o, dal punto di vista statistico, l'ulteriore riduzione del numero di annegamenti. A tutti coloro che contribuiscono attivamente in questo senso va il mio grazie e il mio riconoscimento per l'impegno dimostrato.

Con i miei migliori saluti
Markus Obertüfer
Segretario Centrale SSS

Impressum

1. Ausgabe 2012 /

1^{ère} édition, 2012

28.3.2012

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

14.5.2012

Layout / Produktion / Production

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

Titelfoto: Mario Sattler

Ausbildungsstatistik 2011 / Statistiques de formation 2011

1.1.2011 – 31.12.2011 (2010)

		NW	Ost	RO	Süd	ZE	ZH	Andere	Total
Jugendbrevet Brevet jeune sauveteur	2011	637	457	569	123	425	753	24	2988
	2010	717	423	516	119	452	547	0	2774
Jugend Erlebnismodul Module d'expérience jeunesse	2011	171	43	38	0	0	49	0	301
Brevet I Brevet I	2011	161	184	660	199	286	500	94	2084
	2010	1208	691	889	296	688	940	194	4906
Brevet Basis Pool Brevet de base pool	2011	1348	622	472	116	425	429	161	3573
Brevet Plus Pool Brevet plus Pool	2011	893	342	332	96	214	359	126	2362
Modul See Module lac	2011	187	62	0	63	189	71	73	645
Modul Fluss Module rivière	2011	119	28	10	6	116	19	70	368
Brevet I Fortbildung Brevet I Recyclage	2011	199	196	871	411	578	510	129	2894
	2010	1884	1623	2108	486	1110	1398	412	9021
WK Pool Basis CR pool base	2011	276	96	64	29	75	44	4	588
WK Pool Plus (*) CR pool plus (*)	2011	2156	1455	1907	232	757	739	321	7567
Expert Pool Expert pool	2011	16	0	15	0	22	17	8	78
	2010	26	18	0	0	0	0	12	56
WK Expert Pool CR expert pool	2011	95	30	159	32	29	133	91	569
	2010	139	42	0	42	51	122	52	448
Expert See Expert lac	2011	0	0	0	24	0	41	135	200
	2010	0	0	0	0	0	0	88	88
Expert Fluss Expert rivière	2011	0	0	0	24	0	1	35	60
	2010	0	0	0	0	0	0	85	85
Pool-Safety Pool-Safety	2011	27	0	0	0	0	0	0	27
	2010	28	0	9	0	0	25	0	62
Modul Nothilfe Module premiers secours	2011	228	81	376	92	76	42	10	905
	2010	343	186	357	148	99	107	31	1271
Modul CPR Module RCP	2011	1483	579	1172	307	446	813	159	4959
	2010	1488	758	1083	319	496	893	148	5185
WK CPR CR RCP	2011	1674	899	2083	401	803	1018	310	7188
	2010	1442	1017	1561	407	796	1146	249	6618
Modul AED Module DAE	2011	138	69	318	123	9	102	51	810
	2010	121	57	133	64	54	184	95	708
WK AED CR DAE	2011	164	40	78	49	4	50	59	444
Expert Nothilfe Expert secourisme	2011	12	0	15	18	0	22	7	74
	2010	30	18	6	0	0	0	10	64
Expert CPR Expert RCP	2011	12	0	15	18	0	22	7	74
	2010	20	19	2	0	0	0	10	51
Expert AED Expert DAE	2011	54	49	76	7	34	129	10	359
	2010	20	19	2	0	0	0	10	51
Ausbildungen total	2011	10050	5232	9230	2370	4488	5863	1884	39117
	2010	7479	4908	6743	1919	3780	5391	1423	31643

Hinweise / Indication:

(*) Aufgrund notwendiger Anpassungen der Brevetdatenbank im Verlauf des Jahres traten in der Statistik Abweichungen von der tatsächlichen Teilnehmerzahl WK Pool Plus auf. / Suite à des modifications nécessaires effectuées dans notre base de donnée en cours d'année, le nombre de participants au CR pool qui paraît dans les statistique, peut différer de la réalité.

Kaltwasserrettung: Hypothermie-Kurs der SLRG

Unerschrockene Rettungsschwimmer gehen bei null Grad freiwillig bis an ihre Leistungsgrenze

Bricht die Eisdecke plötzlich ein oder fällt jemand in den eiskalten See, zählt jede Sekunde. Meistens sind Laien-helfer die ersten an der Unfallstelle. Doch die Kaltwasserrettung will gelernt sein – die tiefen Temperaturen erschweren die Kontrolle über den eigenen Körper. Am Hypothermiekurs der SLRG im Januar begaben sich 23 ehrenamtliche Rettungsschwimmer aus mehreren Regionen zu Ausbildungszwecken ins eiskalte Nass.

In der Schweiz engagieren sich heute rund 27'500 Freiwillige für ein gemeinsames Ziel: Ertrinken zu verhindern. Dafür gehen einige bis an ihre körperliche Leistungsgrenze: Im Hypothermie-Kurs der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG lernen die Rettungsschwimmer die Kaltwasserrettung bei Wassertemperaturen von rund 5 Grad – eine Herausforderung für Körper und Geist. Doch gerade solche Situationen müssen geübt sein. Denn auch im Winter birgt das offene Gewässer Gefahren – bricht die Eisdecke ein oder fällt jemand in den Fluss, beginnt ein Wettlauf gegen die Zeit. Eine Unterkühlung ist bereits innerhalb weniger Minuten möglich – von Hypothermie spricht man ab einer Körperkerntemperatur unter 35 Grad.

23 ehrenamtliche Rettungsschwimmer stellten sich an einem Samstag Ende Januar, bei null Grad Aussentemperatur, dem eiskalten Nass: Wer sich unter der Aufsicht von Rettungssanitätern und Sicherheitstauchern zum Einstieg ins eisige Wasser überwinden konnte, kämpfte aber bald schon gegen Zittern und Kurzatmigkeit an. «Ich habe in meinem ganzen Leben noch nie so gezittert, obwohl ich Wintersportler bin. Da muss man den inneren Sauhund überwinden – man kämpft schon sehr mit den eigenen Kräften», so ein Kursteilnehmer aus der Region Zürich. Eine zusätzliche Belastung: Durch die Kälte ziehen sich die Muskeln zusammen, was die Kontrolle über die eigenen Bewegungen zunehmend erschwert. «Der erste Moment im Wasser ist ein ziemlicher Schock. Zuerst muss man probieren, den Atem in den Griff zu kriegen. Nach

zehn Metern schwimmen spürt man überall Nadelstiche und man verliert das Gefühl in den Fingern», erzählt ein 19-jähriger Teilnehmer aus dem Oberwallis. Auch für den Skitrainer und SLRG-Kursleiter Peter Burach aus Alpnach Dorf kostete der Einstieg ins Wasser Überwindung. «Ich bin als Kursleiter tätig und da ist es immer gut, wenn man Erfahrung im Wasser hat. Das Gebiet Kaltwasser gehört da natürlich auch dazu – besonders bei uns, wo es viele Bergseen gibt», erklärt der gelernte Zimmermann seine Motivation.

Eine Strecke von 60 Metern schwimmen, einen Rettling abschleppen, eine Strecke unter Wasser tauchen und eine Puppe aus fünf Meter Tiefe bergen, stand auf dem Programm. «Das ist der härteste Kurs der SLRG. Die vier Übungen im Wasser kosten enorm viel Kraft», so Kursleiter Gérald Quiquerez. Den Ernstfall übten die Rettungsschwimmer in ihren Alltagskleidern. Nicht ohne Grund: «Es kursiert die Meinung, dass man die Kleider vor dem Hineinspringen ausziehen sollte, da sie nach unten ziehen. Das stimmt

aber für im Winter nicht: Kleider als auch Schuhe speichern Wärme und isolieren», erklärt Dr. med. Beat Straub. Denn matchentscheidend für die Überlebenschancen im kalten Wasser sei, ob man selber schwimmen muss oder sich treiben lassen kann.

Kursleiter und Entwickler des Hypothermiekurses Gérald Quiquerez hat den Ernstfall selbst einmal hautnah miterlebt. Im Februar vor 20 Jahren fiel seine Tochter ins eiskalte Wasser: «Da hat es klick gemacht – ich konnte mir noch gerade die Schulter und den Arm ansetzen und sie aus dem Wasser retten. Ich hatte Glück.» Dieses Erlebnis war der Anstoß für Quiquerez, das Thema Hypothermie näher zu untersuchen. «Damals hatten wir in der Schweiz zu diesem Thema noch nichts in den Händen, obschon wir hier während sechs bis sieben Monaten im Jahr Wassertemperaturen unter 15 Grad haben. Als Rettungsschwimmer müssen wir also auch bei solchen Temperaturen geübt sein», erklärt Quiquerez sein Engagement.

Der Hypothermie-Kurs ist eines der anspruchvollsten Ausbildungsmodule der SLRG und richtet sich an erfahrene Rettungsschwimmer. Diese haben sich bereits über die Brevets «Basis Pool» und «Pool Plus» qualifiziert.

Nathalie Stoeckli



Sauvetage en eau glaciale: le cours sur l'hypothermie de la SSS

Des nageurs sauveteurs courageux testent leurs limites, à 0°C!

Si la couche de glace cède tout à coup sous le poids d'une personne ou que quelqu'un tombe dans l'eau glaciale à 0°C, chaque seconde compte! Dans la plupart des cas, ce sont des sauveteurs amateurs qui sont les premiers sur le lieu d'accident. Mais le sauvetage en eau glaciale ne s'invente pas – les basses températures rendent très difficile tout contrôle sur son propre corps. 23 nageurs sauveteurs bénévoles de plusieurs régions ont bravé le froid et participé en janvier 2012 au cours sur l'hypothermie de la SSS.

En Suisse, il y a quelques 27'500 bénévoles qui s'engagent activement pour la prévention de la noyade. Certains vont jusqu'à la limite des possibilités de leurs corps. Lors du cours sur l'hypothermie de la Société Suisse de Sauvetage SSS, les nageurs sauveteurs apprennent le comportement à adopter lors d'un sauvetage en eau glaciale d'environ 5°C – un défi pour le corps et l'esprit. Mais de telles interventions nécessitent une bonne formation. En hiver, les dangers aquatiques sont omniprésents: si une couche de glace cède ou quelqu'un tombe dans une rivière, les sauveteurs commencent leur course contre la montre. Une hypothermie peut s'installer en quelques minutes seulement; d'ailleurs, on parle d'hypothermie quand la température corporelle se situe en dessous de 35 degrés.



23 nageurs sauveteurs se sont donnés rendez-vous fin janvier. La température de l'air se situait à tout juste 0°C! Il faisait très froid. Sous la surveillance de sauveteurs et de plongeurs professionnels, les nageurs sauveteurs courageux se sont rendus dans l'eau glaciale. Quelques secondes plus tard, ils se battaient contre de violents tremblements et le souffle coupé. «De toute ma vie, je n'ai jamais autant tremblé, bien que je sois un adepte des sports d'hiver. Il faut se battre et on touche à ses propres limites», raconte un participant de la région de Zurich. Suite au froid, les muscles se contractent ce qui rend difficile le contrôle sur les mouvements. «Le premier moment dans l'eau glaciale fut un choc. Tout d'abord, il fallait essayer de maîtriser sa respiration. Après dix mètres de natation, on sentait des aiguilles partout et on perdait la sensibilité dans les doigts», raconte un jeune participant de 19 ans du Haut-Valais. Pour l'entraîneur de ski et le moniteur de cours SSS Peter Burach d'Alpnach Dorf, l'entrée dans l'eau fut difficile. «Je suis régulièrement actif en tant que moniteur de cours et c'est toujours utile d'acquérir de l'expérience dans l'eau. L'expérience en eau froide voire glaciale en fait partie, surtout dans ma région où il y a beaucoup de lacs de montagnes», explique le maçon.

Nager sur une distance de 60 m, remorquer une victime, nager une certaine distance sous l'eau, mettre à l'abri un mannequin immergé dans une profondeur de 5 m: tel était le programme. «C'est le cours le plus dur de la SSS! Les quatre exercices dans l'eau épousent totalement les forces», résume le moniteur, Gérald Quiquerez. Les nageurs sauveteurs s'exercent tout en étant habillés. Ce n'est pas sans raison. «Beaucoup de personnes pensent qu'il faut se déshabiller avant de sauter dans l'eau parce que les habits pèsent lourds et qu'ils tirent le nageur sauveteur vers le bas. Ce n'est pas

vrai en hiver: les habits et les chaussures gardent une certaine chaleur et isolent», explique le Dr med. Beat Straub. Ce qui est décisif pour les chances de survie en eau froide, est le fait si on doit nager soi-même ou si on peut se laisser porter.

Gérald Quiquerez, moniteur et initiateur du cours sur l'hypothermie a lui-même vécu de très près un sauvetage en eau froide. Il y a 20 ans, en février, sa propre fille est tombée dans l'eau glaciale. «J'ai tout juste réussi à mouiller les épaules et les bras et à sauver ma vie de l'eau. J'avais beaucoup de chance.» Cet événement a été le déclencheur pour Quiquerez de regarder le sujet de l'hypothermie de plus près. «À cette époque, en Suisse, il n'y avait encore rien qui a été fait en la matière bien que durant six à sept mois, les températures de l'eau se situent en-dessous de 15°C. En tant que nageur sauveteur, nous devons pouvoir intervenir quand l'eau est froide», explique Quiquerez son engagement pour une formation adaptée.

Le cours sur l'hypothermie est un des modules les plus exigeants de la SSS et s'adresse à des nageurs sauveteurs expérimentés. Les brevets de base pool et pool plus sont une exigence pour accéder au cours sur l'hypothermie.

Nathalie Stoeckli

Salvataggio in acque fredde: corso di ipotermia della SSS

Intrepidi salvatori si spingono volontariamente fino ai limiti di resistenza, a zero gradi

Quando una superficie ghiacciata si rompe improvvisamente, o se qualcuno cade in un lago gelido, ogni secondo è importante. La maggior parte delle volte, i primi ad accorrere nel luogo dell'incidente sono soccorritori non professionisti. Ma il salvataggio in acque fredde si deve imparare: le basse temperature rendono difficolto il controllo del proprio corpo. A gennaio, 23 salvatori volontari di diverse regioni si sono incontrati in acque gelide per partecipare al corso di formazione sull'ipotermia della SSS.



In Svizzera, ad oggi, circa 27'500 volontari si impegnano per un obiettivo comune: evitare gli annegamenti. Per farlo, alcuni di loro si spingono fino ai limiti di resistenza del proprio corpo: al corso di ipotermia della Società Svizzera di Salvataggio SSS, i salvatori imparano ad effettuare salvataggi in acque fredde, con temperature intorno ai 5 gradi – una sfida per il corpo e per la mente. Del resto, è necessario esercitarsi per situazioni del genere. Perché, anche in inverno, le acque libere nascondono dei pericoli: quando una superficie ghiacciata si rompe, o se qualcuno cade in un fiume, inizia una lotta contro il tempo. L'ipotermia, di cui si parla quando la temperatura corporea scende al di sotto di 35 gradi, può manifestarsi già in pochi minuti.

23 salvatori volontari si sono presentati davanti all'acqua gelida in un sabato di fine gennaio, con una temperatura esterna di zero gradi. Chi all'inizio riusciva a controllarsi nell'acqua ghiacciata, sotto la vigilanza dei soccorritori sanitari e dei subacquei di salvataggio, presto ha dovuto però combattere con

brividi e mancanza di fiato. «Non ho mai tremato così in tutta la mia vita, nonostante io sia un appassionato di sport invernali. Bisogna superare la «brutta bestia» che c'è in noi, combattere molto con le proprie forze», ha commentato un partecipante al corso della regione Zurigo. E c'è un ulteriore ostacolo: il freddo fa contrarre i muscoli, rendendo sempre più difficolto il controllo dei movimenti del corpo. «Il primo momento in acqua è un notevole choc. Per prima cosa bisogna provare a controllare la respirazione. Dopo dieci metri a nuoto, si sentono come punture di spillo in tutto il corpo e si perde la sensibilità delle dita», spiega un partecipante diciannovenne dell'Alto Vallese. Anche per il maestro di sci e capocorso della SSS Peter Burach, di Alpnach Dorf, l'ingresso in acqua ha richiesto una grande forza di volontà. «Io sono un capocorso, e per il mio ruolo è sempre positivo fare esperienza in acqua. Naturalmente anche in acque fredde, in particolare qui da noi, dove ci sono molti laghi di montagna», ha dichiarato il diplomato carpentiere spiegando ciò che l'ha spinto a partecipare.

Il programma: nuotare per 60 metri, trascinare un infortunato, immergersi sott'acqua e recuperare un manichino da cinque metri di profondità. «È il corso più duro della SSS. I quattro esercizi in acqua richiedono moltissima forza», ha commentato il capocorso Gérald Quiquerez. I salvatori si sono esercitati in una situazione d'emergenza indossando i loro vestiti di ogni giorno. Per un valido motivo: «È diffusa l'idea che occorra togliersi i vestiti prima di tuffarsi in acqua, perché farebbero andare a fondo. Ma questo non è vero per l'inverno: i vestiti, come le scarpe, accumulano calore e isolano», afferma il Dr. med. Beat Straub. Il fattore decisivo per la sopravvivenza in acque fredde dipenderebbe dal fatto di dover nuotare da soli o di riuscire a farsi trasportare.

Il capocorso e realizzatore del corso di ipotermia, Gérald Quiquerez, una volta ha vissuto da vicino una simile situazione d'emergenza. Nel febbraio di 20 anni fa sua figlia è caduta nell'acqua gelata. «Quella volta ho agito bene d'istinto: sono riuscito a immergere la spalla e il braccio e a tirarla fuori dall'acqua. Sono



stato fortunato». Questa esperienza ha spinto Quiquerez ad approfondire la tematica dell'ipotermia. «A quel tempo in Svizzera non avevamo ancora niente in mano su questa tematica, sebbene qui, per sei, sette mesi all'anno, le temperature dell'acqua siano inferiori a 15 gradi. Come salvatori dobbiamo quindi essere allenati anche per queste temperature», ha spiegato Quiquerez.

Il corso di ipotermia è uno dei moduli formativi più impegnativi della SSS, ed è rivolto a salvatori esperti che devono avere già ottenuto i brevetti «Base Pool» e «Pool Plus».

Nathalie Stoeckli



Erster SLRG-Hypothermie-Expertenkurs

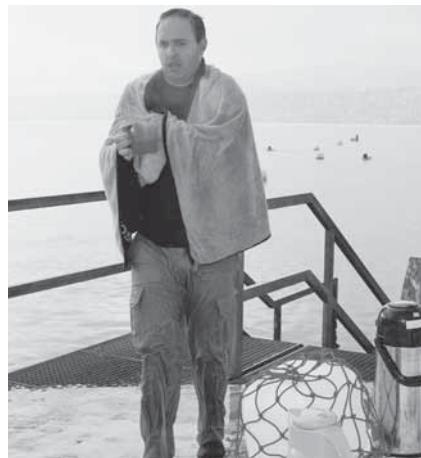
Unter der Aufsicht der Kaltwasser-Spezialisten Gerald Quiquerez und Uwe Nick fand am 5. Februar 2012 der erste praktische Ausbildungskurs für Instruktoren im Wassersportzentrum Zürich statt. Die zwei Aspiranten, Christian Bühler, SLRG Wetzikon und Christoph Schmied, Seepolizei ZH, absolvierten mit Bravour die höchst anforderungsreichen Disziplinen zum Hypothermie-Experten.

Herzliche Gratulation!

Premier cours sur l'hypothermie pour experts de la SSS

Sous la direction des spécialistes Gérald Quiquerez et Uwe Nick, le premier cours pratique pour instructeurs a eu lieu le 5 février 2012 au Centre sportif aquatique de Zurich. Les deux candidats, Christian Bühler, SSS Wetzikon et Christoph Schmied, police du lac de Zurich, ont réussi brillamment les disciplines exigeantes pour devenir expert en hypothermie.

Sincères félicitations!



Christian Bühler, SLRG Wetzikon



Christoph Schmied, Seepolizei ZH

Primo corso per esperti di ipotermia della SSS

Sotto la vigilanza degli specialisti in acque fredde Gerald Quiquerez e Uwe Nick, il 5 febbraio 2012, presso il Wassersportzentrum (centro di sport acquatici) di Zurigo, si è tenuto il primo corso pratico di formazione per istruttori. I due aspiranti, Christian Bühler, SSS Wetzikon, e Christoph Schmied, Polizia lacuale ZH, hanno superato brillantemente le discipline molto impegnative che hanno permesso loro di diventare esperti di ipotermia.

Congratulazioni!

Hypothermiekurs für 21 Teilnehmer des Ruderclubs Uster

Ruderer führen ihr Hobby während der ganzen Jahreszeit aus. Dadurch sind sie übers Jahr gesehen im mehrheitlich eher kalten Wasser unterwegs. Nicht ungefährlich, wenn durch ungeschickte Fahrmanöver oder Wellenschlag das Boot kippt und die Sportler sich im eiskalten Wasser zurechtfinden müssen. Hier ist der SLRG-Grundkurs «Hypothermie» und die Erfahrung unserer Spezialisten sehr gefragt.

Cours sur l'hypothermie pour 21 participants du club d'aviron d'Uster

Les rameurs exercent leur loisir durant toute l'année. Ainsi, ils naviguent plutôt dans l'eau froide que dans l'eau chaude. Ce sport n'est pas sans danger. Si l'embarcation chavire et que le rameur se trouve dans l'eau glaciale, il faut qu'il sache comment s'en sortir. Dès lors, le cours de base sur l'hypothermie de la SSS et l'expérience de nos spécialistes sont très demandés et répondent à des besoins spécifiques.

Corso di ipotermia per 21 partecipanti del Ruderclub Uster

I vogatori praticano il loro hobby in tutte le stagioni. Per questo motivo, durante l'anno si vedono spesso muoversi in acque fredde. Non senza rischiare, perché una manovra maldestra o un'onda improvvisa possono capovolgere la barca, facendo finire gli sportivi in acque gelide. In queste circostanze risultano molto utili il corso base di «Ipotermia» della SSS e l'esperienza dei nostri specialisti.

Die SLRG ist wegweisend!

Die neu strukturierte Grundausbildung der Rettungsschwimmer ist erfolgreich lanciert. Für die grösste Organisation im Bereich Wassersicherheit der Schweiz gibt es trotzdem noch viel zu tun. In Zusammenarbeit mit den Partnern aus der Bäderbranche hat die SLRG nun eine erste Spezialausbildung ausgearbeitet: Das Brevet Pro Pool für hauptberuflich tätige Badangestellte.

Mit grossem Einsatz auf allen Ebenen des Verbandes hat die SLRG auf die neuen Ausbildungsmodulen umgestellt. Das neue Ausweisformat, die Berechnung der Kursbeiträge und viele weitere Details sind für den Grossteil der Kursleiter bereits zur Selbstverständlichkeit geworden. Die Aufteilung der Wasserausbildung in die Bereiche Pool, See und Fluss und die damit verbundene Flexibilität der Ausbildung stösst in der Bevölkerung auf grosses Interesse. Die angestrebte Sensibilisierung für die unterschiedlichen Gefahren in den verschiedenen Gewässern wird vermehrt ins Zentrum gerückt.

Diese konsequente Ausrichtung der Ausbildung auf die Bedürfnisse der Schweiz stösst nicht nur beim internationalen Verband ILS (International Life Saving Federation) auf Anerkennung. Auch die Partnerverbände in der Schweiz haben erkannt, dass sich die SLRG stetig weiterent-

wickelt und dabei die Bedürfnisse der einzelnen Kundengruppen sehr genau wahrnimmt. Eine sehr wichtige Kundengruppe ist diejenige der hauptberuflich tätigen Badangestellten, welche in den Hallen- und Freibädern tagtäglich für die Sicherheit der Badbesucher verantwortlich sind. Sie haben über die Jahre hinweg dazu beigetragen, dass sich in der Schweiz in überwachten Bädern praktisch keine Ertrinkungsunfälle ereignen.

Aus diesem Grund ist die SLRG besonders stolz darauf, dass nun mit dem Brevet Pro Pool ein Ausbildungsmodul zur Verfügung steht, welches den Anforderungen der Bäderbranche besser entspricht als alle bisherigen Kurse. Das neue Modul ist ein Gemeinschaftswerk der SLRG in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Badmeister-Verband SBV, der Interessengemeinschaft für die Berufsausbildung von Badfachleuten in der Schweiz igba und der Associa-

tion Romande des Maîtres de Bains ARMB. Der Inhalt des Brevet Pro Pool knüpft direkt an das Brevet Plus Pool an, wobei viel Wert auf das frühzeitige Erkennen bzw. Verhindern von Notsituationen im Wasser gelegt wurde. Im Vergleich zu den restlichen Wassermodulen wird im Brevet Pro Pool zudem das Kapitel Erste Hilfe bewusst sehr ausführlich behandelt. Mit Themen wie Epilepsie oder Diabetes werden die Teilnehmer auf den Berufsalltag vorbereitet.

Damit dieses Wissen korrekt und nachhaltig vermittelt werden kann, muss eine entsprechende Ausbildung zum Expert Pro Pool absolviert werden. Diese setzt Berufserfahrung als Badmeister voraus, wodurch die Teilnehmer des Brevet Pro Pool vom wertvollen Erfahrungsschatz ihrer Ausbildner profitieren können. Vorerst wird das Brevet Pro Pool durch die erwähnten Partnerverbände angeboten. Falls die Nachfrage nicht abgedeckt werden kann, wird die SLRG zusätzliche Kurse anbieten. Das Brevet Pro Pool muss alle zwei Jahre über den WK Pool mit einem entsprechenden Leistungsnachweis aufgefrischt werden. Der WK Brevet Pro Pool kann grundsätzlich bei jeder Sektion der SLRG absolviert werden. Alle weiteren Informationen zum Brevet Pro Pool sind im SLRG Kursreglement Grundstufe festgehalten.

La SSS montre le chemin!

La formation de base nouvellement structurée des nageurs sauveteurs a été lancée avec succès. Pour la plus importante organisation dans le domaine de la sécurité aquatique en Suisse, il reste néanmoins encore beaucoup de travail. En collaboration avec les partenaires de la branche, la SSS a élaboré une première formation spéciale: le brevet pro pool pour des employés professionnels des piscines.

Avec un grand engagement à tous les niveaux de l'association, la SSS a modifié ses structures de formation et introduit une formation modulaire. Pour la plupart des moniteurs de cours, le nouveau format des brevets, le calcul des frais de cours et de nombreux autres détails font partie des acquis. La séparation des formations aquatiques en un domaine «piscine» et un domaine «lac, rivière», ainsi que la grande flexibilité des cours de formation suscitent beaucoup d'intérêt de la part de la population. La sensibilisation aspirée pour les différents dangers dans les diffé-

rents plans et cours d'eau est davantage mise au centre des préoccupations.

L'orientation constante de la formation sur les besoins de la population en Suisse suscite également beaucoup de reconnaissance de la part de l'ILS (International Life Saving Federation). Nos associations partenaires en Suisse ont aussi reconnu que la SSS ne cesse de se développer et qu'elle tient compte des besoins des différents groupes de clients. Un des groupes de clients qui mérite une attention particulière est sans doute celui des employés professionnels des pis-

cines qui sont responsables de la sécurité du public dans les piscines couvertes et en plein air. Pendant toutes ces années, ils ont contribué à ce qu'il n'y ait presque plus de noyades dans les piscines surveillées en Suisse.

C'est la raison pour laquelle la SSS est particulièrement fière de disposer avec le brevet pro pool d'un module de formation qui répond parfaitement aux exigences des employés des piscines. Le nouveau module a été élaboré en collaboration avec la SSS et l'Association Suisse des maîtres de bains, la Communauté suisse d'intérêts pour la formation professionnelle des employés de bains IGBA et l'Association Romande des Maîtres de Bains ARMB. Le contenu du brevet pro pool s'appuie sur le brevet plus pool; l'accent a été mis sur la perception précoce, respectivement la prévention de situations d'urgence en milieu aquatique. En comparaison avec les autres modules, le brevet pro pool traite le chapitre des premiers secours de manière

beaucoup plus approfondie. Avec des thèmes traitant l'épilepsie ou le diabète, les participants sont vraiment préparés pour leur quotidien.

Pour transmettre ce savoir de manière correcte et professionnelle, il faut auparavant suivre une formation d'expert pro pool. Cette formation exige une certaine expérience professionnelle en tant que maître de bain ce qui fait que les participants au module pro pool pourront profiter de l'expérience de leurs formateurs. Actuellement, le brevet pro

pool est organisé par les organisations partenaires mentionnées. Si la demande dépasse l'offre, la SSS organisera des cours supplémentaires. Le brevet pro pool doit être renouvelé tous les deux ans par un cours de recyclage ou une preuve formelle de compétences. Le CR brevet pro pool peut être suivi auprès de toute section de la SSS. Toutes les autres informations concernant le brevet pro pool sont résumées dans le règlement de cours du niveau de base de la SSS.



La SSS guarda al futuro!

La nuova formazione di base strutturata dei salvatori è stata lanciata con successo. Ma, per la maggiore organizzazione della Svizzera nel settore della sicurezza in acqua, molto rimane ancora da fare. In collaborazione con i partner degli stabilimenti balneari, la SSS ora ha creato un primo corso speciale: il brevetto Pro Pool per i professionisti che operano negli stabilimenti balneari.

Grazie a un grande impegno a tutti i livelli dell'associazione, la SSS è passata ai nuovi moduli formativi. Il nuovo formato dell'attestato, il calcolo dei contributi per i corsi, e molti altri dettagli, sono già divenuti familiari alla maggior parte dei capicorso. La suddivisione del-

la formazione in ambito acquatico nei settori Pool, Laghi e Fiumi, e la conseguente flessibilità, hanno incontrato un grande interesse nella popolazione. L'attenzione è sempre più focalizzata sulla sensibilizzazione ai vari pericoli nascosti nei diversi tipi di acque.

Questo orientamento costante della formazione alle esigenze della Svizzera ha ottenuto il riconoscimento dell'associazione internazionale ILS (International Life Saving Federation), ma non solo. Anche le associazioni partner in Svizzera hanno riconosciuto che la SSS cresce costantemente, prendendo in considerazione da vicino le esigenze dei singoli gruppi di clienti. Un gruppo di clienti molto importante è quello dei professionisti che operano negli stabilimenti balneari, responsabili quotidianamente della sicurezza dei bagnanti nelle piscine coperte o all'aperto. Nel corso degli anni, essi hanno contribuito a far sì che in Svizzera non si verifichi praticamente nessun caso di annegamento nelle piscine sorvegliate.

Per questo motivo, la SSS è particolarmente orgogliosa di proporre, con il brevetto Pro Pool, un modulo formativo che risponda meglio alle richieste del settore delle piscine rispetto ai corsi precedenti. Il nuovo modulo è un'opera comune della SSS e dell'Associazione svizzera dei maestri bagnini AMB, della Comunità svizzera d'interessi per la formazione professionale dei dipendenti di bagni IGBA e dell'Association Romande

des Maîtres de Bains ARMB. I contenuti del brevetto Pro Pool sono strettamente correlati al brevetto Plus Pool: al loro interno viene dato grande valore al riconoscere preventivamente ed evitare le situazioni d'emergenza in acqua. Rispetto agli altri moduli acquatici, nel brevetto Pro Pool si affronta nel dettaglio anche il capitolo Primo soccorso. Con tematiche come epilessia o diabete, i partecipanti vengono preparati alla routine lavorativa quotidiana.

Per poter trasmettere correttamente nel tempo queste conoscenze è necessario partecipare alla formazione specifica di Esperto Pro Pool. Essa prevede in primo luogo l'esperienza professionale come bagnino, che permette ai partecipanti del brevetto Pro Pool di approfittare del prezioso bagaglio di esperienze dei loro formatori. Al momento, il brevetto Pro Pool viene offerto dalle associazioni partner citate. Se non si riuscirà a coprire la domanda, la SSS offrirà ulteriori corsi. Il brevetto Pro Pool deve essere aggiornato ogni due anni tramite il CA Pool, con il relativo attestato di profitto. Il CA brevetto Pro Pool si può frequentare, in linea di principio, in ogni sezione della SSS. Tutte le altre informazioni sul brevetto Pro Pool sono stabilite nel regolamento Corsi Livello Base della SSS.





SLRG Millionenmeter-Schwimmen

Am 12. November fand im Hallenbad «La Fontenelle» in Cernier das traditionelle Millionenmeter-Schwimmen «12 heures nautiques» der SLRG Sektion Val-de-Ruz statt. Der Erlös aus der Veranstaltung geht jeweils an nicht-subventionierte Organisationen oder Projekte, die sich für die Jugend einsetzen.

Für die aktuelle Veranstaltung hat sich das Organisationsteam entschieden, das SLRG-Präventionsprogramm «Das Wasser und ich» zu unterstützen. 168 Schwimmerinnen und Schwimmer nahmen teil. Sie legten total 231,5 Kilometer zurück und erschwammen damit 1700 Franken! Den Betrag teilten sie geschickt auf: 250 Franken gingen an die neue Wasserbotschafterin in der Sektion Val-de-Ruz für die Anschaffung ihres Materials, und den Betrag von 1450 Franken überwiesen sie an «Das Wasser und ich». Vielen Dank!

Und so funktioniert dieser spezielle Sponsorenanlass: Die Schwimmer zahlen je 4 Franken Teilnahmegebühr. Diejenigen, die mindestens einen Kilometer zurücklegen, erhalten die Medaille des SLRG-Millionenschwimmens. Mit ihrem Kilometer tragen sie auch zum Gesamtresultat des gesamtschweizerischen Millionenmeterschwimmens bei. Die frisch ausgebildete Wasserbotschafterin Sylvie Droz stellte am Informationsstand das Präventionsprogramm «Das Wasser und ich» vor. Kinder freuten sich über den Zeichenwettbewerb und

*Der Wassertropfen «Pico» ist die Identifikationsfigur von «Das Wasser und ich». Der Besuch der SLRG-Wasserbotschafterin und Pico ist für Kindergärten kostenlos. Die WasserbotschafterInnen arbeiten ehrenamtlich. Das Programm muss sich über Spenden finanzieren. Spendenkonto: PC 40-20547-4.

malten fleissig Bilder mit Pico*. Die besten Werke wurden mit Pico-Memorie, Plüschi-Pico und einer Farbstiftschachtel belohnt.

Die Sektion Val-de-Ruz unterstützte «Das Wasser und ich» mit ihrer Aktion nicht nur finanziell. Sie versandte vorgängig auch eine Information an die Kindergärten der Region. Die Bestellungen für Besuche treffen bereits ein.

Der Anlass der Sektion Val-de-Ruz wird von Firmen gesponsert. Die Organisatoren arbeiten ehrenamtlich. Nur so ist es möglich, dass unter dem Strich eine schöne Summe an Sponsorengeldern herausschaut. Vielen Dank an alle Beteiligten!

Marathon de natation de la SSS

Le 12 novembre 2011, le traditionnel marathon de natation pour des sponsors, intitulé «12 heures nautiques», a eu lieu dans la piscine couverte «La Fontenelle» à Cernier, organisé par la section SSS du Val-de-Ruz. Les recettes de cette manifestation sont traditionnellement versées en faveur d'une organisation ou d'un projet pour la jeunesse.

Pour l'édition 2011, l'équipe d'organisation avait décidé de soutenir le programme de prévention «L'eau et moi» de la SSS. 168 nageurs et nageuses ont parti-

cipé à cette journée sportive. Ils ont parcouru un total de 231,5 kilomètres et ainsi récolté 1'700 francs. Le montant a été réparti comme suit: 250 francs en faveur

de la nouvelle ambassadrice d'eau de la section du Val-de-Ruz pour sa formation et 1'450 francs pour le programme «L'eau et moi». Un tout grand MERCI!

Cet événement pour les sponsors fonctionne de la manière suivante: chaque nageur paie une contribution de participation de 4 francs. Ceux qui parcourent au moins un kilomètre reçoivent la médaille du marathon de natation de la SSS. Avec leur distance parcourue, ils contribuent également au résultat global du marathon de natation organisé au niveau Suisse.





Au stand d'information, l'ambassadrice d'eau nouvellement formée, Sylvie Droz, a présenté le programme de prévention «L'eau et moi». Les enfants ont activement participé au concours de coloriage et ils ont créé des images avec Pico*. Les meilleures œuvres ont été récompensées avec des jeux Memory, des peluches Pico et une boîte de crayons.

La section SSS du Val-de-Ruz n'a pas seulement soutenu le programme «L'eau et moi» de manière financière. Avant la manifestation, elle a aussi envoyé des informations aux écoles enfantines de

la région. Et les réservations pour des visites par l'ambassadrice d'eau n'ont pas tardé. Elle avait tout à coup son agenda chargé...

La manifestation de la section SSS du Val-de-Ruz est sponsorisée par des entreprises de la région. Les organisateurs travaillent eux bénévolement. Les bassins sont comptés par les membres jeunesse et divers autres bénévoles. Seulement ainsi, il est possible de dégager une belle somme en faveur de projets pour la jeunesse. Un tout grand merci à tous les participants!



*La gouttelette d'eau «Pico» est la figurine d'identification du programme de prévention «L'eau et moi» de la SSS. La visite des ambassadeurs d'eau de la SSS et de Pico dans les écoles enfantines est gratuite. Les ambassadeurs et ambassadrices travaillent tous bénévolement. Le programme de prévention est entièrement financé par des dons. Compte pour les dons: PC 40-20547-4.

*La goccina d'acqua «Pico» è il personaggio d'identificazione di «Acqua, amica mia». L'intervento dell'ambasciatrice dell'acqua con Pico è gratuito per le scuole dell'infanzia. Gli ambasciatori/trici dell'acqua lavorano volontariamente. Il programma si deve finanziare tramite donazioni. Conto per donazioni: PC 40-20547-4.

Nuotiamo milioni di metri della SSS

Il 12 novembre la piscina coperta «La Fontenelle» di Cernier ospitava l'ormai tradizionale meeting nuoto sponsorizzato «nuotiamo un milione di metri» della sezione SSS Val-de-Ruz. Il ricavato di questa manifestazione è sempre stato destinato ad organizzazioni o progetti che s'impegnano per la gioventù.

Per la scorsa edizione della manifestazione, il team organizzativo ha deciso di sostenerne il progetto di prevenzione SSS «Acqua, amica mia». Hanno partecipato 168 nuotatori e nuotatrici. Insieme hanno nuotato per un totale di 231,5 km guadagnando ben CHF 1'700.-! L'importo è stato suddiviso in modo intelligente: CHF 250.- sono stati impiegati per il materiale didattico di della nuova ambasciatrice dell'acqua della sezione Val-de-Ruz e CHF 1'450.- sono stati versati a favore del progetto «Acqua, amica mia». Grazie mille!

Ecco come funziona questa particolare manifestazione «nuoto sponsorizzato»: ogni nuotatore paga CHF 4.- di tassa partecipazione e se nuota almeno 1 km riceve la medaglia SSS «nuotiamo un milione di metri». Con questo km si partecipa anche al risultato finale della manifestazione a livello svizzero di «nuotiamo un milione di metri» (descritto a pagina...).

L'ambasciatrice dell'acqua Sylvie Droz, appena formata, in quest'occasione era presente al tavolo informativo e presentava il programma di prevenzione «Acqua,

amica mia»*. I bambini presenti si rallegravano del concorso di disegno e creavano entusiasti dei bellissimi disegni di Pico*. I disegni più belli sono stati premiati con Pico-Memo, Pico di peluche ed una scatola di colori.

La sezione Val-de-Ruz sosteneva il progetto «Acqua, amica mia» non solo in modo finanziario, ma inviavano in precedenza un'informazione a tutte le scuole dell'infanzia della regione. Le prenotazioni per degli interventi entravano prontamente. Alla nuova ambasciatrice dell'acqua ora il lavoro non manca di sicuro...

La manifestazione della sezione Val-de-Ruz è sponsorizzata da imprese. Gli organizzatori lavorano volontariamente. Solo in questo modo è possibile raccogliere una bella somma di denaro. Grazie mille a tutti i partecipanti!



Pico liebt den Winter

Auch wenn Pico ein kleiner Wassertropfen ist und sich deswegen doch eigentlich vor dem Winter fürchten müsste, liebt er ihn. Und ganz typisch für Pico: Er kennt natürlich auch die Eisregeln der SLRG und verhält sich auch danach. Diesen Winter hat er aber viele Leute gesehen, die sich leichtsinnig auf halbgefrorene Seen begaben. Sogar mit ihren Kindern zusammen! Pico läuft es kalt den Rücken runter, wenn er nur schon daran denkt. Die Präventionsarbeit der SLRG wird nie zu Ende sein ...

Die SLRG-Eisregeln und auch die Bade- und Flussregeln sind auf slrg.ch kostenlos downloadbar.

Pico von der SLRG ist übrigens auch auf Facebook. Dort waren diesen Winter diese herzigen Comics veröffentlicht. Folgen Sie seiner Seite und helfen Sie damit mit, das SLRG-Präventionsprogramm «Das Wasser und ich» bekannter zu machen.

Pico adore l'hiver!

Bien que Pico ne soit qu'une petite gouttelette d'eau et qu'elle devrait avoir peur de l'hiver et des basses températures, il en est tout autrement. Pico adore l'hiver! Et c'est tout à son honneur, Pico connaît bien entendu les règles de comportement sur la glace de la SSS et les respecte scrupuleusement. Cet hiver, il a vu beaucoup de personnes qui se sont rendues sur des lacs à peine gelées, même accompagnées de leurs enfants! Pico a encore froid dans le dos rien que le fait d'y penser ce qui aurait pu arriver. Le travail de prévention de la SSS ne finira donc jamais.

Les règles de comportement sur la glace de la SSS ainsi que les maximes de la baignade et les règles de comportement sur rivières peuvent être téléchargées gratuitement sur www.sss.ch.

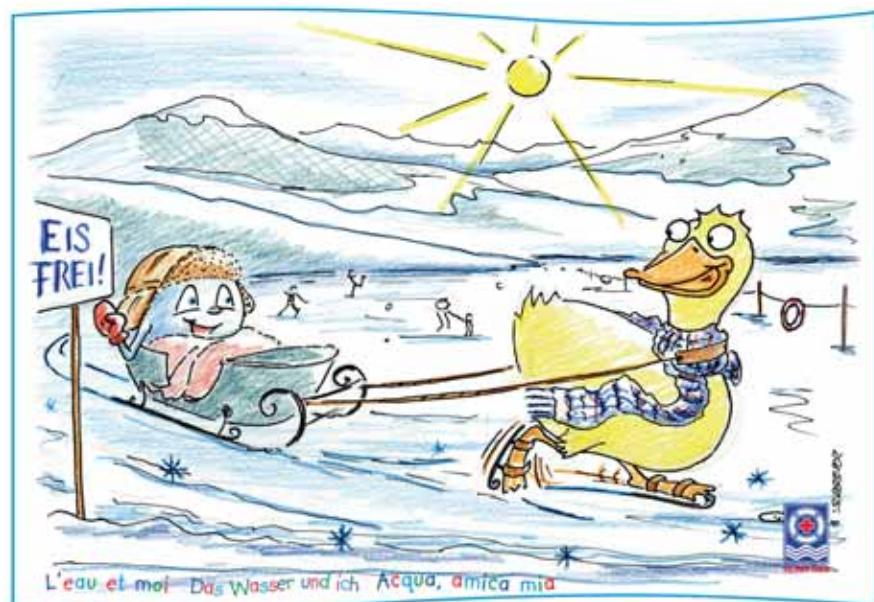
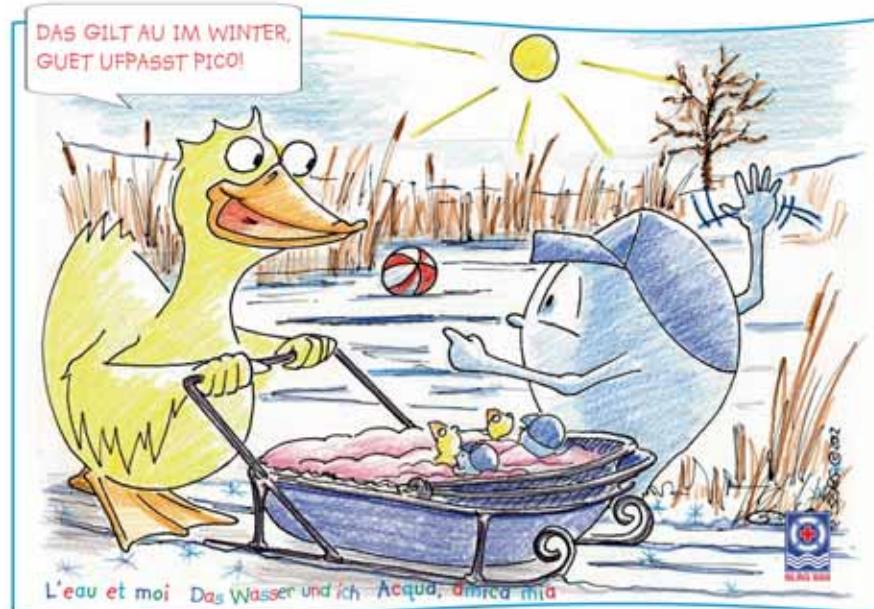
Pico de la SSS est aussi sur facebook! Sur ces pages, les dessins animés de Pico ont été publiés cet hiver. Suivez-le sur facebook et contribuez ainsi à rendre encore plus connu le programme de prévention «L'eau et moi» de la SSS.

Pico adora l'inverno

Malgrado Pico sia una piccola gocciolina d'acqua che in fondo dovrebbe avere paura dell'inverno, lui lo adora. Pico naturalmente conosce le regole SSS del ghiaccio e si comporta di conseguenza. Purtroppo quest'inverno ha osservato tante persone che spensieratamente si sono avventurate su laghetti solo parzialmente ghiacciati. Addirittura insieme ai loro bambini! Pico solo al pensiero sente i brividi lungo la schiena. Non sarà mai finito il lavoro di prevenzione della SSS...

Le regole del ghiaccio SSS, le regole del bagnante e quelle per i fiumi si possono scaricare gratuitamente dal sito www.sss.ch.

A proposito, Pico della SSS è anche su facebook. Lì quest'inverno sono stati pubblicati questi divertenti comics. Seguite questa pagina ed aiutate a divulgare il programma di prevenzione SSS «Acqua, amica mia».



Über 4'000 Kilometer geschwommen / Nagé plus de 4'000 km / Nuotati oltre 4'000 chilometri

**Millionenmeterschwimmen der SLRG 2011 / Marathon de natation de la SSS 2011 /
Nuotiamo Milioni di Metri 2011**

Sektion section sezione	Datum date data	Anzahl Personen Nombre de personnes Numero persone	Total geschwommene Meter / Total de mètres nagés / Metri complessi nuotati	Größte Einzeldistanz in Meter Plus grande distance individuelle Maggior distanza individuale in metri	Name des Schwimmers Nom du nageur (de la nageuse) Nome del nuotatore
Sihlsee	21.05.2011	34	56'050	8'000	Roland Storrer, Unteriberg
Bellinzona	26.06.2011	188	227'822	6'000	Trudi Boschi, 6928 Manno
Emmen	02.07.2011	106	95'900	1'300	
Eichholz Gerlafingen	02.07.2011	81	112'775	5'400	Michael Jäggi, 4558 Hersiwil
Olten	07.07.2011	420	674'939	23'200	André Aeschimann
Lyss	8./9.07.2011	108	261'850	11'150	Christoph Weber, 3250 Lyss
Locarno	17.07.2011	162	208'325	10'050	Jack Boris, 6600 Locarno
Küssnacht am Rigi	01.08.2011	176	316'800	1'800	
Estavayer-le-Lac	6./7.08.2011	62	189'950	17'000	Françoise Gobet, Estavayer-le-Lac
Wetzikon	14.08.2011	276	458'700		
Oberwil	14.08.2011	46	84'850	2 x 10'000	Toby Herrlich, 4104 Oberwil Joëlle Ruppen, 4056 Basel
Locarno	13.08.2011	49	48'700	2'500	Diego Ivan, 6600 Locarno
La Chaux-de-Fonds	14.08.2011	66	6'800	2'000	
Le Locle	29./30.08.2011	13	33'200	3'200	Marine Oppiger, 2314 Le Sagne
Basel	3./4.09.2011	145	347'200	21'500	Pernak Eberhard, 4053 Basel
Thun Oberland	18./19./20.11.2011	41	175'400	2 x 25'000	Alain Gschwind, 3860 Meiringen Chantal Haldemann, 3653 Oberhofen
Val-de-Ruz	12.11.2011	143	23'100	5'000	
Estavayer-le-Lac	12.11.2011	96	391'650	13'000	Jean-Francois Javet, 1475 Montbrelloz
Schaffhausen	11.11.2011	30	46'850	–	
Reiden	5./6.11.2011	146	238'725	12'000	Christian Häfliger, 6252 Dagmarsellen
Winterthur	25.+27.10.2011	68	149'350	3'500	Beat Ballat, 8426 Lufingen
Neuchâtel	30.11.2011	15	19'500	2'450	
Total / total / totale		2'471	4'168'436	9'203	



500 nuovi brevettati in Ticino

Assemblea della Regione Sud ospite della Sezione di Biasca per i suoi 30 anni

Festeggia 30 anni di vita la Sezione Salvataggio di Biasca e Valli: per sottolineare degnamente l'anniversario, il sodalizio presieduto da Alfredo Nervi ha voluto ospitare sabato 14 gennaio l'assemblea generale della Regione Sud della Società svizzera di Salvataggio SSS.

I lavori si sono svolti alla locale Scuola Media, nella cui piscina la Sezione svolge la sua attività. Erano presenti, accolti dal municipale di Biasca Loris Galbusera e dal segretario centrale della SSS Markus Obertüfer, i delegati di 13 delle 14 Sezioni attive su tutto il territorio cantonale. Soddisfatto, quindi, il presidente cantonale Boris Donda che ha aperto i lavori sottolineando, in particolare, come il 2011 sia stato impegnativo per la preparazione e l'implementazione delle nuove strutture formative secondo le recenti direttive emanate nel settore della rianimazione. Dal 1 gennaio di quest'anno tutti i corsi di formazione si svolgono infatti secondo le nuove direttive. Tutti i monitori, come ha spiegato il nuovo capo istruttore regionale Dieter Schmid, hanno quindi dovuto essere aggiornati.

Nel 2011 sono stati formati in tutto il Cantone ben 493 salvatori. «Si tratta di un lavoro molto importante di prevenzione e sensibilizzazione ai pericoli nascosti nell'acqua – ha sottolineato dal canto suo Claudio Franscella responsabile della «Commissione cantonale fiumi ticinesi sicuri». Ogni morte in acqua è una morte di troppo, per questo, «non bisogna abbassare la guardia». E lo

scorso anno, in Ticino, si sono registrati 4 decessi per annegamenti (erano 3 nel 2010): 1 (sub) lungo il fiume a Ponte Brolla), gli altri 3 nei laghi (uno nel Ceresio per malore, due nel Verbano per caduta e malore). In Svizzera, sempre lo scorso anno, le morti per annegamento sono 28 (37 nel 2010), di cui la maggior parte (21 casi) in acque libere (12 nei laghi e 9 in fiumi). In piscina sono decedute 4 persone (2 bambini e 2 adulti) e in immersione una. Fortunatamente, oltre a questi incidenti letali, la Regione Sud ha registrato una decina di salvataggi con esito positivo (nei fiumi del piano e delle Valli, nella Valle di Cresciano per canyoning e tuffi, nei laghi Verbano e Ceresio, un caso in piscina a Bellinzona). Boris Donda ha sottolineato la sempre ottima collaborazione con la «Commissione fiumi sicuri» e con la Polizia lacuale cantonale.

A livello di prevenzione, un ottimo lavoro la SSS lo sta svolgendo in Ticino grazie all'iniziativa «Acqua Amica Mia» destinata ai bambini delle Scuole dell'infanzia: ben 95 le classi coinvolte lo scorso anno per un totale di 1'867 bambini. Come ha reso noto la responsabile di questo settore Patricia Paganetti-Giussani, sono inoltre stati



formati altri sei «Ambasciatori dell'Acqua» (monitori). Un appunto finale, la sala e il presidente Donda (rieletto per acclamazione così come l'intero comitato) lo hanno rivolto al costo delle medaglie rilasciate in occasione della manifestazione di sensibilizzazione «Nuotiamo milioni di metri», medaglie che hanno raggiunto il costo di oltre 5 franchi al pezzo. «Un onere decisamente troppo pesante da sostenere, sia per le Sezioni che per la Regione – ha ribadito con fermezza il presidente cantonale – per tali manifestazioni di promozione del nuoto di salvataggio e di sensibilizzazione, le medaglie dovrebbero invece essere gratuite». Mentre l'assemblea del 2013 si terrà a Bellinzona in onore dei 30 anni della Sezione della Capitale.

Mara Zanetti Maestrani

500 Neu-Breveterte im Tessin

Die SLRG-Regionalversammlung Süd zu Gast bei der Sektion Biasca e Valli anlässlich deren 30-jährigen Bestehens

Die SLRG-Sektion von Biasca e Valli wurde vor 30 Jahren gegründet. Um das Jubiläum gebührend zu feiern, lud der Vorstand unter Leitung von Präsident Alfredo Nervi zur Versammlung der Region Süd der SLRG nach Biasca ein.

Die Delegierten trafen sich in der örtlichen Sekundarschule, in deren Schwimmbad die Sektion ihre Aktivitäten durchführt. Anwesend waren Vertretungen von 13 der 14 in der Südschweiz aktiven Sektionen. Eröffnet wurde der Anlass durch Boris Donda, Präsident der SLRG-Region

Süd. Grussworte an die Teilnehmerinnen richteten Loris Galbusera, Vertreter der Gemeinde Biasca, sowie von Markus Obertüfer, Zentralsekretär der SLRG.

Boris Donda zeigte sich über die grosse Präsenz sehr zufrieden und betonte insbesondere, dass das Jahr

2011 ein besonders wichtiges war. Die Umsetzung der neuen SLRG-Ausbildungsstrukturen und die Umstellung auf die neuesten Richtlinien im Bereich der Reanimation forderten alle Sektionen. Der regionale Ausbildungschef Dieter Schmidwies darauf hin, dass die Kenntnisse aller Kursleiter auf den neuesten Stand gebracht werden mussten.

Im Jahr 2011 wurden im gesamten Kanton 493 Retter ausgebildet. «Es handelt sich hierbei um eine Arbeit von grosser Bedeutung im Bereich der Prävention und der Sensibilisierung für die im Wasser lauernden Gefahren», betonte Claudio Franscella, Präsident der Kantonalen Kommission «fiumi ticinesi sicuri».

Jeder Tote im Wasser ist immer noch einer zu viel, daher «darf man nicht nachlässig werden». Im vergangenen Jahr gab es im Tessin vier Todesfälle durch Ertrinken (2010: 3): 1 Taucher im Fluss bei Ponte Brolla, die anderen3 in Seen (einer im Laganersee aufgrund von Unwohlsein, zwei im Lago Maggiore durch Sturz in den See bzw. aufgrund von Unwohlsein). In der ganzen Schweiz wurden im letzten Jahr 28 Todesfälle durch Ertrinken (2010: 37) registriert, die meisten davon (21) ereigneten sich in offenen Gewässern (12 in Seen und 9 in Flüssen). Im Schwimmbad ertranken 4 Menschen (2 Erwachsene und 2 Kinder), einer ertrank beim Tauchen.

Glücklicherweise konnten in der SLRG-Region Süd aber auch ein Dutzend Rettungseinsätze mit positivem Ausgang verzeichneten werden: in den Flüssen der Täler und Ebenen im Val-

le di Cresciano bei Sportarten wie Canyoning und Wasserspringen, im Lago Maggiore und im Laganersee, ein Fall im Schwimmbad Bellinzona). Boris Donda verwies auf die stets ausgezeichnete Zusammenarbeit mit der Kommission «fiumi ticinesi sicuri» sowie mit der kantonalen Seepolizei.

Mit dem Projekt «Das Wasser und ich», welches sich an die Kleinen in Kindergärten richtet, leistet die SLRG im Tessin eine hervorragende Präventionsarbeit. «95 Klassen mit insgesamt 1'867 Kindern haben im vergangenen Besuch von Pico, dem Wassertropfen, erhalten.» Wie die Leiterin dieses Bereichs, Patricia Paganetti-Giussani, weiter bekannt gab, wurden sechs weitere Personen zu «Wasserbotschaftern» ausgebildet.

Der Vorstand unter Leitung von Regionalpräsident Boris Donda wurde mit Akklamation für eine weitere Amtsperiode bestätigt.

Unter Verschiedenem wurden die Kosten für die Medaillen hingewiesen, die anlässlich der Sensibilisierungsveranstaltung «Millionenmeter-schwimmen» verliehen werden. Der vom Gesamtverband SLRG geforderte Preis von mehr als 5 Franken pro Medaille sei viel zu hoch. «Für die Sektion wie auch für die Region ist dies eine enorme finanzielle Belastung», erklärte der Regionalpräsident mit Nachdruck. «Für Veranstaltungen zur Förderung des Rettungsschwimmens und der Gefahrensensibilisierung sollten die Medaillen eigentlich kostenlos sein.»

Das Ausbildungsprogramm 2012 startet kalt, nämlich am 28. Januar mit einem Hypothermiekurs im Sportzentrum Tenero! Die Versammlung im Jahr 2013 findet – anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der Sektion – in der Hauptstadt Bellinzona statt.

Mara Zanetti Maestrani

Vakanz im Regionalvorstand der Region Ost

Die ordentliche Regionalversammlung der SLRG Region Ost am 3. März in Rebstein hinterliess eine Lücke in der Besetzung des Vorstandes.

Der Präsident Thomas Winter begrüsste 46 Vertreter von 13 der 18 Sektionen sowie einige Gäste. Insbesondere den Vertreter der Gemeinde Rebstein, Otto Mattle (Vize-Gemeindepräsident und alt Kantonsrat), den Präsidenten der SLRG Schweiz, Daniel Biedermann, den Vizepräsidenten der SLRG Schweiz und Mitglied der Christophorus Stiftung, Ernst Altherr, von der IG (Interessegemeinschaft St.Galler Sportverbände), Dr. August W. Stolz, vom SRK Kanton TG, Jürg Hopfengärtner und von SwissOlympic, Adrian von Allmen.

Thomas Winter bedankte sich bei der Sektion Mittelrheintal, speziell beim Präsidenten Joel Rodi für die Tagungsorganisation, das Einrichten der Räumlichkeiten und das Bereitstellen von Kaffee, Getränken und Gipfeli. Seinen besten Dank ging an die Gemeinde Rebstein für die Gastfreundlichkeit und den gespendeten Apéro sowie die Zurverfügungstellung der Räumlichkeiten der Feuerwehr REMA. Nach den einleitenden Grussworten von Gemeindevertreter

O. Mattle wurde nach Traktanden gearbeitet. Die Jahresberichte wurden genehmigt und den Vorstandsmitgliedern für ihre wertvolle Arbeit, die

sie für die Öffentlichkeit und für die SLRG leisten, anerkennende Worte zugesprochen.

Mit grosser Zustimmung wurden im Bereich Finanzen Beiträge für Materialanschaffung für zwei Sektionen, ein Beitrag für die regionsübergreifende Präventionskampagne der SLRG/Seepolizei und die Höhe der Mitgliederbeiträge zugestimmt. Erfolgsrechnung, Bilanz und Budget sowie Dechargeerteilung an den Vor-



stand wurden einstimmig angenommen und verdankt. Genehmigt wurde auch ein reich befrachtetes Jahresprogramm mit Kursen und Anlässen.

Beim Thema Wahlen stockte das angeschlagene Tempo. Der Regionalpräsident Thomas Winter hat sich wegen einer beruflichen Herausforderung zum Rücktritt entschlossen und trotz intensiver Suche keinen Nachfolger/Nachfolgerin gefunden. Ad interim für ein Jahr wird Regionalkassier Sebastian Gschwend die Zügel übernehmen.

Unter Ehrungen wurde dem scheidenden Präsidenten mit Applaus seine geleisteten Dienste wäh-

rend dreier Jahre herzlichst verdankt und ein Abschiedsgeschenk in Form einer grossen englischen Köstlichkeit überreicht.

Dr. August Stolz von der IG des Kantons St.Gallen sprach kurz über das Qualitätslabel «Sport vereint», das in Kürze einer Sektion der Region überreicht werden wird, aber auch über die Freiwilligenarbeit allgemein, wobei er dem Regionalvorstandmitglied Ernst Schwarz für seine immense und fast fünfzigjährige Mitarbeit für die Rettungsschwimmer eine Ehrenurkunde mit Gutschein überreichen durfte.

Für die anwesenden Versammlungsteilnehmer war es eine Ehre,

dass der Zentralpräsident der SLRG Daniel Biedermann wiederum in die Ostschweiz reiste, um die Verdienste der Region Ost im Verband hervorzuheben und über bevorstehende grössere Veränderungen zu berichten.

Zum Abschluss der Versammlung referierte der SwissOlympic-Vorsteher Adrian von Allmen mit dem aktuellen Thema «Kein Platz für sexuelle Übergriffe im Sport». Interessante Fragen von Teilnehmenden konnte er kompetent beantworten.

Thomas Winter schloss die Versammlung und lud alle zum Apero unter schönster Rheintaler-Frühlingssonne ein.

RVS Ost

Erlebnisbericht

Hypothermische Rettungsschwimmer im Zürichsee

Knappe 4–5 Grad Luft- und Wassertemperatur, kombiniert mit etwas Bodenfrost und einem lauen Lüftchen, also ideale Wetterbedingungen, vermochten am Samstag, 28. Januar 2012, über 20 frostbeständige Rettungsschwimmer aus der gesamten Schweiz nach Tiefenbrunnen ZH zu locken. Unsere grossen Erwartungen wurden vom SLRG-Leiter Kaltwasserrettung (Hypothermie) vollumfänglich erfüllt, zum Teil sogar übertroffen. Wer einenrettungstechnischen Adrenalin-Schub unter kundiger Aufsicht braucht, ist hier bestens aufgehoben. Diese kühle Erfahrung in Sachen Kleider- und Rettungsschwimmen gewürzt mit etwas Tauchen wird kein Mitwirkender vergessen. Es soll sogar Wiederholungstäter geben, welche diese Art Herausforderung in regelmässigen Abständen benötigen!

Nach einem lockeren theoretischen Einstieg, ergänzt mit einer top motivierenden DVD-Sequenz eines vorgängigen Hypothermie-Kurses, besammelten sich alle mit Hemd/Pulli, Hose und einem Frottiertuch oder Bademantel bestückt barfuss auf der Mole des Wassersportzentrums. Auf ein kurzes Einschwimmen oder Anduschen verzichteten ausnahmsweise alle freiwillig und sie stiegen unter den wachsamen Augen der in Neopren gehüllten Rettungstaucher und den motivierenden Blicken der restlichen Teilnehmer (Gruppendruck) Stufe für Stufe ins kalte Nass

hinab. Ein kurzer unauffälliger Einschnaufer und schon lagen 60 m Brustschwimmen, leicht eingehüllt von der eigenen Ausatmungsluft, vor uns. 23 Schwimmer später ein mutiger Kopfsprung vom Steg in Richtung Neopren-Rettling, abgerundet mit unverkrampftem Rettungsschwimmen und Bergung mittels Rautek-Griff. Kurze Pause unter Einnahme von warmen Getränken, wobei helfende Hände oft bei der Zuführung dieser Flüssigkeiten etwas nachjustieren mussten. Das kann es doch noch nicht gewesen sein? Tatsächlich waren noch etwas Streckentauchen (ab 1–20 m) und das Heraufholen einer Rettungspuppe aus ca. 5 m Tiefe angesagt. Die langsam nachlassende Feinmotorik in den Extremitäten ergänzt mit teilweise fehlender Sehschärfe forderten uns bis zuletzt. Mit leicht ausgekühlter Aussenhülle tapsten wir danach kalttropfend zurück Richtung Zentrum, wo uns eine wärmende Dusche im Kreise sich langsam wieder durchblutender und lachender Rettungsschwimmkörper erwartete. Nach einem kalorienreichen Mittagessen wurden wir von Dr. Beat Staub und Gérald Quiquerez vertieft mit der sehr interessanten theoretischen Materie des Kaltwasserschwimmens vertraut gemacht. Die Stimmung entkrampfte sich zu sehends und als am Kursende alle Teilnehmer ihre unbegrenzte Spezialausbildung in Händen hielten, erntete das ganze Leiter- und Helferteam um



Uwe Nick einen grossen Applaus. Wir wurden abschliessend gebeten, in den eigenen Reihen Werbung für diese Ausbildung zu machen. Ich bin gespannt, wie lange ich (noch) der einzige in unserer Sektion bleiben werde? Im Namen aller Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer bedanke ich mich nochmals ganz herzlich für die tadellose Organisation und Betreuung während des ganzen Kurses und hoffe, dass anfangs 2013 wieder eine grosse SLRG Gruppe diese sehr lehrreiche und garantiert unvergessliche Herausforderung annehmen wird.

Ruedi Leimgruber, Sektion Bauma

Aquamap – Die Schweizerkarte der Rettungsschwimmer nimmt Formen an

Seit gut einem Jahr ist das Projekt «aquamap.ch – die Schweizer Karte der Rettungsschwimmer» gestartet. Hierbei geht es um die Entwicklung einer elektronischen Karte der Schweiz, welche über das Internet abrufbar ist. Diese Karte bietet Informationen rund um den Aufenthalt am Wasser. In einer ersten Version sollen Badeplätze, Schwimmstrecken und gefährliche Stellen in Fliess- und stehenden Gewässern angezeigt werden.

Das Projektteam der SLRG hat sich seit der Vorpräsentation des Projektes an der letzten Delegiertenversammlung in Emmen mächtig ins Zeug gelegt. Inzwischen wurde in mehreren Arbeitsschritten konsequent das Gerüst durchdacht und das Fundament für eine funktionierende Datenbank gelegt. Mit der letzten Sitzung im Februar konnte dann auch der entsprechende Technologiepartner in Form von Zühlke Engineering aus Zürich gefunden werden, der die technolo-

logische Seite des Projektes in enger Absprache mit Bernhard Fleuti von der Sektion Bern vorantreibt.

Sektionen sind nun gefordert

Jetzt liegt es an den Sektionen zum Gelingen des Projektes beizutragen. In den vergangenen Wochen wurden die Sektionspräsidenten angeschrieben und um Mithilfe gebeten. Durch das Melden von Schwimmstrecken, Badeplätzen und Gefahrenstellen in den Gewässern des Sektionsgebietes sollen die Sektionen so zur aktiven Prävention beitragen und eine wichtige Aufgabe zum Gelingen dieses Projektes übernehmen. Denn die beste Datenbank nützt nichts, wenn keine Daten zur Verfügung stehen. Deshalb an dieser Stelle schon mal ein herzliches Dankeschön an alle die sich die Zeit genommen haben Punkte zu melden und der Aufruf an all jene, die es bisher versäumt haben, dies schnellst möglich nachzuholen.

Aquamap – la carte suisse des nageurs sauveteurs prend forme

Depuis bientôt une année, le projet «aquamap.ch – la carte suisse des nageurs sauveteurs» a démarré. Il s'agit du développement d'une carte électronique de la Suisse consultable sur Internet. Cette carte contient des informations au sujet du comportement à adopter dans et autour de l'eau. Dans une première version, tous les endroits propices à la baignade, les endroits propices pour les descentes en rivière ainsi que les endroits dangereux dans les plans et les cours d'eau en Suisse figurent sur cette carte.

Depuis la présentation du projet lors de la dernière assemblée des délégués, l'équipe de projet de la SSS a bien avancé. Entre-temps et lors de plusieurs étapes de travail, la structure a été préparée et les travaux pour la banque de données ont été entrepris. Lors de la dernière séance en février 2012, le partenaire technologique, à savoir l'entreprise Zühlke Engineering, de Zurich, a été désignée. Cette entreprise fera avancer le côté technologique du projet, en étroite collaboration avec Bernhard Fleuti de la section de Berne.

La collaboration des sections est demandée

Dès lors, c'est au tour des sections d'apporter leur contribution pour la réussite du projet. Durant les dernières semaines, un courrier a été envoyé aux présidents des sections, demandant leur collaboration. En annonçant les tronçons de natation, les endroits propices pour la baignade et les endroits dangereux dans les cours et les plans d'eau, les sections peuvent contribuer à la prévention active et à la réussite de ce projet ambitieux. Car la meilleure banque de données ne sert à rien si elle ne dispose pas de données. Ainsi, nous profitons de l'occasion pour remercier très chaleureusement toutes les personnes qui ont pris le temps d'inspecter des lieux avant de nous les annoncer. Nous remercions aussi tous ceux qui, jusqu'à présent, n'ont encore rien fait mais qui profitent des belles journées pour se rendre dans la nature, au bord des cours et des plans d'eau!



Aquamap – la cartina svizzera dei salvatori prende forma

Poco più di un anno fa ha preso il via il progetto «Aquamap.ch – La cartina svizzera dei salvatori». Si tratta della creazione di una cartina elettronica della Svizzera, consultabile in Internet. Questa cartina offre informazioni per la permanenza vicino all'acqua. In una prima versione verranno indicati i luoghi sorvegliati per la balneazione, tratti percorribili a nuoto e aree di pericolo in acque ferme e correnti.

Il team della SSS responsabile del progetto si è messo in marcia a grandi passi dalla presentazione in anteprima all'ultima Assemblea dei delegati di Emmen. Nel frattempo, in diverse fasi di lavoro abbiamo ponderato come realizzare la struttura e porre le fondamenta per una banca dati efficiente. All'ultima riunione di febbraio è stato definito anche il partner tecnologico, l'azienda Zühlke Engineering di Zurigo, che porterà avanti la parte tecnologica del progetto, in stretta collaborazione con Bernhard Fleuti della sezione Berna.

Le sezioni sono invitate a collaborare

Ora tocca alle sezioni fare la loro parte per la riuscita del progetto. Nelle scorse settimane, i presidenti delle sezioni hanno ricevuto un invito scritto a collaborare. Indicando i tratti percorribili a nuoto, i luoghi sorvegliati per la balneazione e i punti pericolosi nelle acque delle aree delle sezioni, quest'ultime possono contribuire attivamente alla prevenzione, e assumersi un ruolo importante per la riuscita di questo progetto. Perché anche la migliore banca dati non serve a niente se non ci sono dati a disposizione. Per questo motivo, desideriamo ringraziare sin d'ora tutti coloro che hanno dedicato del tempo per comunicare dati, e invitiamo coloro che non l'hanno ancora fatto a trovare il tempo per farlo, prima possibile.



Swiss Olympic stärkt mit neuem Webtool sportclic.ch die Vereins- und Verbandsarbeit

Swiss Olympic erleichtert mit dem neuen, kostenlosen Webtool «sportclic.ch» die tägliche Arbeit von Führungspersonen in Verbänden, Vereinen und bei Sportveranstaltungen: nützlichen Tipps aus der Praxis, Konzepte, Vorlagen und wChecklisten.

«In der Schweiz gibt es mehr als 20'000 Sportvereine. Wir möchten uns mit sportclic.ch bei den Personen, die eines der rund 300'000 Ämter in diesen Vereinen besetzen, für ihren Einsatz für den Schweizer Sport bedanken und sie im Alltag unterstützen», sagt Judith Conrad, Abteilungsleiterin Ethik und Ausbildung bei Swiss Olympic. Das neue Webtool dient jeder Institution, die im Sport tätig ist, und leistet wert-

volle Dienste für Sportveranstaltungen und die tägliche Arbeit im Verein und Verband. Auf www.sportclic.ch sind zahlreiche Muster und Best-Practice-Beispiele für Konzepte, Checklisten, Fragebogen, Richtlinien, Reglemente, Vorlagen und Web-Links hinterlegt. Diese Dokumente erleichtern den Führungsalltag und unterstützen Vorstandsmitglieder mit Know-how aus den Bereichen Betriebswirtschaft und Administration.

Inhaltlich orientiert sich sportclic.ch am Freiburger Management-Modell für Nonprofit-Organisationen, welches durch das Verbandsmanagement Institut (VMI) der Universität Freiburg/Schweiz entwickelt wurde. Das Webtool richtet sich dank zwei unterschiedlichen Bereichen sowohl an kleinere Verbände und Vereine mit ehrenamtlicher Führung als auch an grosse, hauptamtlich geführte Organisationen.

Swiss Olympic ermöglicht Interessierten den kostenlosen Zugang auf das Webtool sportclic.ch. Einzige Bedingung ist die Registrierung, wobei die dafür nötigen Angaben ausschliesslich statistischen Zwecken dienen.

Avec le nouvel outil sportclic.ch, Swiss Olympic facilite le travail des clubs et des fédérations

Avec le nouvel outil Internet gratuit sportclic.ch, Swiss Olympic simplifie le quotidien des dirigeants des fédérations, des clubs, des manifestations et des institutions sportives en leur offrant de précieux conseils issus de la pratique, ainsi qu'en mettant à leur disposition des concepts, des modèles et des listes de contrôle.

«En Suisse, il existe plus de 20'000 clubs sportifs. De nombreuses personnes s'engagent pour le sport suisse en remplissant l'équivalent de 300'000 postes au sein de ces clubs. Avec sportclic.ch, nous souhaitons remercier ces personnes et les aider dans leur travail de tous les jours», explique Judith Conrad, responsable Ethique et Formation chez Swiss Olympic. Le nouvel outil, qui s'adresse à toutes les institutions œuvrant dans

le milieu du sport, propose de précieux services pour les manifestations sportives et le travail quotidien au sein des clubs et des fédérations.

De nombreux modèles et exemples des meilleures pratiques en matière de concepts, de listes de contrôle, de questionnaires, de directives, de règlements, de modèles en tout genre et de liens Internet figurent sur le site www.sportclic.ch/fr. On y trouve également de précieux

conseils pratiques. Ces documents facilitent la gestion au quotidien et le travail des membres du comité directeur en apportant un savoir-faire dans le domaine de l'économie d'entreprise et de l'administration.

Sur le plan du contenu, sportclic.ch s'inspire du modèle de management fribourgeois pour les organisations à but non lucratif de l'Institut pour le management des associations à but non-lucratif (VMI) de l'Université de Fribourg. Grâce à ses deux domaines distincts, cet outil Internet s'adresse aussi bien aux petites fédérations et aux petits clubs gérés bénévolement qu'aux grandes organisations dirigées de manière professionnelle.

Swiss Olympic permet aux intéressés d'accéder gratuitement à l'outil Internet sportclic.ch. La seule condition préalable est de s'inscrire pour obtenir les données d'accès. Les informations fournies seront utilisées uniquement à des fins statistiques.



**Fleece-Jacke, rot oder blau**

100% Polyester, vorne Logo bestickt

Veste fleece, rouge ou bleu

100% polyester, devant logo brodé

Pile, rosso o blu

100% poliestere, davanti logo ricamato

Fr. 67.35**Boutique****Der trendige SLRG-Rucksack**

Blau / dunkelblau / rotes Filet, Polyester, Logo gestickt,
2 Hauptfächer mit Innentaschen, 2 Seitenfächer (1 Nassfach), Getränke-Isolierfach,
Bodenfach mit Netz für Ball/Velohelm, Reflektorstreifen, Traggriff,
breite Schulterriemen, Bauchgurt

Bestellungen im Internet: www.slrg.ch/shop**Artikel Nr. 5060****Fr. 42.00****Cap**

100% Baumwolle, bestickt

Casquette

100% coton, brodé

Cappellino

100% cotone, ricamato

Sac à dos moderne de la SSS

bleu / bleu foncé / filet rouge, polyester, logo brodé,
2 compartiments avec poches intérieures, 2 compartiments sur le côté
(1 compartiment pour les affaires mouillées), compartiment isolé pour boissons,
Fond avec filet pour ballon/casque à vélo, Bandes réfléchissantes,
Poignée, Larges bretelles, Ceinture

Commandes par Internet: www.sss.ch/shop**Article No 5060****Fr. 42.00****«Schwimmen ist ein gutes Mittel gegen Asthma»**

Vor einigen Monaten stand im Titel eines Briefes den ich von der Lungengruppe erhielt «Schwimmen ist ein gutes Mittel gegen Asthma». Und nach der Beschreibung der häufig chronischen Asthma-Krankheit bei Kindern: «Seit unsere Tochter regelmäßig schwimmt, hat sie deutlich weniger Asthmaanfälle.»

Dies motivierte mich einen kurzen Beitrag zu verfassen: **«Schwimmen ist gut für die Gesundheit».** Denn seit ich schwimme – und es bei den Lebensrettern, im damaligen Brevet-Kurs, es richtig lernte, sowie das Tauchen und das richtige, bessere Atmen, seither geht es auch mir gesundheitlich wesentlich besser. Nicht

nur benötigte ich weniger Schlaf und war erholter, mein Rücken schmerzte auch viel weniger (denn bei mir sind die drei unteren und drei obersten Wirbel seit Geburt zusammen gewachsen). Ich fühlte mich fitter. Ich konnte besser atmen. Und seit ich entdeckt hatte, dass blöser Dampf Schnupfen vermeidet oder rasch vertreiben lässt, besuchte ich oft das «Laguna» und genoss dort den Dampfiglu. Ich bin seither rund 4 x weniger krank, und kann bei den ersten Anzeichen einer kommenden Erkältung mit einfach den Dampf einatmen eine Erkältung vermeiden, oder sie rasch vertreiben. Kein Medikament konnte das früher. So-

mit erspart es mir nicht nur Gefühle des Leidens sondern auch Arzt- und Krankenkassenkosten.

All dies habe ich wegen der SLRG, deren Kursen und meiner dortigen Tätigkeit kennen gelernt. Schwimmen ist gut für die Fitness aber auch generell gut für die Gesundheit und das Gesund werden und bleiben.

Wenn das viele Bewohner unseres Landes hören würden und realisieren, könnten möglicherweise unsere Kurse und Sektionstrainings den Ansturm kaum mehr bewältigen. – Mitmachen bei der SLRG fördert die Gesundheit und die Fitness!

Bernhard Bosshart (BS)

«La natation, un bon moyen contre l'asthme»

Il y a quelques mois, j'ai reçu une lettre de la Ligue Suisse contre les maladies pulmonaires dans laquelle j'ai pu lire que «la natation était un bon moyen contre l'asthme». Sous la description des maladies pulmonaires souvent chroniques chez les enfants, il était écrit: «Depuis que notre fille pratique régulièrement la natation, elle a nettement moins de crises d'asthme.»

Cela me motive à rédiger un petit article: «La natation est bénéfique pour la santé». Depuis que je sais nager, respectivement depuis que j'ai vraiment appris à baigner, à respirer comme il faut, à nager sous l'eau, chez les nageurs

sauveteurs, je vais nettement mieux du point de vue de ma santé. J'ai besoin de moins de sommeil, je me sens mieux reposé, j'ai beaucoup moins mal au dos. Mon état général s'est amélioré, je peux mieux respirer. Et j'ai découvert que la simple vapeur d'eau pouvait éviter un rhume ou le faire partir plus rapidement. J'ai souvent fréquenté le «Laguna» où je me suis vraiment régale dans l'igloo à vapeur. Depuis lors, je suis quatre fois moins malade et lors des premiers signes d'un refroidissement, je me traite avec de la vapeur d'eau et je peux ainsi éviter des refroidissements et de les faire partir rapidement. Aucun

médicament n'en était capable, avant! Ainsi, j'économise non seulement des souffrances mais aussi des frais médicaux!

Tout cela, j'ai appris grâce à la SSS, grâce aux cours que j'ai suivis et grâce à mon activité que j'ai exercée en son sein. La natation est bénéfique pour le fitness mais aussi pour la santé en général.

Si d'autres habitants de notre pays pouvaient faire de même, nos sections seraient peut-être submergées de demandes pour des cours. Blague à part: faire partie et collaborer au sein de la SSS promeut la santé et le fitness!

Bernhard Bosshart

«Il nuoto è uno strumento valido contro l'asma»

Alcuni mesi fa, una lettera che ho ricevuto dalla Lega polmonare aveva questo titolo: «Il nuoto è uno strumento valido contro l'asma». E, dopo la descrizione dell'asma, spesso cronica nei bambini: «Da quando nostra figlia nuota regolarmente ha molti meno attacchi d'asma».

Ciò mi ha spinto a scrivere un breve contributo: «Nuotare fa bene alla salute». Infatti, da quando nuoto – in particolare, da quando con i salvatori ho imparato a nuotare bene, a immergerti e a respirare correttamente, nel vecchio corso di brevetto I – sto molto meglio anche di salute. Dopo, non solo avevo meno bisogno di dormire ed ero

più riposo, ma anche mi faceva molto meno male la schiena (dato che le mie 3 vertebre inferiori e superiori sono attaccate sin dalla nascita). Mi sentivo più in forma. Potevo respirare meglio. E da quando ho scoperto che il semplice vapore evita la comparsa della tosse, o la fa sparire rapidamente, spesso frequento la «Laguna» e mi godo il «Dampf-glu». Da allora, mi ammalò 4 volte di meno e, quando sento i primi sintomi di raffreddamento, respirando il vapore posso evitare di ammalmarmi o, se mi ammalò, posso guarire velocemente. Prima nessun farmaco c'era riuscito. In questo modo mi risparmio non solo lo

stare male, ma anche le spese mediche e quelle dei farmaci.

Tutto questo l'ho imparato grazie alla SSS, ai suoi corsi e alla mia attività al suo interno. Il nuoto fa bene per la forma fisica ma anche, in generale, alla salute e per guarire.

Se molti abitanti del nostro Paese potessero sentire questo e capirlo, forse i nostri corsi e la formazione all'interno delle sezioni farebbero fatica a gestire la marea di iscrizioni in arrivo. – Partecipare alla SSS fa bene alla salute e per la forma fisica!

Bernhard Bosshart (BS, E'm)

Sicherheit von Kindern im und am Wasser

Die SLRG setzt Trends: Water-Safety 2012

Die SLRG ist innovativ und setzt Trends in der Wassersicherheit. Auch aktuell sind wieder Präventionskampagnen «en Vogue» wie «water-safety.ch», welche auf der Jubiläumsstudie der SLRG fußen. Entsprechend gross ist auch die Motivation der Sektionen, diesen Sommer aktiv zum Kampf gegen das Ertrinken ihren Teil beizutragen.

Im September 2009 hat die SLRG ihre Jubiläumsstudie der Öffentlichkeit präsentiert und infolge dessen die Baderegeln ergänzt und auch die Reihenfolge geändert. Seit 2009 stehen die kleinen Kinder an erster Stelle in der Reihenfolge der Baderegeln – der wohl meistverbreiteten Wasserpräventionsbotschaft der Schweiz. Daneben werden das ganze Jahr über

viele Kindergärten in der Schweiz durch das Kindergartenprojekt «Das Wasser und ich» und damit von Pico dem Wassertropfen besucht.

Diese Vorlage wurde seitens der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung aufgenommen und nun in der Kampagne Water-Safety weiterverfolgt. Mit den Partnern SLRG, swimsports.ch und dem Schweizeri-

schen Badmeister-Verband SBV will man nochmals dringlich dem langgehegten Präventionsgedanken bei Kindern im und am Wasser Nachdruck verleihen: «Kinder immer im Auge behalten. Kleine in Reichweite». Reichweite heisst, maximal 3 Schritte Entfernung. Die Betreuungspersonen sollen mit dieser Botschaft auch daran erinnert werden, dass sie selbst dafür verantwortlich sind, die Kinder zu beaufsichtigen. Darum wird die SLRG auch dieses Jahr wieder aktiv mithelfen, um ihr oberstes Ziel zu erreichen: das Verhindern von Ertrinkungsunfällen. Verschiedene Sektionen wurden bereits angefragt, ob sie für die Kampagne Bandanas und Flyer an offenen Gewässern verteilen würden, was bisher auf breites Interesse gestossen ist.

Fortsetzung Seite 24

SLRG und Pico sind an öffentlichen Ausstellungen präsent

«Die Rettungsschwimmer» und «Pico» werden 2012 an verschiedenen Ausstellungen teilnehmen und so den Kontakt zu Jungen und Junggebliebenen herstellen. Nebst Spiel und Spass für Kinder und Jugendliche werden Interessierte über die neue modulare Ausbildung der SLRG informiert.

La SSS et Pico présents lors d'expositions publiques

«Les nageurs sauveteurs» et «Pico» participeront en 2012 à différentes expositions et foires afin de nouer des contacts avec la population en général et la jeunesse en particulier. A part le côté ludique pour les enfants et les ados, nous allons informer toute personne intéressée au sujet de la nouvelle formation modulaire de la SSS.

SSS e Pico presenti a esposizioni pubbliche

Nel 2012, «i salvatori» e «Pico» parteciperanno a diverse esposizioni, entrando in contatto con i giovani e la popolazione tutta. Oltre a giochi e divertimento per bambini e giovani, agli interessati verrà presentata la formazione a moduli della SSS.



11. – 15. April	Ostschweiz. Frühjahrsmesse OFFA in St. Gallen Stand SLRG und Pico in der Sonderschau Jugend+Sport
11 – 15 avril	Ostschweizer Frühjahrsmesse OFFA à St-Gall Stand SSS et Pico dans le cadre de l'expo spéciale Jeunesse+Sport
11 – 15 aprile	Fiera di primavera della Svizzera orientale OFFA a San Gallo Stand SSS e Pico all'esposizione speciale Gioventù+Sport

20. – 22. April	Die Rettungsschwimmer präsentieren sich am Stand des SRK an der MUBA in Basel
20 – 22 avril	Les nageurs sauveteurs se présentent au stand de la CRS à la Foire aux échantillons MUBA à Bâle
20 – 22 aprile	I salvatori si presentano allo stand della CRS, alla MUBA di Basilea

5. Mai	SLRG Informationszelt an der Interkant. Polizeischule Hitzkirch IHP am Tag der offenen Tür
5 mai	Tente d'information de la SSS lors de la Journée portes ouvertes de l'Ecole intercantonale de police IHP à Hitzkirch
5 maggio	Gazebo informativo alla Scuola intercantonale di Polizia di Hitzkirch IHP, in occasione dell'open day

1. – 3. Juni	Pico empfängt Hunderte von Kindern und Familien an der FamEXPO in Winterthur
1er – 3 juin	Pico reçoit des centaines d'enfants et leurs familles dans le cadre de l'expo familiale à Winterthour
1 – 3 giugno	Pico accoglie centinaia di bambini e famiglie alla FamEXPO di Winterthur

15. – 23. September	Gemeinschaftsstand der DLRG, SLRG, ÖWW, BWW an der Interboot 2012 in Friedrichshafen am Bodensee
15 – 23 septembre	Stand en commun de la DLRG, SLRG, ÖWW, BWW lors de l'exposition Interboot 2012 à Friedrichshafen au bord du lac de Constance
15 – 23 settembre	Stand comune di DLRG, SSS, ÖWW, BWW alla Interboot 2012 di Friedrichshafen, sul Lago di Costanza

La sécurité des enfants dans et autour de l'eau

La SSS innovatrice: water-safety 2012

La SSS est innovatrice et à la mode en matière de sécurité aquatique. De nombreuses campagnes de prévention sont actuellement en vogue, comme «water-safety.ch», qui est basée sur l'étude du jubilé de la SSS. La motivation des sections est d'autant plus grande, cet été, de contribuer à la lutte contre la noyade.

En septembre 2009, la SSS a présenté à la population son étude du jubilé qui avait, entre autre, comme conséquence l'adaptation d'une maxime de la baignade et un nouvel ordre d'importance de celles-ci. Depuis 2009, les petits enfants sont notre priorité dans l'ordre des maximes de la baignade – des messages préventives les plus répandus dans toute la Suisse. Pour preuve, les ambassadeurs et ambassadrices d'eau et Pico, la gouttelette d'eau, visitent tout au long de l'année de nombreuses écoles enfantines dans toute la Suisse et y présentent le projet de prévention «L'eau et moi».

Le bureau de prévention des accidents bpa a une très grande considération pour ce projet de prévention qui est dès lors

poursuivi à travers les campagnes water-safety. Ensemble avec les partenaires SSS, swimsports.ch et l'Association Suisse des maîtres de bains AMB, le bpa insiste sur la prévention des enfants dans et autour de l'eau: «Avoir constamment les enfants à l'œil, avoir les tout petits enfants à portée de main». A portée de main veut dire distant de maximum 3 pas. Nous voulons rappeler aux personnes en charge de la surveillance des petits enfants qu'elles sont elles responsables de leur surveillance. C'est la raison pour laquelle la SSS veut – aussi en 2012 – contribuer activement à atteindre son objectif suprême: empêcher les accidents par noyade. De nombreuses sections ont déjà été contactées pour savoir si elles partici-



pent à la distribution de flyers et autre matériel de prévention au bord des plans et des cours d'eau, demande qui a suscité un grand intérêt.

Sicurezza dei bambini dentro e fuori dall'acqua

La SSS fa tendenza: Water-Safety 2012

La SSS è innovativa e fa tendenza nel settore della sicurezza in acqua. Al momento sono nuovamente in voga campagne di prevenzione, come «water-safety.ch», che si basano sullo studio per l'anniversario della SSS. Anche le sezioni sono molto motivate a dare il loro fattivo contributo, nella prossima estate, per la lotta contro gli annegamenti.

Nel settembre del 2009, la SSS ha pubblicato lo studio per l'anniversario, in seguito al quale ha integrato le regole per il bagnante, modificandone anche l'ordine. Dal 2009 i bambini piccoli si trovano al primo posto nelle regole per il bagnante, il messaggio di prevenzione in acqua più diffuso in Svizzera. Inoltre, lungo tutto il corso dell'anno, nelle scuole dell'infanzia svizzere molti bambini vengono raggiunti dal progetto «Acqua, amica mia», e quindi dalla gocciolina d'acqua Pico.

Questo progetto è stato accolto dall'upi, l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni, e ora prosegue nella campagna Water-Safety. Con i partner SSS, swimsports.ch e l'Associazione svizzera dei maestri bagnini AMB, si desidera

ancora una volta far crescere nei bambini l'idea, a lungo perseguita, della prevenzione dentro e fuori dall'acqua. «Tenere sempre d'occhio i bambini. Piccoli a portata di mano». «A portata di mano» significa al massimo a una distanza di 3 passi. Con questo messaggio si desidera ricordare anche agli accompagnatori che sono responsabili della sorveglianza dei bambini. In questo modo, la SSS contribuirà attivamente anche quest'anno al raggiungimento del suo obiettivo primario: evitare i casi di annegamento. È già stata chiesta a diverse sezioni la disponibilità a distribuire, vicino ad acque libere, bandane e volantini per la campagna, il che fino ad ora ha suscitato grande interesse.