

# bulletin



**L'ambasciatrice dell'acqua Kathrin:  
«Godersi l'acqua in sicurezza senza denigrarla»**

**Ambassadrice de l'eau Kathrin:  
«Profiter de l'eau en toute sécurité sans la diaboliser»**

**Wasserbotschafterin Kathrin:  
«Das Wasser sicher geniessen und nicht verteufeln»**

**3/2016**

### Liebe Rettungsschwimmer

Der Sommer ist nun doch noch endlich gekommen und lässt uns wieder in den Genuss des unbeschwertigen Aufenthalts am Wasser kommen. Doch der Wasserspass macht nur solange Spass, wie wir alle uns an gewisse Dinge halten, die unserer Sicherheit förderlich sind. Zum einen sind das die sechs goldenen Baderegeln der SLRG, die wir auch dieses Jahr wieder den Menschen in der Schweiz in Erinnerung rufen wollen. Das passiert aktuell unter dem Titel «Mit Sicherheit mehr Wasserspass» in Form einer Baderegelpagne mit unserem Partner Visana. Mit den uns zur Verfügung stehenden Onlinemedien wie SLRG Facebookseite und SLRG Homepage, werden die Baderegeln mit Hintergrundwissen angereichert, um zu zeigen, wieso die Regeln sind wie sie sind – und so für Verständnis und Akzeptanz sorgen. Reinschauen lohnt sich – Ihr könntet darauf angeprochen werden!

Mit der aktuellen Titelgeschichte zeigen wir auch, dass wir schon bei den Kleinsten unter uns mit der Sensibilisierung für den Umgang mit dem Wasser sorgen wollen. Diesmal berichten wir direkt aus einem Kindergartenbesuch im Luzernischen Willisau. Die Kindergärtner werden von unseren Wasserbotschaftern und dem Maskottchen Pico besucht und mit den zehn Wasserbotschaften im richtigen Umgang mit dem Wasser vertraut gemacht. Um diesen roten Faden weiter zu ziehen, hat sich die SLRG für die Themen «Wasserunfallprävention» und «Selbst- und Fremdrettungskompetenz» im Lehrplan 21 stark gemacht. Egal wie dieser künftig aussehen wird. In dieser Ausgabe präsentieren wir erste Unterlagen, die wir für die Schulen und den Unterricht im Klassenzimmer vorbereitet haben.

Alle diese Aktionen wären nicht möglich ohne den Einsatz unserer freiwilligen Rettungsschwimmer sowie die grosszügige Unterstützung unserer Gönner. Darum an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Sie alle, die sich auf die eine oder andere Weise für mehr Wassersicherheit in der Schweiz einsetzen!



Euer Daniel Biedermann  
Zentralpräsident SLRG

### Chers nageurs sauveteurs,

L'été est enfin arrivé et il nous permet de passer de nouveau un moment de plaisir libre de tout souci au bord de l'eau. Mais le plaisir dure seulement si nous respectons tous certaines choses qui sont nécessaires pour notre sécurité, par exemple les six Maximes d'or de la baignade de la SSS, que nous souhaitons rappeler cette année encore à toutes les personnes en Suisse. Cette démarche s'intitule «Améliorer la sécurité pour plus de plaisir» et se déroule sous la forme d'une campagne sur les Maximes de la baignade avec notre partenaire Visana. Avec les médias en ligne dont nous disposons tels que la page Facebook et le site Internet de la SSS, les Maximes de la baignade sont enrichies de connaissances de fond pour montrer pourquoi les maximes sont telles qu'elles sont, et pour faire en sorte de susciter compréhension et acceptation. Cela vaut le coup d'y jeter un coup d'œil, vous pourriez être concerné(e)!

Avec notre article à la une, nous montrons aussi que nous souhaitons sensibiliser au bon comportement à adopter dans l'eau même chez les plus jeunes d'entre nous. Cette fois, nous communiquons directement à l'appui d'une visite d'une école enfantine à Willisau, dans le canton de Lucerne. Les enfants reçoivent la visite de nos ambassadeurs d'eau et de la petite mascotte Pico et apprennent le bon comportement à adopter dans l'eau grâce aux dix messages aquatiques. Pour continuer à suivre ce fil conducteur, la SSS s'est engagée dans le Plan d'études 21 pour les thèmes «Prévention des accidents aquatiques» et «Compétences en auto-sauvetage et en sauvetage d'autrui». Peu importe à quoi il ressemblera à l'avenir. Dans cette édition, nous vous présentons les premiers documents que nous avons préparés pour les écoles et les cours en classe.

Toutes ces actions seraient impossibles sans l'engagement de nos nageurs sauveteurs bénévoles ainsi que le soutien généreux de nos bienfaiteurs. Un grand merci donc à vous tous, qui vous engagez d'une manière ou d'une autre pour plus de sécurité dans l'eau en Suisse!



Daniel Biedermann  
Président central de la SSS à votre service

### Cari salvatori

Finalmente l'estate è arrivata e ci permette di vivere momenti di spensieratezza vicino all'acqua. Tuttavia il divertimento in acqua è tale solo fintanto che ci atteniamo a determinate regole che garantiscono la nostra sicurezza. Sto parlando delle sei Regole d'oro per il bagnante della SSS che anche quest'anno desideriamo ricordare alla popolazione svizzera. Lo stiamo facendo, insieme al nostro partner Visana, con una campagna delle Regole per il bagnante dal titolo «Più divertimento in acqua con sicurezza». Con i media online di cui disponiamo come la pagina Facebook e il sito internet della SSS, le Regole per il bagnante vengono completate con informazioni di base per mostrare le ragioni che stanno dietro a tali raccomandazioni. Inoltre, in questo modo promuoviamo la loro accettazione e comprensione. Vale la pena dare un'occhiata; potrete essere interpellati su questo tema!

Grazie alla notizia del giorno mostriamo come ci sta a cuore anche la sensibilizzazione dei più piccoli sul comportamento corretto da tenere dentro e fuori dall'acqua. Questa volta vi informiamo direttamente da una scuola dell'infanzia di Willisau (Lucerna) durante una visita. Le scuole dell'infanzia vengono visitate dai nostri ambasciatori dell'acqua e dalla mascotte Pico e ai bambini vengono insegnati i dieci messaggi dell'acqua relativi al comportamento da assumere con l'acqua. Per continuare con questo filo conduttore, la SSS si è impegnata a favore dei temi «Prevenzione degli incidenti acquatici» e «Competenze di autosoccorso e di soccorso di terzi» nell'ambito del Piano di studio 21; indipendentemente dalla forma che assumerà quest'ultimo in futuro. In questo numero vi presentiamo i primi documenti che abbiamo preparato per le scuole e le lezioni nelle aule scolastiche.

Tutte queste azioni non sarebbero state possibili senza l'intervento dei nostri nuotatori di salvataggio volontari, nonché il generoso aiuto dei nostri sostenitori. Colgo quindi l'occasione per ringraziare di cuore tutti voi che in vari modi vi impegnate per più sicurezza aquatica in Svizzera.



Daniel Biedermann  
Presidente centrale SSS

**2 Editorial • Éditorial • Editoriale****4 Titelgeschichte • Histoire de couverture • Notizia del giorno**

L'ambasciatrice dell'acqua Kathrin:  
«Godersi l'acqua in sicurezza senza denigrarla»

Ambassadrice de l'eau Kathrin:  
«Profiter de l'eau en toute sécurité sans la diaboliser»

Wasserbotschafterin Kathrin:  
«Das Wasser sicher geniessen und nicht verteufeln»

**9 Kommunikation • Communication • Comunicazione**

#150JahreJung – Mach mit beim Wettbewerb der Jugend SRK

#150ansTuLesFaisPas! – Participez au concours de la jeunesse de la CRS

#150anni? NonLiDimostri – Partecipa al concorso della Gioventù CRS

**10 Geschäftsstelle • Siège administratif • Sede amministrativa**

Delegiertenversammlung SLRG 2016

Assemblée des délégués de la SSS 2016

Assemblea dei Delegati SSS 2016

SLRG Baderegelpkampagne:  
Mit Sicherheit mehr Wasserspass

Campagne sur les Maximes  
de la baignade de la SSS:  
améliorer la sécurité pour plus de plaisir

Campagna delle Regole per il bagnante SSS:  
più divertimento in acqua con sicurezza

**15 Ausbildung/Fortbildung • Instruction/Perfectionnement  
Istruzione/Aggiornamento**

SLRG-Trainingsweekend Wasserrettung: Nichts für Warmduscher  
SSS – week-end d'entraînement: Nageurs du dimanche s'abstenir  
SSS – Fine settimana di salvataggio in acqua: Nuotatori della domenica

Wassersicherheit macht Schule

La sécurité aquatique fait son entrée à l'école

La sicurezza acquatica fa scuola

Norwegerin besucht die SLRG

Une Norvégienne rend visite à la SSS

Una norvegese in visita alla SSS

**21 Rettungsschwimmsport • Le sport de sauvetage  
Sport di salvataggio**

12 Jugendliche für RESCUE 2016 selektioniert  
12 jeunes sélectionnés pour la RESCUE 2016  
Selezionati 12 giovani per RESCUE 2016

**24 Regionen • Régions • Regioni**

Anhänger-Einweihung bei der Sektion Kreuzlingen  
Les ours des mers à la rencontre de la Société Suisse de Sauvetage

**Impressum**

**3. Ausgabe 2016 /  
3<sup>ème</sup> édition, 2016** 28.7.2016

**Herausgeber / Editrice**

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG  
Bereich Kommunikation

**Redaktion / Inserate****Rédaction / Publicité**

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

**Erscheinungsweise / Parution**

4 x pro Jahr / 4 x par an

**Redaktionsschluss /  
Limite de rédaction**

3.10.2016

**Layout / Produktion / Production**

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

**Titelfoto:** Urs Höltchi



# L'ambasciatrice dell'acqua Kathrin: «Godersi l'acqua in sicurezza senza denigrarla»

**Con 10 semplici messaggi e l'aiuto di Pico gli ambasciatori dell'acqua della SSS forniscono un importante lavoro di prevenzione nelle scuole dell'infanzia svizzere.**

Sono le ore 8:00 di un freddo e piovoso mercoledì mattino di maggio; l'estate sembra ancora lontana. Ma questo non guasta il buon umore di Kathrin Burkart Iten. L'ambasciatrice dell'acqua della Società Svizzera di Salvataggio SSS saluta raggiante i ragazzini della scuola dell'infanzia di Willisau. Ad attendere i bambini c'è una mattinata particolare: oggi impareranno il comportamento corretto da adottare in acqua e attorno all'acqua.

## Dov'è Pico?

Tuttavia, il protagonista della mattinata non si vede ancora. Dov'è la gocciolina d'acqua Pico? Pico deve insegnare ai bambini i suoi dieci messaggi per il comportamento corretto da tenere attorno all'acqua. Ha forse preso i topi?

Kathrin Burkart Iten tranquillizza tutti: «Ho già visto Pico prima. Probabilmente si è nascosto e aspetta che lo troviate.» Fa a malapena in tempo a finire la frase che i bambini cominciano a correre e a cercarlo in tutta l'aula. «L'ho trovato!», urla la piccola Anna tutta eccitata. Abbraccia forte a sé il morbido peluche, la sua felicità è evidente.

«Pico è molto amato dai bambini. Il suo nome breve e semplice, nonché il suo aspetto divertente con grandi occhi lo rendono lo strumento didattico ottimale. I bambini si divertono molto con lui», spiega Kathrin Burkart Iten. E subito si nota che anche lei si diverte molto a svolgere la sua attività di ambasciatrice dell'acqua volontaria della SSS.

## Annegamento: la seconda causa più frequente di morte per incidente nei bambini

400 ambasciatori dell'acqua come Kathrin Burkart Iten visitano ogni anno circa 18'000 bambini in età prescolare in Svizzera. La statistica degli infortuni mostra l'importanza di queste visite. L'annegamento è la

## I 10 messaggi di Pico

- Protezione solare
- Dico dove sono
- Mangiare e bere
- Doccia
- Acqua bassa
- Ciao gioco
- Mezzi di salvataggio
- Chiedo aiuto se ho bisogno
- Guardo dove mi tuffo
- Mi asciugo

seconda causa più frequente di morte per incidente nei bambini. Ancora più numerosi sono i casi di quasi annegamento che possono causare gravi danni a lungo termine. I dieci messaggi di Pico, semplici e chiari, (vedi riquadro) sensibilizzano i bambini affinché non si arrivi a tanto.

Ma come si trasmettono questi messaggi a una classe della scuola dell'infanzia, che a un osservatore esterno sembrano molto agitati e rumorosi? L'ambasciatrice dell'acqua Kathrin





Burkart Iten, madre di due figlie, ha la sua ricetta e un ampio bagaglio di esperienze. Ancora oggi si ricorda quando nel 1983 ha frequentato il suo primo corso presso la SSS ricevendo il brevetto. «Non sono un classico pesciolino, ma il movimento e lo sport fanno da sempre parte della mia vita.»

#### **Trasmettere rispetto e gioia**

Anni dopo Kathrin Burkart Iten è entrata a far parte attivamente della Sezione SSS Sempachersee, dove dal 2006 al 2012 ha ricoperto anche la funzione di presidente. Dal 2010 si im-

pegna per il programma di prevenzione «Acqua, amica mia». «Mi fa soprattutto piacere il feedback dei bambini», racconta con entusiasmo. «Anche se a lungo termine non ricordano tutti e dieci i messaggi di Pico, l'importante è trasmettere ai bambini il più presto possibile il rispetto dell'acqua e la gioia per questo elemento.» Come nella tradizione della SSS, Kathrin Burkart Iten non vuole «denigrare» l'acqua. Ma la salute in senso lato ha una grande importanza per lei e le sta particolarmente a cuore che il numero di vittime di annegamento sia il più basso possibile.

Alle ore 11:00 i bambini hanno imparato in modo ludico i messaggi di Pico e sono orgogliosi di aver ricevuto il loro attestato. Il programma fino a mezzogiorno prevede il gioco libero, il cui protagonista è un piccolo peluche di Pico che rimarrà nella scuola dell'infanzia come ricordo. Ma cosa è successo? Pico ha un braccio legato! «Non ha rispettato una regola e si è tuffato in acqua in un posto che non conosceva! E si è fatto male. Ma da quando gli ho legato il braccio, sta molto meglio», racconta fiera la piccola Rebecca. I messaggi di Pico sono stati recepiti.

Testo e immagini: Urs Höltchi

Nell'ultimo numero del «Bulletin» abbiamo raccontato di un incidente nel fiume Emme che avrebbe potuto avere conseguenze letali. Solo grazie al coraggioso intervento di alcuni passanti, la vittima è stata salvata quasi all'ultimo momento.

A fine giugno 2016 due giovani uomini non sono purtroppo stati altrettanto fortunati: sono infatti affogati in vortici con acqua spumeggiante a Lützelflüh BE e Derendingen SO il 24 e il 27 giugno. I mulinelli, i vortici con acqua spumeggiante e altri ostacoli sono fonti di pericolo imprevedibili. La SSS raccomanda di evitare tali punti.

## **Ambassadrice de l'eau Kathrin: «Profiter de l'eau en toute sécurité sans la diaboliser»**

**Avec 10 messages simples et l'aide de Pico, les ambassadrices et ambassadeurs de l'eau de la SSS réalisent un travail important de prévention dans les écoles enfantines suisses. Ou l'autre manière de dompter des «petits fauves».**

Il est 8 h et ce mercredi matin de la mi-mai est froid et pluvieux: ce n'est pas un temps pour aller se baigner. Mais cela n'entache pas la bonne humeur de Kathrin Burkart Iten. Rayonnante, l'ambassadrice de l'eau de la Société Suisse de Sauvetage SSS vient saluer les élèves de l'école enfantine de Willisau. Les enfants ont une matinée particulière devant eux: ils vont apprendre aujourd'hui comment se comporter en toute sécurité dans et au bord de l'eau.

#### **Où est Pico?**

Mais le principal protagoniste de cette matinée est introuvable. Où est donc Pico, la petite goutte d'eau? Pico doit présenter aux enfants ses 10 messages sur le bon comportement à adopter autour de l'eau. Est-ce qu'il ne s'est pas réveillé?

Kathrin Burkart Iten rassure les enfants: «J'ai déjà vu Pico aujourd'hui. Il s'est sûrement caché et attend que vous le trouviez!» À peine a-t-elle fini sa phrase que les enfants se précipitent

pour chercher dans toute la salle. «Je l'ai trouvé», s'écrie la petite Anna, toute excitée. Le visage rayonnant, elle presse l'adorable peluche contre elle.

«Pico plaît beaucoup aux enfants. Son nom court et percutant, ainsi que son air amusant avec ses grands yeux, font de lui un excellent outil pédagogique. Les enfants adorent Pico», explique l'ambassadrice de l'eau Kathrin Burkart Iten. On devine immédiatement qu'elle apprécie beaucoup son rôle d'ambassadrice de l'eau bénévole de la SSS.

#### **Noyade: deuxième cause d'accidents mortels chez les enfants**

Chaque année, 400 ambassadrices et ambassadeurs de l'eau comme Kathrin

Burkart Iten rendent visite à environ 18'000 enfants des écoles enfantines suisses. Les statistiques des accidents montrent à quel point ces visites sont importantes: la noyade est la deuxième cause d'accidents mortels chez les enfants. Les cas de quasi-noyade sont encore plus nombreux, et ils peuvent laisser de graves séquelles à long terme. Les 10 messages simples et clairs de Pico (cf. encadré) sensibilisent les enfants afin de prévenir ce risque.

Mais comment transmettre ces messages dans une classe enfantine qui semble pleine de «petits fauves» pour un observateur extérieur? L'ambassadrice de l'eau Kathrin Burkart Iten est elle-même la mère de deux filles: elle a ses trucs, ainsi qu'une grande expérience derrière elle. Elle se rappelle encore aujourd'hui de son premier cours à la SSS en 1983, et de l'obtention de son brevet. «Je ne suis pas une nageuse classique mais l'exercice et le sport font bien partie de ma vie.»

### Transmettre le respect et l'idée de plaisir

Un an plus tard, Kathrin Burkart Iten devient active au sein de la section SSS du lac de Sempach, dont elle était la présidente de 2006 à 2012. Depuis 2010, elle est engagée dans le programme de prévention «L'eau et moi»: «Je me réjouis surtout des retours de la part des enfants», raconte-t-elle avec enthousiasme. «Même si les messages de Pico ne sont pas tous retenus sur le long terme: il est important de transmettre le plus tôt possible aux enfants le respect et l'idée de plaisir au bord de l'eau.» Comme c'est la tradition à la SSS, Kathrin Burkart Iten veut que l'eau ne soit pas «diabolisée», selon ses propres termes. Mais la santé dans son sens large est très importante



pour elle. Il lui tient particulièrement à cœur que les victimes de noyade soient le moins nombreuses possible.

À 11 h, les enfants ont finalement assimilé les messages de Pico de manière ludique et ont fièrement reçu leur certificat. Des jeux libres sont prévus pour la fin de matinée. En premier lieu: une petite peluche Pico reste à l'école enfantine en guise de souvenir.

Mais que s'est-il passé? Pico a un bandage au bras! «Il n'a pas respecté une règle et a sauté dans l'eau, dans un lieu qu'il ne connaissait pas! Alors il s'est blessé. Mais depuis que je lui ai mis un bandage au bras, il se sent déjà beaucoup mieux», annonce fièrement la petite Rebecca. Les messages de Pico sont acquis.

Texte et photos: Urs Höltchi

Dans la dernière édition du «bulletin», nous avons évoqué un accident aquatique dans l'Emme qui a failli être mortel. Ce n'est que grâce à l'intervention rapide et courageuse de passants que la personne concernée a été sauvée in extremis.

Deux jeunes hommes ont malheureusement eu moins de chance en juin 2016: à Lützelflüh, dans le canton de Bern, et à Derendingen, dans le canton de Soleure, ils se sont noyés respectivement le 24 et le 27 juin, emportés par le courant. Le courant, les vagues et autres obstacles sont des sources de danger imprévisibles. La SSS recommande d'éviter de tels points d'eau.

In der letzten Ausgabe des «Bulletins» haben wir von einem Badeunfall in der Emme berichtet, der beinahe tödlich verlaufen wäre. Nur dank dem raschen und beherzten Eingreifen von Passanten wurde der Betroffene quasi in letzter Sekunde gerettet.

Zwei junge Männer hatten Ende Juni 2016 leider weniger Glück: In Lützelflüh BE und Derendingen SO ertranken sie am 24. respektive am 27. Juni in Wasserwalzen. Wasserwalzen, Schwollen und weitere Hindernisse sind unberechenbare Gefahrenquellen. Die SLRG empfiehlt, solche Wasserstellen zu meiden.



# Wasserbotschafterin Kathrin: «Das Wasser sicher geniessen und nicht verteufeln»

**Mit 10 einfachen Botschaften und der Hilfe Pico's leisten die Wasserbotschafterinnen und -botschafter der SLRG wichtige Präventionsarbeit in Schweizer Kindergärten. Oder: Die andere Art, wie man einen Sack voller Flöhe zähmt.**

Es ist kühl und regnerisch an diesem Mittwoch Morgen um 08.00 Uhr mitten im Mai – von Badewetter keine Spur. Doch der guten Laune von Kathrin Burkart Iten tut dies keinen Abbruch. Strahlend begrüßt die Wasserbotschafterin der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG die Jungen und Mädchen im Kindergarten in Willisau. Die Kinder haben einen besonderen Vormittag vor sich: Sie werden heute lernen, wie sie sich am und im Wasser sicher verhalten.



## Wo bleibt Pico?

Doch der Hauptdarsteller dieses Vormittags ist nirgends zu sehen. Wo bleibt er nur, der Wassertropfen Pico? Pico soll den Kindern seine zehn Botschaften für richtiges Verhalten rund ums Wasser vermitteln. Ob er wohl verschlafen hat?

Kathrin Burkart Iten beruhigt: «Ich habe Pico schon gesehen heute. Wahrscheinlich hat er sich versteckt und wartet nun darauf, dass ihr ihn findet!» Kaum hat sie ihren Satz beendet, stürmen die Kinder los und durchsuchen den ganzen Raum. «Ich habe ihn gefunden», ruft die kleine Anna ganz aufgeregt. Sie drückt die knuddlige Stofffigur fest an sich und strahlt über das ganze Gesicht.

«Pico erreicht die Kinder sehr gut. Der kurze und eingängige Name sowie seine drollige Erscheinung mit den grossen Augen machen ihn zum optimalen pädagogischen Hilfsmittel. Die Kinder haben grosse Freude an Pico», erklärt die Wasserbotschafterin Kathrin Burkart Iten. Und sofort spürt man, dass auch sie grosse Freude an ihrer Tätigkeit als freiwillige Wasserbotschafterin der SLRG hat.

## Ertrinken: Zweithäufigste Unfall-Todesursache bei Kindern

400 Wasserbotschafterinnen und -botschafter wie Kathrin Burkart Iten besuchen in der Schweiz jährlich rund

18'000 Kinder in der Vorschul-Stufe. Wie wichtig diese Besuche sind, zeigt die Unfallstatistik: Ertrinken ist die zweithäufigste Unfall-Todesursache bei Kindern. Noch zahlreicher sind die Fälle von Beinahe-Ertrinken, welche gravierende Langzeitschäden hinterlassen können. Die zehn einfachen und eingängigen Botschaften von Pico (vgl. Kasten) sensibilisieren die Kinder, damit es nicht soweit kommt.

### Die 10 Botschaften von Pico:

- Sonnenschutz
- Sagen, wo ich bin
- Essen und Trinken
- Duschen
- Bauchtiefe Wasser
- Spielzeug ade
- Rettungsgeräte
- Hilferuf, wenn nötig
- Schauen, wohin ich springe
- Abrocknen

### Les 10 messages de Pico:

- Protection solaire
- Dire où je suis
- Manger et boire
- Se doucher
- L'eau jusqu'au ventre
- Tant pis pour mes jouets
- Matériel de sauvetage
- Appeler à l'aide, si nécessaire
- Regarder où je saute
- Se sécher



Doch wie bringt man diese Botschaften einer Kindergartenklasse bei, die den externen Beobachter an einen Sack voller Flöhe erinnert? Die Wasserbotschafterin Kathrin Burkart Iten, selber Mutter zweier Töchter, hat ihre Rezepte dafür – und einen breiten Erfahrungshintergrund. Noch heute erinnert sie sich daran, wie sie 1983 ihren ersten Kurs bei der SLRG absolviert und das Brevet erworben hat. «Ich bin keine klassische Wasser-Ratte aber Bewegung und Sport gehören einfach zu meinem Leben.»

### **Respekt und Freude vermitteln**

Jahre später wurde Kathrin Burkart Iten dann in der SLRG-Sektion Sempachersee aktiv, welcher sie von 2006 bis 2012 auch als Präsidentin vorstand. Für das Präventionsprogramm «Das Wasser und ich» engagiert sie sich seit 2010: «Ich freue mich vor allem darüber, was von den Kindern zurückkommt», erzählt sie begeistert. «Selbst wenn längerfristig nicht alle zehn Pico-Botschaften hängen bleiben: Wichtig ist es, den Kindern möglichst früh Respekt vor und Freude am Wasser zu vermitteln.» Wie es in der Tradition der SLRG liegt, will Kathrin Burkart Iten das Wasser nicht «verteu-



feln», wie sie sagt. Aber Gesundheit im weitesten Sinne ist ihr ein grosses Anliegen. Und besonders liegt ihr am Herzen, dass es möglichst wenige Ertrinkungsopfer gibt.

Um 11.00 Uhr haben die Kinder Pico's Botschaften schliesslich auf spielerische Art verinnerlicht und ihren Ausweis stolz in Empfang genommen. Freies Spielen ist bis zum Mittag angesagt. Im Mittelpunkt dabei: Eine kleine Stoff-Figur von Pico, die zur

Erinnerung im Kindergarten bleiben wird. Doch was ist passiert? Pico hat ja einen Arm eingebunden! «Er hat eine Regel nicht beachtet und ist an einem Ort ins Wasser gesprungen, den er nicht kannte! Dabei hat er sich verletzt. Aber seit ich dem Pico den Arm eingebunden habe, geht es ihm schon wieder viel besser», berichtet die kleine Rebecca stolz. Pico's Botschaften sind angekommen.

Text und Fotos: Urs Höltchi

## **SLRG SSS Sudoku**

Wir verlosen 3 Preise für korrekt eingehende Lösungszahlen:  
1 SLRG Jubiläumsbuch, 1 Pico-Memory, 1 SLRG-Kofferwaage

Die Lösungszahlen im grünen Feld senden an: [raetsel@slrg.ch](mailto:raetsel@slrg.ch)  
oder mit Postkarte an SLRG, Redaktion Bulletin, Schellenrain 5, 6210 Sursee

**Einsendeschluss:** 12. August 2016

Parmi les solutions correctes envoyées, nous tirons au sort 3 prix:  
1 livre jubilé, 1 Memory Pico, 1 SSS-Balance pour bagages

Envoyez les 3 chiffres gagnants dans les champs verts à [raetsel@slrg.ch](mailto:raetsel@slrg.ch)  
ou sur une carte postale à: SSS, Rédaction du Bulletin, Schellenrain 5, 6210 Sursee

**Délai d'envoi:** 12 août 2016

Estrarremo 3 premi tra soluzioni giuste ricevute nei termini:  
1 libro 75°anniversario della SSS, 1 Pico Memory, 1 SSS-Bilancia elettronica  
per valigie

Le 3 cifre della soluzione (colore verde) devono essere inviate all'indirizzo  
[raetsel@slrg.ch](mailto:raetsel@slrg.ch) oppure spedite con una Cartolina postale al seguente indirizzo:  
SSS, redazione Bollettino, Schellenrain 5, 6210 Sursee.

**Termine ultimo per l'invio:** 12 agosto 2016

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

### **Lösung Sudoku 2/2016:**

**1 4 9**

**Die Gewinnerinnen / Gewinner sind:**

Walter Schmid, Röhlenweg 445, 4716 Welschenrohr  
Morel Nicolas, chm. du Jura 2, 1024 Ecublens  
Ursina Wernli, Spranglenstrasse 36, 8303 Bassersdorf



## #150JahreJung – Mach mit beim Wettbewerb der Jugend SRK

150 Jahre und kein bisschen alt: In seinem Jubiläumsjahr zeigt sich das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) von seiner jugendlichen Seite. Beim Fotowettbewerb #150JahreJung haben Jugendliche und Junggebliebene die Möglichkeit, sich und ihr Engagement kreativ in Szene zu setzen. Mitmachen lohnt sich: Mitgliedern der SLRG winkt die Chance auf bis zu 3'000 Franken für ihr Sektionskässeli!

### **So einfach funktioniert:**

- Wettbewerbsplattform unter [www.redcross.ch/jugendaktion](http://www.redcross.ch/jugendaktion) besuchen
- Aktionskit bestellen und sich damit kreativ in Szene setzen. Wenn möglich «in Action»: Ob beim Training, beim Wettkampf, im Wasser oder am Beckenrand – den Ideen sind keine Grenzen gesetzt!
- Foto über die Wettbewerbsplattform einreichen und tolle Preise gewinnen

*Viel Erfolg!*



## #150ansTuLesFaisPas! – Participez au concours de la jeunesse de la CRS



150 ans, et pas une ride! Pour son anniversaire, la Croix-Rouge suisse (CRS) montre qu'elle a su rester jeune. Dans le cadre du concours photo #150ansTuLesFaisPas!, les jeunes – de corps ou d'esprit – ont la possibilité de montrer leur créativité en se mettant en scène dans le cadre de leur engagement. N'hésitez pas à participer: les membres de la SSS peuvent remporter jusqu'à 3000 CHF pour la caisse de leur section!

### **Pour participer, rien de plus simple:**

- rendez-vous sur [www.redcross.ch/actionjeunesse](http://www.redcross.ch/actionjeunesse)
- commandez le kit de l'action et faites appel à toute votre créativité pour vous mettre en scène, si possible, pendant vos activités – que ce soit lors d'un entraînement, d'une compétition, dans l'eau ou au bord du bassin. Laissez libre cours à votre imagination!
- publiez les photos sur la plateforme du concours pour remporter de super prix.

*Bonne chance!*

## #150anni? NonLiDimostri – Partecipa al concorso della Gioventù CRS



150 anni e non sentirli! Durante l'anno del suo anniversario la Croce Rossa Svizzera (CRS) mette in mostra il suo lato giovanile con il concorso #150anni?NonLiDimostri! Giovani e non solo avranno l'opportunità di mettere in scena in maniera creativa il proprio impegno umanitario. In palio ci sono fantastici premi: i membri della SSS possono vincere fino a 3000 franchi per la loro sezione!

### **Partecipare è semplice:**

- Visitate la pagina del concorso all'indirizzo [www.redcross.ch/iniziativa-gioventu](http://www.redcross.ch/iniziativa-gioventu)
- Ordinate il kit per immortalare una scena creativa e, se possibile, ripresa in azione: ad esempio durante un allenamento, un'operazione di salvataggio in acqua o a bordo piscina – Non ci sono limiti alla creatività!
- Caricate la foto sul sito del concorso e vincete fantastici premi.

*In bocca al lupo!*

# Delegiertenversammlung SLRG 2016



Pierre Rochat, Gemeinderatsmitglied Montreux  
Pierre Rochat, Membre du conseil communal  
Pierre Rochat, Consigliere comunale



Fabienne Meier, Leiterin Ausbildung  
Fabienne Meier, Responsable formation  
Fabienne Meier, Responsabile formazione

**Die 72. ordentliche Delegiertenversammlung der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG fand am 23. April 2016 im Casino Barrière in Montreux statt. Gastgeber der diesjährigen Delegiertenversammlung war die Sektion Riviera. Beim anschliessenden Mittagessen konnten im kleinen Kreis Gedanken ausgetauscht, alte Bekanntschaften gepflegt und neue Kontakte geknüpft werden.**



Verdankung aquamap an Bernhard Fleuti durch Geschäftsführer Reto Abächerli und SLRG Präsident Daniel Biedermann  
Remerciements d'aquamap à Bernhard Fleuti par l'intermédiaire du directeur exécutif Reto Abächerli et du président de la SSS Daniel Biedermann  
Ringraziamento per aquamap a Bernhard Fleuti da parte del direttore esecutivo Reto Abächerli e del presidente della SSS Daniel Biedermann

# Assemblée des délégués 2016 de la SSS



Marc Geissbühler, Delegierter des SRK und Rotkreuzrat  
Marc Geissbühler, Délégué de la CRS et du conseil de la Croix-Rouge  
Marc Geissbühler, Delegato della CRS e del Consiglio Croce Rossa

**La 72<sup>e</sup> assemblée ordinaire des délégués de la Société Suisse de Sauvetage SSS s'est tenue le 23 avril 2016 au casino Barrière de Montreux. L'hôte de l'assemblée des délégués de cette année était la section Riviera. Le déjeuner qui a suivi fut l'occasion d'échanger en petit comité, d'entretenir d'anciennes amitiés et de nouer de nouveaux contacts.**



Abstimmung während der Versammlung; Vote durant l'assemblée; Votazione durante l'assemblea



Raphael Durniat, Sektionspräsident SSS Riviera und OK-Präsident

Raphael Durniat, Président de section de la SSS Riviera et président du comité d'organisation

Raphael Durniat, Presidente della Sezione SSS Rivera e presidente del comitato organizzativo



Manuel Thomi, Ausbildungschef Region Zürich

Manuel Thomi, Chef de la formation région Zurich

Manuel Thomi, Responsabile formazione Regione Zurigo



Stepahnie Bürgi-Dollet, Leiterin Prävention

Stepahnie Bürgi-Dollet, Responsabile prevenzione

Stepahnie Bürgi-Dollet, Responsable prévention

## Assemblea dei Delegati SSS 2016

**La 72<sup>a</sup> assemblea ordinaria dei Delegati della Società Svizzera di Salvataggio SSS si è tenuta il 23 aprile 2016 presso il Casinò Barrière a Montreux. Padrone di casa è stata la Sezione Riviera. Durante il pranzo, tenutosi dopo l'assemblea, è stato possibile in piccoli gruppi scambiare opinioni, rivedere vecchie conoscenze e creare nuovi contatti.**



Adriano Gabaglio und Ernst Hess, Christophorus Stiftung

Adriano Gabaglio et Ernst Hess, Fondation St-Christophe

Adriano Gabaglio e Ernst Hess, Fondazione Cristoforo



Rolf Suter, Christophorus Stiftungsrat Region Tessin wird verdankt und verabschiedet durch den Christophorus-Stiftungs-Präsidenten Adriano Gabaglio

Rolf Suter, conseil de la fondation St-Christophe région du Tessin est remercié et salué par le président de la fondation St-Christophe Adriano Gabaglio

Rolf Suter, membro del Consiglio di fondazione della Fondazione Cristoforo viene ringraziato e congedato da Adriano Gabaglio, presidente della Fondazione Cristoforo



# SLRG Baderegelkampagne: Mit Sicherheit mehr Wasserspass

**Mit dem Slogan «Mit Sicherheit mehr Wasserspass» machen wir zusammen mit unserem offiziellen Partner Visana auf die Baderegeln aufmerksam. Mit der Kampagne wollen wir die Schweizer Bevölkerung für die Baderegeln sensibilisieren. Darum rüsten wir Badeanstalten mit den aktuellen und neu designten Baderegeltafeln aus und halten die SLRG Community auf Facebook und unserer Website mit spannenden Tipps und Tricks rund um das Thema Wasser auf dem Laufenden.**

Der Startschuss der Kampagne fiel mit dem Bäderversand Ende Mai an über 800 Schweizer Hallen- und Freibäder. Dank unserem Partner Visana konnten wir den Bädern das tolle Angebot unterbereiten, bei der SLRG gratis eine brandneue Alutafel mit den Baderegeln zu beziehen. Die einzige Gegenleistung, die wir von den Bädern dafür verlangten: ein Bild von der Tafel im Bad. Wir wurden fleissig mit tollen

Badi-Bildern beliefert. Die Bilder verwenden wir für unsere Online-Kampagne, um aufzuzeigen wie wichtig die Regeln und deren Verständnis sind und dass es «Fans» und Unterstützer dieser wichtigen Präventionsbotschaft gibt. Insgesamt konnten wir an über 140 Hallen- und Freibäder unsere Baderegeltafeln verteilen und somit die wichtigen Baderegeln schweizweit platzieren.



Parallel zum Bäderversand läuft die Baderegelkampagne auch online auf unserer Facebookseite und unserer Website. Die Facebook-Posts sind speziell mit einem Rettungsringmedaillon auf den jeweiligen Bildern gekennzeichnet und vermitteln den Lesern spannende Tipps und Tricks rund um das Thema Baderegeln. Auf unserer Website können alle Themen aus den Facebook-Posts nachgelesen werden. Unsere hilfreichen Checklisten zum Thema rund ums Wasser sowie die leckeren und leichten Grillrezepte können schnell und einfach ausgedruckt werden.

Anfangs Juli 2016 startete die Aktion «Visana und die SLRG – Gemeinsam für mehr Wassersicherheit». Zusammen mit Visana Mitarbeitern montieren wir an ausgesuchten Badeplätzen die SLRG Baderegeln. Die Visana Mitarbeiter haben so die Möglichkeit, sich für die Kampagne und somit für die wichtigen Baderegeln einzusetzen, indem sie selber aktiv werden und den Bädern bei der Montage der Alutafeln helfen. Die Bilder von den Montageaktionen werden zu einem späteren Zeitpunkt publiziert.

Diese tolle Baderegelkampagne ist nur dank der Hilfe von Visana realisierbar. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unseren Partner. Auf einen tollen und möglichst unfallfreien Sommer 2016.



## Sparen Sie bis zu 32% auf die Zusatzversicherungen

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

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

## Unser Geschenk an Sie

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

## Haben Sie Fragen?

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



# Campagne sur les Maximes de la baignade de la SSS: améliorer la sécurité pour plus de plaisir

**Avec le slogan «Améliorer la sécurité pour plus de plaisir» et en collaboration avec notre partenaire officiel Visana, nous voulons attirer l'attention sur les Maximes de la baignade. Avec cette campagne, nous voulons sensibiliser la population suisse aux Maximes de la baignade. C'est pourquoi nous équipons les établissements de baignade de pancartes actualisées et dotées d'un nouveau design, affichant les Maximes de la baignade. Nous donnons régulièrement à notre communauté SSS sur Facebook et sur notre site Internet des trucs et astuces passionnantes sur le thème de l'eau.**

La campagne a démarré fin mai, avec la participation de la liste des établissements de bains qui compte plus de 800 piscines couvertes et de plein air suisses. Grâce à notre partenaire Visana, nous avons pu faire bénéficier les piscines d'une offre exceptionnelle: obtenir gratuitement auprès de la SSS une pancarte en aluminium toute neuve affichant les Maximes de la baignade. En échange, une seule contrepartie était demandée aux piscines: une photo de la pancarte dans l'établissement. Nous avons reçu un grand nombre de superbes photos de piscines. Nous utilisons les photos pour notre campagne en ligne, afin de montrer à quel point les Maximes et leur compréhension sont primordiales, et qu'il existe des «fans» et des garants de cet important message de prévention. En tout, nous avons pu distribuer nos pancartes comportant les Maximes de la baignade dans plus de 140 piscines couvertes et de plein air, et ainsi diffuser ces règles importantes dans toute la Suisse.

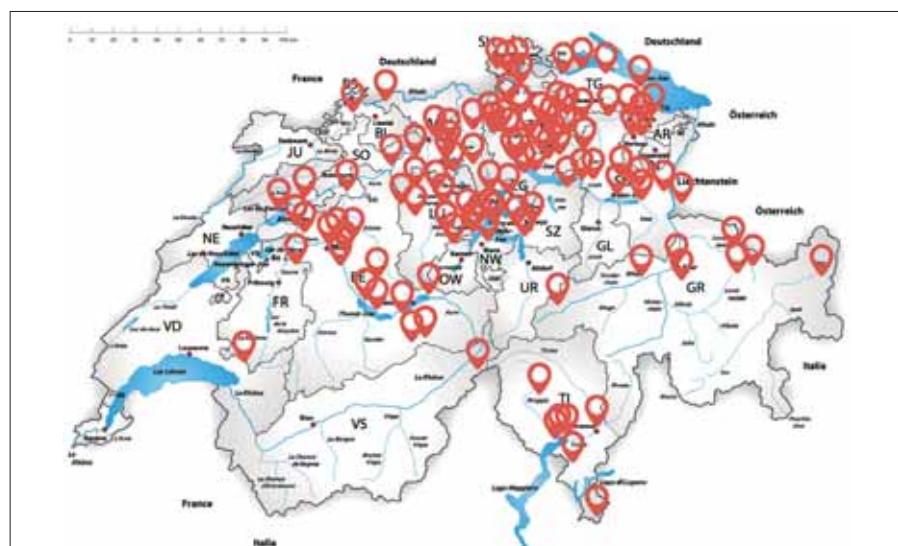
Parallèlement à la liste des établissements de bain, la campagne sur les Maximes de la baignade a également eu lieu en ligne, sur notre page Facebook et notre site Internet. Les publications Facebook donnent aux lecteurs des trucs et astuces passionnantes sur le thème des Maximes de la baignade et chaque photo est spécialement agrémentée d'un médailon en forme de bouée de sauvetage. Vous pouvez trouver tous les thèmes de nos publications Facebook sur notre site Internet. Nos check-lists utiles sur le thème de l'eau ainsi que des recettes faciles et délicieuses à faire au barbecue peuvent être imprimées rapidement et aisément.

L'action «Visana et la SSS – Ensemble pour plus de sécurité dans l'eau» a

baignade de la SSS dans les lieux de baignades sélectionnés. En étant eux-mêmes actifs et en aidant les piscines à installer les pancartes en aluminium, les collaborateurs Visana ont donc la possibilité de s'engager pour cette campagne et pour les précieuses Maximes de la baignade. Les photos des opérations d'installation seront publiées ultérieurement.

Cette formidable campagne sur les Maximes de la baignade n'aurait pu voir le jour sans l'aide de Visana. Un grand merci à notre partenaire. Pour un formidable été 2016 avec le moins d'accidents possibles.

commencé début juillet 2016. En partenariat avec les collaborateurs Visana, nous avons installé les Maximes de la



Insgesamt konnten wir an über 140 Hallen- und Freibäder unsere Baderegeltafeln verteilen.  
En tout, nous avons pu distribuer nos pancartes comportant les Maximes de la baignade dans plus de 140 piscines.  
In totale abbiamo distribuito le nostre lavagnette a oltre 140 stabilimenti balneari.

## Economisez jusqu'à 32% sur les assurances complémentaires

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

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

## Notre cadeau pour vous

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

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

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

[visana.ch/khk/slrg](http://visana.ch/khk/slrg)



# Campagna delle Regole per il bagnante SSS: più divertimento in acqua con sicurezza

Con lo slogan «Più divertimento in acqua con sicurezza» rendiamo attenti sulle Regole per il bagnante insieme al nostro partner ufficiale Visana. La campagna mira a sensibilizzare la popolazione svizzera sulle Regole per il bagnante. Perciò mettiamo a disposizione degli stabilimenti balneari le attuali lavagnette delle Regole per il bagnante nel nuovo design. Inoltre, su Facebook e sul nostro sito internet teniamo aggiornata la community SSS sul tema dell'acqua con interessanti consigli.

La campagna è stata avviata a fine maggio con l'invio della proposta a oltre 800 stabilimenti balneari svizzeri. Grazie al nostro partner Visana abbiamo potuto sottoporre la bellissima offerta per l'ordinazione gratuita presso la SSS di una nuovissima lavagnetta in alluminio delle Regole per il bagnante. In cambio agli stabilimenti balneari abbiamo chiesto una foto della lavagnetta posizionata. Abbiamo ricevuto molte foto stupende, che utilizziamo per la nostra campagna online per mostrare quanto siano importanti le regole e la loro comprensione, nonché l'esistenza di «fan» e sostenitori di questi messaggi di prevenzione. In

totale abbiamo distribuito le nostre lavagnette a oltre 140 stabilimenti balneari, posizionando così in tutta la Svizzera le importanti Regole per il bagnante.

Parallelamente a questa iniziativa, la campagna delle Regole per il bagnante si svolge anche online sulla nostra pagina Facebook e sul nostro sito. I post Facebook sono contrassegnati da un salvagente raffigurato su ogni foto e forniscono ai lettori interessanti consigli sul tema delle Regole per il bagnante. Sul nostro sito internet è possibile andare a leggere tutti gli articoli relativi ai post Facebook. Le nostre utili liste di controllo sul tema dell'acqua e le ricette alla griglia leggere e deliziose possono essere stampate in modo rapido e semplice.

A inizio luglio 2016 è stato dato avvio all'iniziativa «Visana e la SSS – Insieme per maggiore sicurezza in acqua». Con i collaboratori di Visana montiamo le Regole per il bagnante SSS in luoghi di balneazione selezionati. I collaboratori hanno perciò la possibilità di impegnarsi per la campagna e quindi per le importanti rego-



le aiutando attivamente al montaggio delle lavagnette. Le foto relative a questa iniziativa verranno pubblicate in un secondo momento.

Questa bellissima campagna delle Regole per il bagnante è possibile solo grazie all'aiuto di Visana. Cogliamo l'occasione per ringraziare il nostro partner. Auguriamo a tutti una stupenda estate, possibilmente senza incidenti.



## Risparmiate fino al 32% sulle assicurazioni complementari

Grazie alla collaborazione tra la SSS e Visana risparmiate fino al 32% sulle assicurazioni complementari:

- fino al 15% di sconto per contratti collettivi
- 20% di sconto per la salute sulle assicurazioni complementari ospedaliere

## Il nostro regalo per voi

Richiedete un'offerta o una consulenza entro il 31 dicembre 2016.

I primi 150 membri SSS riceveranno da noi come ringraziamento un buono Coop del valore di CHF 30.–.

## In caso di ulteriori domande, non esitate a contattarci.

Saremo lieti di consigliarvi presso la nostra agenzia Visana o direttamente a casa vostra.  
Per contattarci: telefono 0848 848 899, fax 031 357 96 22

[visana.ch/khk/slrg](http://visana.ch/khk/slrg)



**SLRG Trainingsweekend Wasserrettung**

# Nichts für Warmduscher

**Am Trainingsweekend für Wasserrettung üben Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer der SLRG unter realistischen Bedingungen. Die erste Lektion gilt der richtigen Selbst einschätzung. Weil echte Hilfe kluge Entscheidungen erfordert.**

Ein Stand-Up-Paddler zieht zügig auf der Reuss bei Bremgarten vorbei. Sicher steht er mitten im reissenden Fluss. Der athletisch aussehende Mann erntet vom Ufer nicht etwa Bewunderung, sondern kritische Bemerkungen. «Die haben wir am liebsten! Ohne Schwimmweste und erst noch in der Trainerhose.» Dario Rodi schüttelt missbilligend den Kopf. Er würde in dieser Situation selbstverständlich eine Schwimmweste tragen. Er, der gut trainierte, bestens ausgebildete Rettungsschwimmer. Für Fachleute ist die Schwimmweste kein Zeichen von Schwäche, sondern zeugt von gesundem Menschenverstand.

## **«Rechne mit dem Schlimmsten, hoffe auf das Beste.»**

Der 27-Jährige weiss, wovon er spricht. Er kann die Strömung im Fluss lesen wie ein Wildhüter Spuren im Wald. Heute, bei Hochwasserstufe 2, schätzt er die Reuss als gefährlich ein. Dario Rodi ist Instruktor und Mitorganisator des ersten überregionalen Trainingsweekends der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SRLG. An drei Tagen werden hier Ernstfälle in fliessendem Gewässer so realistisch wie nur möglich geübt. Wer seine Freizeit für dieses Trainingsweekend hergibt, gehört zu den Besten und hat das Brevet «Fluss» der SLRG bereits absolviert. Dennoch – in Ufernähe bewegt sich hier niemand ohne Schwimmweste und bei jeder Übung steht ein Rettungsposten bereit. Niemand ist hier, um irgendwann den Helden zu spielen, sondern um im Ernstfall die Lage richtig einzuschätzen zu können. Wer sich überschätzt, versagt. Das Leitmotiv lautet: «Rechne mit dem Schlimmsten, hoffe auf das Beste.»

## **Richtige Reaktion im Ernstfall**

Alle Teilnehmenden sind hart im Nehmen. Das Programm verlangt ihnen alles ab. Bei nicht gerade sommerlichen 12 Grad im Schatten werfen sich die Frauen und Männer am Pfingstwochenende immer wieder in die Reuss und bilden sich weiter in Erster Hilfe

sowie Knotenkunde. Da – eine Person treibt den Fluss hinunter! Wie ein Actionheld in Rot – die Schwimmweste sieht fast aus wie eine schussichere Weste in einem Thriller – bricht ein Rettungsschwimmer durch das Gebüsch. Er überholt mit einem Sprint auf dem Uferweg die Hilfesuchende im Fluss. Die richtige Stelle anpeilen, zielen, Wurfsack werfen, Person am Seil ans Ufer pendeln. Es sieht einfach aus, ist es aber nicht. Denn im Ernstfall gibt es keine zweite Chance. Im Wurfsack steckt die Rettungsleine, die sich im Flug entrollt. Damit lassen sich auch Kollegen anseilen, die zur Rettung einer bewusstlosen Person in den Fluss steigen. Diese Methode ist nicht ohne Risiko. Wird die Strömung zu stark, drückt sie den Rettungsschwimmer an der Leine unter Wasser. Dann kann er durch den Panikverschluss die Leine von seiner Weste lösen. Ein Messer gehört ebenfalls zur Ausrüstung. Griffbereit, weil im Fluss das rettende Seil schnell zur tödlichen Schlinge werden kann. Immer wieder erinnern die Instruktoren daran, auch wenn jede Sekunde zählt, einen kühlen Kopf zu bewahren. «Plötzlich geht ihr im Stress so in den

Fluss», sagt Martin Buchwalder. Der Instruktor springt demonstrativ mit angewinkelten Beinen ins Wasser. Grosses Gelächter – was soll falsch daran sein? Man werfe sich flach auf die Weste, um zu vermeiden, sich an möglichen Steinen unter Wasser zu verletzen, oder noch schlimmer, sich einzuklemmen. Martin Buchwalder grinst «Ich wusste, dass da eine Sandbank ist.»

## **Intensive Erfahrungen**

Unsichtbar lauern oder fliessen stets Gefahren im Fluss. Treibholz ist nachts kaum zu erkennen. Exklusiv an diesem Trainingsweekend gibt es deshalb eine Übung in der Dunkelheit. Eine erstmalige Erfahrung für die Kursteilnehmenden, die sich allesamt beeindruckt äussern zum Programm. «Ich habe kalt, weil mein Neoprenanzug nicht der beste ist. Und ja, es ist anstrengend, eine intensive Erfahrung. Das Programm ist enorm gut», bestätigt Christine Liechti, 44, die sich für das Wochenende angemeldet hat, weil sie als Freiwillige bei der Feuerwehr die Wasserrettung als gute Ergänzung sieht.

Wie viele Stunden Freiwilligenarbeit erforderlich waren, um das Trainingsweekend zu organisieren, weiss keiner mehr vom fünfköpfigen Organisationsteam. Schon allein die eigens dafür erarbeiteten Kursunterlagen haben viel Zeit gekostet. Ueli Bärtschi, der wie Dario Rodi zum «harten Kern» gehört, wie sich das Organisationsteam bezeichnet, meint dazu: «Jedenfalls behaupten böse Zungen, Dario habe mich mehr am Handy gehabt als seine Verlobte.» Jetzt, nach diesem Er-



folg und so viel Initialaufwand: Will der harte Kern ein solches Trainingsweekend wieder einmal durchführen? «Aber 200-prozentig, wenn wir es finanzieren können», sagt Ueli Bärtschi überzeugt und Dario Rodi ergänzt: «Wer heute hier ist, gibt seine Freizeit dafür und bezahlt 170 Franken inklusive Kost und Logis. Wir sind stolz, können wir ein so hochwertiges Training zu diesem Preis anbieten.» Mehr möchte die SLRG nicht verlangen müssen. Denn jede Rettungsschwimmerin und jeder Rettungsschwimmer sorgt für mehr Sicherheit am, im und auf dem Wasser. Davon profitiert letztlich die ganze Bevölkerung.

Text: Tanja Reusser, Bilder: Jacek Pulawski



## SSS – week-end d'entraînement

# Nageurs du dimanche s'abstenir

**Les participants au week-end d'entraînement de la SSS ont eu l'occasion de s'exercer au sauvetage aquatique dans des conditions réalistes. Mais ils ont tout d'abord appris à évaluer leurs capacités. Parce que prendre les bonnes décisions est essentiel pour apporter une aide efficace.**

Près de Bremgarten, un adepte du stand up paddle vogue à toute allure sur la Reuss. Sûr de lui, l'homme au physique athlétique se fraie un passage au milieu des eaux déchaînées. Mais sur la rive, nulle admiration; les critiques fusent. «En voici un comme on les aime! Sans gilet de sauvetage et en training...», dit Dario Rodi d'un air désapprobateur. Alors que lui, nageur sauveteur bien entraîné et formé, porterait bien évidemment un gilet de sauvetage. Pour les spécialistes, il ne s'agit pas là d'un signe de faiblesse, mais d'une preuve de bon sens.

**«Prévois le pire, espère le meilleur.»** Le jeune homme de 27 ans sait de quoi il parle. Il lit la rivière tel un chasseur suivant une piste. Aujourd'hui, avec un risque de crue de niveau 2, il juge la Reuss dangereuse. Dario Rodi est instructeur et co-organisateur du premier week-end d'entraînement suprarégional de la Société Suisse de Sauvetage (SSS). Pendant trois jours, les participants s'exercent à gérer des situations d'urgence en eaux vives de manière aussi réaliste que possible. Tous sont des sauveteurs confirmés

ayant déjà suivi le module Rivière de la SSS. Et pourtant, sur la rive, le gilet de sauvetage est de rigueur, et un poste de sauvetage est prêt à intervenir pendant chaque exercice. Personne ne joue les héros; ceux qui se surestiment échouent. Car en cas d'urgence, il faut pouvoir évaluer correctement la situation, en vertu de la devise «Prévois le pire, espère le meilleur».

### Réagir correctement en cas d'urgence

Les participants doivent faire preuve d'endurance, le programme étant extrêmement exigeant. Alors qu'avec 12° C à l'ombre, la météo de ce week-end de Pentecôte n'est pas particulièrement estivale, ils plongent régulièrement dans la Reuss et se forment aux premiers secours ainsi qu'à l'art des noeuds. «Vite, une personne à secourir!» Comme dans un film d'action – le gilet de sauvetage rappelle un gilet pare-balles –, un nageur sauveteur fonce à travers la végétation. Sprintant sur la rive, il arrive à la hauteur de la victime. Il se positionne, vise, lance le sac de sauvetage, tire la personne jusqu'à la rive. Cela semble simple,

mais il n'en est rien. En situation d'urgence, il n'y a pas de deuxième chance. Contenant une corde qui se déroule pendant le lancer, le sac de sauvetage permet aussi au nageur sauveteur de s'encorder lorsqu'il doit entrer dans l'eau pour intervenir auprès d'une personne inconsciente. Une méthode qui n'est pas sans risques. Si le courant est trop fort, il peut entraîner le sauveteur sous l'eau. Celui-ci doit alors détacher la corde de son gilet grâce à un dispositif spécialement prévu à cet effet. Un couteau fait également partie de l'équipement. Il doit être à portée de main, car, en eaux vives, la corde peut vite se transformer en piège fatal. Les instructeurs rappellent sans cesse aux participants qu'il est vital de garder son sang-froid, même lorsque le temps est compté. «Vous verrez, vous voudrez entrer dans la rivière comme ça», explique Martin Buchwalder avant de sauter dans l'eau les genoux pliés. Les participants éclatent de rire. Il faut en effet se jeter à plat, afin d'éviter de se blesser avec d'éventuels rochers dissimulés sous l'eau, ou pire, de se coincer. Martin Buchwalder sourit: «Je savais qu'il y avait un banc de sable ici!»

### Expériences intenses

Les rivières cachent de nombreux dangers. La nuit, il est pratiquement impossible de distinguer le bois flottant. C'est pourquoi le week-end d'entraînement prévoit un exercice nocturne. Il s'agit d'une première pour les participants, qui, dans l'ensemble, sont impressionnés par la qualité du programme. «J'ai froid: ma combinaison n'est pas de première qualité.

C'est une expérience éprouvante, intense. Mais le programme est génial», affirme Christine Liechti, une quaran-tenaire qui s'est inscrite parce qu'elle voit le sauvetage aquatique comme un bon complément à son activité de pompier volontaire.

Aucun des cinq organisateurs ne saurait dire combien d'heures ont été consacrées à la préparation du week-end. L'élaboration des supports de cours a notamment pris beaucoup de

temps. Ueli Bärtschi, qui fait partie du «noyau dur» – c'est ainsi que se désignent les organisateurs – confirme: «Des mauvaises langues prétendent que Dario m'a eu plus souvent au téléphone que sa fiancée.» Vu le succès remporté et la quantité de travail fourni, le noyau dur pense-t-il à une deuxième édition? «Sans hésiter, si nous pouvons la financer», répond Ueli Bärtschi. Et Dario Rodi d'ajouter: «Les participants donnent de leur

temps libre et paient 170 CHF, repas et logement inclus. Nous sommes fiers de pouvoir offrir une telle formation à un prix aussi modique.» C'est d'ailleurs une volonté de la SSS de maintenir des tarifs accessibles. Parce que chaque nageur sauveteur contribue à une meilleure sécurité en milieu aquatique, ce qui bénéficie à l'ensemble de la population.

Texte: Tanja Reusser, Photos: Jacek Pulawski

## SSS – Fine settimana di salvataggio in acqua

# Nuotatori della domenica

**Il fine settimana di salvataggio in acqua organizzato dai salvatori della SSS riproduce situazioni realistiche, nelle quali l'autovalutazione è fondamentale. Perché per salvare vite bisogna prendere decisioni accorte.**

In piedi sul suo stand up paddle, un ragazzo dall'aspetto atletico attraversa spedito Bremgarten, trasportato dalla forte corrente del fiume Reuss. A riva però non suscita complimenti, ma solo critiche: «Questi sono i migliori! Senza giubbotto di salvataggio e in pantaloni da ginnastica». Dario Rodi, 27 anni, scuote la testa con disapprovazione. Al posto del ragazzo lui ne indosserebbe di sicuro uno. Dario Rodi, però, è un salvatore ben allenato e formato che, come tutti i professionisti, non considera il giubbotto di salvataggio una debolezza, ma un'espressione di buonsenso.

### «Spera nel meglio e sii preparato al peggio».

Dario Rodi sa di cosa parla: gli basta un'occhiata per riconoscere l'intensità della corrente di un fiume. Oggi, con una piena di livello due, ritiene che la Reuss sia pericolosa. Il salvatore è istruttore e co-organizzatore del primo week end di allenamento interregionale della Società Svizzera di Salvataggio (SSS). Durante questi tre giorni, i partecipanti si esercitano a intervenire nell'acqua corrente, simulando nel modo più realistico possibile situazioni di grave emergenza. Tutte le persone presenti sono sperimentate e hanno già seguito il modulo «Fiumi» della SSS. Nonostante ciò, nessuno se ne va in giro senza giubbotto di salvataggio e nel corso di ogni esercizio è attiva una postazione di intervento. I

partecipanti, infatti, non sono venuti per giocare agli eroi, ma per imparare a valutare correttamente le situazioni di emergenza. Chi si sopravvaluta falisce. Non a caso il loro motto recita: «Spera nel meglio e sii preparato al peggio».

### Reagire correttamente nelle emergenze

Ogni partecipante è pronto a impegnarsi anima e corpo: l'allenamento richiede fino all'ultimo briciole di energia. Durante il week end di Pentecoste, con una temperatura di 12 gradi

all'ombra, donne e uomini si tuffano nella Reuss per migliorare la propria tecnica in primo soccorso e nodi. Ecco laggiù: una persona viene trascinata via dalla corrente! Come un eroe dei film vestito di rosso – il giubbotto di salvataggio ricorda un giubbotto anti-proiettile di un film d'azione – il salvatore attraversa i cespugli, con uno scatto corre lungo il sentiero che costeggia il fiume superando la persona in difficoltà. Individua il punto giusto, prende la mira, lancia il sacco con la corda di salvataggio e trascina a riva la persona aggrappata. Sembra facile ma non è così, perché nelle vere emergenze non c'è una seconda chance. Il sacco contiene la corda di salvataggio che si srotola durante il lancio, utilizzata anche per legare altri salvatori che si buttano nel fiume per soccorrere una persona incosciente. Questo metodo, però, può rivelarsi pericoloso poiché se la corrente diventa troppo forte il salvatore legato alla corda rischia di essere trascinato sott'acqua. In questo



caso può slacciare la corda legata al suo giubbetto tramite un meccanismo antipanico. L'equipaggiamento, inoltre, comprende anche un coltello conservato a portata di mano, perché nel fiume la corda di salvataggio può trasformarsi rapidamente in un laccio mortale. Gli istruttori ricordano continuamente di mantenere la mente lucida anche in situazioni estreme. «Presi dal panico vi lanciate nel fiume così», spiega l'istruttore Martin Buchwalder mentre si tuffa nell'acqua con le gambe flesse. I partecipanti si mettono a ridere – ma cosa avrà fatto di strano? Ci si lancia in orizzontale sul giubbetto per evitare di ferirsi o, ancora peggio, di rimanere incastrati in eventuali rocce nascoste sott'acqua. «Sapevo che lì c'era un banco di sabbia», afferma Martin Buchwalder ridacchiando.

#### **Un'esperienza molto intensa**

Nei fiumi si celano sempre pericoli: sotto la superficie dell'acqua o galleg-

gianti. Di notte è quasi impossibile riconoscere un pezzo di legno trasportato dalla corrente. Il week end di allenamento prevende quindi, in via del tutto eccezionale, un'esercitazione al buio – un'esperienza nuova per tutti i partecipanti, che si dichiarano particolarmente colpiti dal programma: «Ho freddo perché la mia muta non è delle migliori. È un'esperienza faticosa e molto intensa, un allenamento eccezionale», dichiara Christine Liechti, 44 anni, che ha voluto partecipare a questo fine settimana perché ritiene che il salvataggio in acqua sia un buon complemento all'attività dei pompieri, presso cui presta volontariato.

Quante ore di volontariato ci sono volute per organizzare il fine settimana di allenamento non lo sanno neanche più i cinque membri del team organizzativo. Solo la documentazione elaborata appositamente ha richiesto tantissimo tempo. «Le male

lingue dicono che Dario trascorre più tempo con me al telefono che con la sua fidanzata», scherza Ueli Bärtschi, che insieme a Dario Rodi fa parte del «nocciolo duro» – come i membri del team organizzativo amano definirsi. E ora, dopo così tanto impegno e il grande successo ottenuto il «nocciolo duro» organizzerà un altro week end di allenamento come questo? «Ma certamente, se riusciamo a trovare i fondi!», afferma Ueli Bärtschi. «Chi è qui oggi offre il proprio tempo libero e paga 170 franchi, che comprendono anche costi e logistica. Siamo orgogliosi di poter offrire un allenamento di elevato livello a questo prezzo», aggiunge Dario Rodi. La SSS non vuole chiedere di più, perché ogni salvatrice e ogni salvatore contribuisce a migliorare la sicurezza in acqua e nelle sue vicinanze, rendendo un servizio all'intera popolazione.

Testo: Tanja Reusser, Foto: Jacek Pulawski

## **Wassersicherheit macht Schule La sécurité aquatique fait son entrée à l'école La sicurezza acquatica fa scuola**

Die Einführung des Lehrplans 21 in den Deutschschweizer Kantonen läuft. Für die SLRG nimmt dabei das Thema «Sicherheit am, im und auf dem Wasser» einen zentralen Stellenwert ein. Mit dem Projekt «Wassersicherheit macht Schule» werden Lehrpersonen beim Unterrichten von Wassersicherheit unterstützen. Lernhefte für Schüler sowie Begleitinformationen für Lehrpersonen sind in Entwicklung. Zudem entsteht ein Bilderbuch, welches bereits die Kleinsten ans Thema «Wassersicherheit» heranführt.

L'introduction du Plan d'études 21 dans les cantons suisses germanophones est en cours. Le thème de la «sécurité sur, dans et au bord de l'eau» tient une place centrale pour la SSS. Avec le projet «La sécurité aquatique fait son entrée à l'école», les enseignants apportent leur soutien dans le cadre d'un cours sur la sécurité aquatique. Des cahiers d'apprentissage pour les écoliers ainsi que des informations d'accompagnement pour les enseignants sont en cours de développement. Un livre d'images qui initie dès le plus jeune âge au thème de la «sécurité aquatique» voit également le jour.

È in corso l'introduzione del Piano di studio 21 nei Cantoni della Svizzera tedesca. In questo contesto, per la SSS il tema «Sicurezza attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua» assume un'importanza centrale. Il progetto «La sicurezza acquatica fa scuola» mira ad aiutare gli insegnanti durante le loro lezioni di sicurezza in acqua. Attualmente sono in produzione quaderno didattici per scolari, nonché informazioni accompagnatorie per insegnanti. Inoltre, sta nascendo un libro illustrato che introdurrà anche i più piccoli al tema della sicurezza in acqua.



## Norwegerin besucht die SLRG

**Mit Torill Hindmarch, eine in der Rettungsschwimmszene bekannte und anerkannte Rettungsschwimmerin aus Norwegen, war im Mai zu Gast bei der SLRG. Torill Hindmarch wurde unter anderem mit dem «Virginia Hunt Newman International Award» ausgezeichnet. Der Award zeichnet Personen aus, die sich sehr stark im Bereich des Kinderschwimmens engagieren.**

Im Rahmen einer Veranstaltung mit den kantonalen Sportämtern, Erziehungsdirektionen und Pädagogischen Hochschulen hielt Torill Hindmarch ein spannendes Referat. Nach einem kurzen Abriss über den aktuellen Forschungsstand von Wasserunfällen stellte sie durchgeführte Schulschwimmprojekte in Norwegen vor. Bei diesen Outdoor Aktivitäten gehen die Schulkinder ins offene Gewässer und lernen dort mit verschiedenen

Übungen im knietiefen Wasser das sichere Verhalten am, im und auf dem Wasser. Die geschilderten Rückmeldungen sind durchwegs positiv und zeigen, dass diese Erlebnispädagogik sehr gut ankommt. Mit ihrer lebhaften und begeisterungsfähigen Art zeigte Torill Hindmarch auf, dass solche Schulprojekte selbst in Norwegen, mit kurzem Sommer und kalten Wassertemperaturen, möglich sind. Nach dem Referat von Torill Hindmarch



wurde mit den Anwesenden diskutiert, ob solche Projekte – im Hinblick auf die Umsetzung des Lehrplans 21 – auch in der Schweiz realisiert werden können. Die Anwesenden waren sich einig, dass solche Projekte auch bei uns umgesetzt werden könnten, äusserten aber einige Bedenken bezüglich Kosten, Betreuungsaufwand und dem benötigten Material.

## Une Norvégienne rend visite à la SSS

**Torill Hindmarch, l'une des nageuses sauveteuses norvégiennes les plus connues et reconnues dans le monde de la nage de sauvetage, était l'invitée de la SSS en mai. Torill Hindmarch a notamment reçu le prix «Virginia Hunt Newman International Award». Ce prix récompense des personnes très engagées dans le domaine de la natation enfantine.**

Torill Hindmarch a présenté une conférence captivante dans le cadre d'une manifestation réunissant les Offices des sports cantonaux, les directions de l'instruction publique et les Hautes écoles pédagogiques. Après avoir brièvement évoqué l'état actuel de la recherche sur les accidents aquatiques, la

nageuse a présenté les projets de natação escolar introduits em Noruega. Durante essas atividades ao ar livre, os estudantes partem em águas livres e, com exercícios diferentes em água pouco profunda, aprendem a agir em toda segurança sobre, dentro e ao lado da água. Os resultados são todos positivos e mostram que

cette pédagogie par l'expérience est très bien accueillie. Avec la vivacité et l'enthousiasme qui la caractérisent, Torill Hindmarch a montré que de tels projets scolaires sont possibles, même en Norvège, où les étés sont courts et les températures aquatiques sont basses. Après la conférence de Torill Hindmarch, les personnes présentes ont débattu pour déterminer si de tels projets peuvent également être développés en Suisse, en vue de la mise en œuvre du Plan d'études 21. Les personnes présentes étaient d'accord sur le fait que de tels projets pouvaient également être mis en place chez nous, mais elles ont exprimé certaines réserves concernant les coûts, les dépenses d'encadrement et le matériel nécessaire.

## Una norvegese in visita alla SSS

**Torill Hindmarch, una nuotatrice di salvataggio norvegese nota e riconosciuta nel settore, è stata ospite a maggio della SSS. Torill Hindmarch ha ricevuto, tra gli altri, il «Virginia Hunt Newman International Award». Tale premio viene consegnato a persone che si distinguono per il loro impegno nel settore del nuoto per i bambini.**

Nell'ambito di un evento con i funzionari degli uffici dello sport e i direttori della pubblica educazione cantonali, nonché con le alte scuole pedagogiche, Torill Hindmarch ha tenuto un'intessante conferenza. Dopo una breve descrizione dello stato della ricerca relativa agli incidenti in acqua, ha pre-

sentato progetti realizzati in Norvegia riguardanti l'insegnamento del nuoto. Durante queste attività all'aperto gli scolari si recano in acque libere dove, con l'acqua che arriva alle ginocchia, imparano tramite diversi esercizi il comportamento corretto da tenere attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua.

I feedback ricevuti sono estremamente positivi e mostrano che la pedagogia esperienziale è molto apprezzata. Con i suoi modi vivaci e coinvolgenti, Torill Hindmarch ha dimostrato che questi progetti scolastici sono possibili perfino in Norvegia, dove l'estate è breve e l'acqua è fredda. Dopo la conferenza di Torill Hindmarch, è stato discusso con i presenti se tali progetti, in ottica dell'attuazione del Piano di studio 21, possono essere realizzati anche in Svizzera. I presenti erano concordi sul fatto che questi progetti potrebbero trovare spazio anche da noi, ma hanno tuttavia espresso alcuni dubbi in relazione a costi, onere per l'assistenza e materiale necessario.



**Speedo General Store Brittnau:** Mo-Do 13 -17 Uhr / Fr 13 -16 Uhr  
Industriestrasse 1, 4805 Brittnau **Neuer Online-Shop:** [torau-store.ch](http://torau-store.ch)

**torau** SPORTAG

# 12 Jugendliche für RESCUE 2016 selektiert

**Ist die SLRG zu Besuch in Tenero, scheint die Sonne. Traumhaft schönes Wetter und damit ideale Bedingungen trafen die rund 30 Sportler beim Trainings- und Selektionsweekend am 21. / 22. Mai im Centro Sportivo in Tenero an.**

Mit Michael Tronczik leitete am Samstag ein international erfahrener Athlet das Training im offenen Gewässer (See). Themen wie Windschattenschwimmen (Drafting), sich orientieren können beim Schwimmen längerer Strecken oder möglichst effektiv um eine Boje schwimmen wurden aufgegriffen und geübt. Im Zentrum vom Wochenende stand das Selektionsschwimmen für die RESCUE 2016, welche vom 1.–18. September 2016 in Holland stattfindet. Die Teilnehmenden zeigten einen tollen Einsatz und lieferten sehr gute Leistungen ab. Für 6 Athletinnen und 6 Athleten wurde der Aufwand mit der Selektion für die RESCUE 2016 belohnt. Hier stellen wir euch die Vertreter der SLRG in Holland vor:



Thierry van der Haas  
30.07.1998  
SLRG Baden-Brugg

## Motivation

Das Rettungsschwimmen war der erste Sport, an dem ich Freude hatte: mich auszupowern, mein Bestes zu geben und meine Ziele zu verfolgen.

## Motivation

La nage de sauvetage a été le premier sport qui m'a procuré du plaisir: je fais le plein d'énergie, donne le meilleur de moi-même et cherche à atteindre mes objectifs.

## Motivazione

Il nuoto di salvataggio è stato il primo sport che mi è piaciuto: mi riempie di energia e do il massimo per raggiungere i miei obiettivi.



Tobias Tunzi  
29.05.1998  
SLRG Innerschwyz

Die grosse Breite und Vielfalt des Sports.

Un sport avec une très grande diversité.

La grande varietà di questo sport.



Marco Inderbitzin  
25.08.2001  
SLRG Innerschwyz

Weil das Training und die Wettkämpfe im Rettungsschwimmen einen guten Ausgleich zum Schulalltag bieten.

En effet, les entraînements et les compétitions de nage de sauvetage offrent une bonne échappatoire au quotidien scolaire.

Perché l'allenamento e le competizioni nel nuoto di salvataggio compensano lo stress scolastico.



Cyrill Senften  
31.12.1998  
SLRG Wädenswil

Unser Sport bietet sehr viel Abwechslung: Meer, Strand, Wellen und Pool – alles ist dabei.

Notre sport est d'une grande diversité: la mer, la plage, les vagues et la piscine, tout y est.

Il nostro sport è molto variato: mare, spiaggia, onde e piscina; c'è di tutto.

# 12 jeunes sélectionnés pour la RESCUE 2016

**Quand la SSS se rend à Tenero, le soleil brille. Un temps radieux et des conditions idéales attendaient les 30 sportifs lors du week-end d'entraînement et de sélection organisé les 21 et 22 mai au Centro Sportivo de Tenero.**

Avec Michael Tronczik, c'est un athlète international expérimenté qui a dirigé l'entraînement en eaux libres (lac) samedi. Les thèmes abordés et qui ont fait l'objet d'un entraînement étaient l'aspiration en natation (drafting), la capacité à s'orienter lorsqu'on nage sur de plus longues distances ou à nager le plus efficacement possible lorsqu'on effectue le tour d'une bouée. L'épreuve de sélection de natation pour la RESCUE 2016, se tenant du 1er au 18 septembre en Hollande, a eu lieu en milieu de week-end. Les participants ont fait preuve d'un grand engagement et ont réalisé de très bonnes performances. Les efforts de 6 athlètes femmes et 6 athlètes hommes ont été récompensés, puisqu'ils ont été sélectionnés pour la RESCUE 2016. Veuillez trouver ci-dessous notre présentation des représentants de la SSS en Hollande:



Jonas Abgottspönn  
17.05.1998  
SLRG Innerschwyz

## Motivation

Der Rettungsschwimmsport hat eine extrem grosse Vielfalt an Disziplinen. Und genau das macht es aus!

## Motivation

Le sport de sauvetage comprend un éventail très large de disciplines. Et c'est ce qui fait toute la différence!

## Motivatione

Il nuoto di salvataggio offre innumerevoli tipi di discipline. E questo fa la differenza!



Ivan Cheptiakov  
29.03.1998  
SLRG Baden-Bruß

Ein spannender Sport mit schnellen und anspruchsvollen Disziplinen, im Pool wie auch im Open Water kann man eins mit dem Wasser werden. Ein ausgezeichneter Ausgleich zum Alltag.

C'est un sport passionnant, avec des disciplines de vitesse exigeantes. En piscine comme en eau libre, on peut entrer en communion avec l'eau. C'est parfait pour échapper au quotidien.

Uno sport appassionante con discipline veloci e impegnative; in piscina come in acque libere si diventa un tutt'uno con l'acqua. Eccellente per ritrovare l'equilibrio nella vita quotidiana.



Tiffany Ehrbar  
17.09.1999  
SLRG Wil

Rettungsschwimmsport deshalb, weil es sehr abwechslungsreich ist. Auch die gegenseitige Motivation im Team begeistert mich.

J'ai choisi le sport de sauvetage, car il est multiple et varié. Je suis aussi enthousiasmé par la motivation mutuelle au sein de l'équipe.

Nuoto di salvataggio quindi, perché è estremamente variato. Anche la motivazione reciproca all'interno del team mi entusiasma.



Laura Schalbetter  
15.07.1998  
SLRG Innerschwyz

Rettungsschwimmsport deshalb, weil man sich in verschiedensten Disziplinen messen kann. Die Abwechslung zwischen Pool- und Freigewässerwettkämpfen, sowie die Team- und Einzeldisziplinen sind in keiner anderen Sportart zu finden. Die Atmosphäre im Team und an den Wettkämpfen macht meine Motivation aus, mein Bestes zu geben.

J'ai choisi le sport de sauvetage, car on peut tenter plusieurs disciplines très différentes. Aucun autre sport ne permet de choisir entre les compétitions en piscine et celles en eau libre, ou entre des disciplines individuelles et collectives. L'ambiance dans l'équipe et lors des compétitions me donnent la motivation pour donner le meilleur de moi-même.

Nuoto di salvataggio quindi, perché ci si mette alla prova in varie discipline. La possibilità di cambiare tra competizioni in piscina e in acque libere, così come tra discipline di squadra e individuali non esiste in alcun altro sport. L'atmosfera nella squadra e durante le competizioni mi motiva a dare il meglio.

# Selezionati 12 giovani per RESCUE 2016

**Quando a Tenero arriva la SSS, splende il sole. Ad aspettare i circa 30 sportivi durante il weekend di allenamento e di selezione del 21-22 maggio presso il Centro Sportivo di Tenero c'erano un tempo stupendo e, di conseguenza, le condizioni ideali.**

Sabato Michael Tronczik, un atleta con esperienza internazionale, ha guidato l'allenamento in acque libere (lago). Temi come il nuoto in scia (drafting), la capacità di orientarsi in acqua nelle lunghe distanze o il modo più efficace di nuotare attorno a una boa di salvataggio sono stati discussi ed esercitati. L'attenzione è stata posta sulla selezione degli atleti per RESCUE 2016, che si terrà dal 1° al 18 settembre 2016 in Olanda. I partecipanti hanno mostrato un grande impegno fornendo ottime prestazioni. Per RESCUE 2016 sono stati selezionati 6 atleti e 6 atlete. Qui di seguito vi presentiamo i rappresentanti della SSS in Olanda:



Fabienne Blum  
26.05.1999  
SLRG Innerschwyz

## Motivation

Der Rettungsschwimmsport ist eine sehr vielseitige Sportart. Es gibt eine grosse Auswahl an Disziplinen, die zwischen Pool und Ocean variieren. An internationalen Wettkämpfen lernt man immer wieder neue Leute kennen.

## Motivation

Le sport de sauvetage possède de multiples facettes. Il offre un large éventail de disciplines, qui varient selon qu'elles sont pratiquées en piscine ou dans l'océan. Lors des compétitions internationales, on rencontre toujours de nouvelles personnes.

## Motivazione

Il nuoto di salvataggio è uno sport molto versatile. Esiste un'ampia scelta di discipline, che spaziano dalla piscina all'oceano. Alle competizioni internazionali si conoscono sempre persone nuove.



Lina Nussbaumer  
11.05.1999  
SLRG Innerschwyz

Der Rettungsschwimmsport ist abwechslungsreich und spannend. Innerhalb des Teams aber auch unter den Sektionen herrscht ein grosser Zusammenhalt.

Le sport de sauvetage est très varié et passionnant. Il y a une grande cohésion au sein de l'équipe, mais aussi dans les sections.

Il nuoto di salvataggio è estremamente variato ed entusiasmante. All'interno del team, ma anche tra le sezioni regna una grande armonia.



Salome Oeri  
24.12.1998  
SLRG Bern

Der Rettungsschwimmsport bietet eine viel grössere Abwechslung als der «normale» Schwimmsport. Zudem gibt es coole Disziplinen und Menschen.

Le sport de sauvetage est beaucoup plus diversifié que les sports de natation classiques. De plus, les disciplines et les gens sont cool.

Il nuoto di salvataggio offre una diversificazione maggiore rispetto a quella degli sport «comuni». Inoltre ci sono discipline e persone cool.



Livia Abgottspöhl  
01.10.2000  
SLRG Innerschwyz

Ich liebe diesen Sport, weil ich ehrgeizig bin und mich gerne mit anderen messe. Auch die Freundschaft und Fairness spielt eine grosse Rolle, genauso wie die grosse Disziplinenvielfalt.

J'adore ce sport, parce que je suis ambitieux et que j'aime me mesurer aux autres. L'amitié et le fair-play jouent aussi un grand rôle. Tout comme la grande diversité des disciplines, bien sûr.

Mi piace questo sport perché sono ambiziosa e mi piace confrontarmi con gli altri. Anche l'amicizia e la correttezza sono molto importanti, ma naturalmente anche l'enorme scelta di discipline.

## Anhänger-Einweihung bei der Sektion Kreuzlingen

Die SLRG Sektion Kreuzlingen hat dank einer projektrelevanten Spende von Avery Dennison Kreuzlingen endlich ihren lang ersehnten Anhänger! Aber nicht nur das, die Sektion liess die Anhängerblache auch beschriften. Auf der Seite steht auffällig das Wort «Wasserrettung» und hinten ist das SLRG Logo aufgedruckt. Die Sektion freut sich riesig über den langersehnten Anhänger und ist auch ein wenig stolz: So einen tollen Anhänger hat nicht jeder Verein.

Die erste Fahrt damit führte die Mitglieder der Sektion am 8. Mai ans Mammut-Flossrennen auf der Sitter und Thur. Seit einigen Jahren leistet die Sektion an diesem Anlass Sicherungsdienst. Schon während der Anfahrt erregte der Anhänger Aufmerksamkeit. Am Ziel angekommen wurde er sofort bestaunt. Der Anhänger wurde so abgestellt, dass man ihn von der Strasse her gut sehen konnte. Ein bisschen Werbung muss schon sein.



## Les ours des mers à la rencontre de la Société Suisse de Sauvetage

Samedi 4 juin 2016, l'amical des Terres-Neuves de Genève (ATNG) est venu faire une démonstration de sauvetage avec les chiens lors du cours lac, organisé par la section de Genève.

Les deux associations ont pour but de promouvoir la sécurité et la sensibilisation de la population aux risques aquatiques. Les objectifs sont communs, les méthodes de prévention différentes, mais complémentaires.

Le chien Terre-Neuve est connu depuis de nombreuses années pour ses aptitudes aquatiques, il est d'ailleurs surnommé le Saint-Bernard des mers. Ses pattes dites «palmées», sa force et sa docilité en font un animal idéal pour le sauvetage en mer, mais aussi dans nos lacs.

Le 4 juin, sur la plage de Céligny (Lac Léman), un groupe de 13 chiens Terre-Neuve débarque dans une cacophonie organisée. Impressionnante tant par le nombre que par la taille, l'excitation de ces molosses à la vue de l'eau est palpable. Ils n'ont qu'une envie aller nager et exercer leur sport de prédilection, la natation de sauvetage.

Les exercices débutent et s'enchaînent, les plus jeunes d'abord vont chercher une personne, puis un chien va au secours de deux, puis trois, puis ... 6 personnes en difficulté. Sans peine, ils remorquent humain(s) ou embarcation.

Le président de l'ATNG commente les exercices et donne de précieuses informations sur leur travail et sur la race. Puis enfin le moment tant attendu, participants au cours lac et membres SSS entrent à l'eau et se font secourir par un chien.

Très beau moment de partage autour du sauvetage. Canin ou humain, le sauvetage est une passion que nous partageons et nous espérons pouvoir échanger d'autres moments comme ceux-là dans un futur proche.

