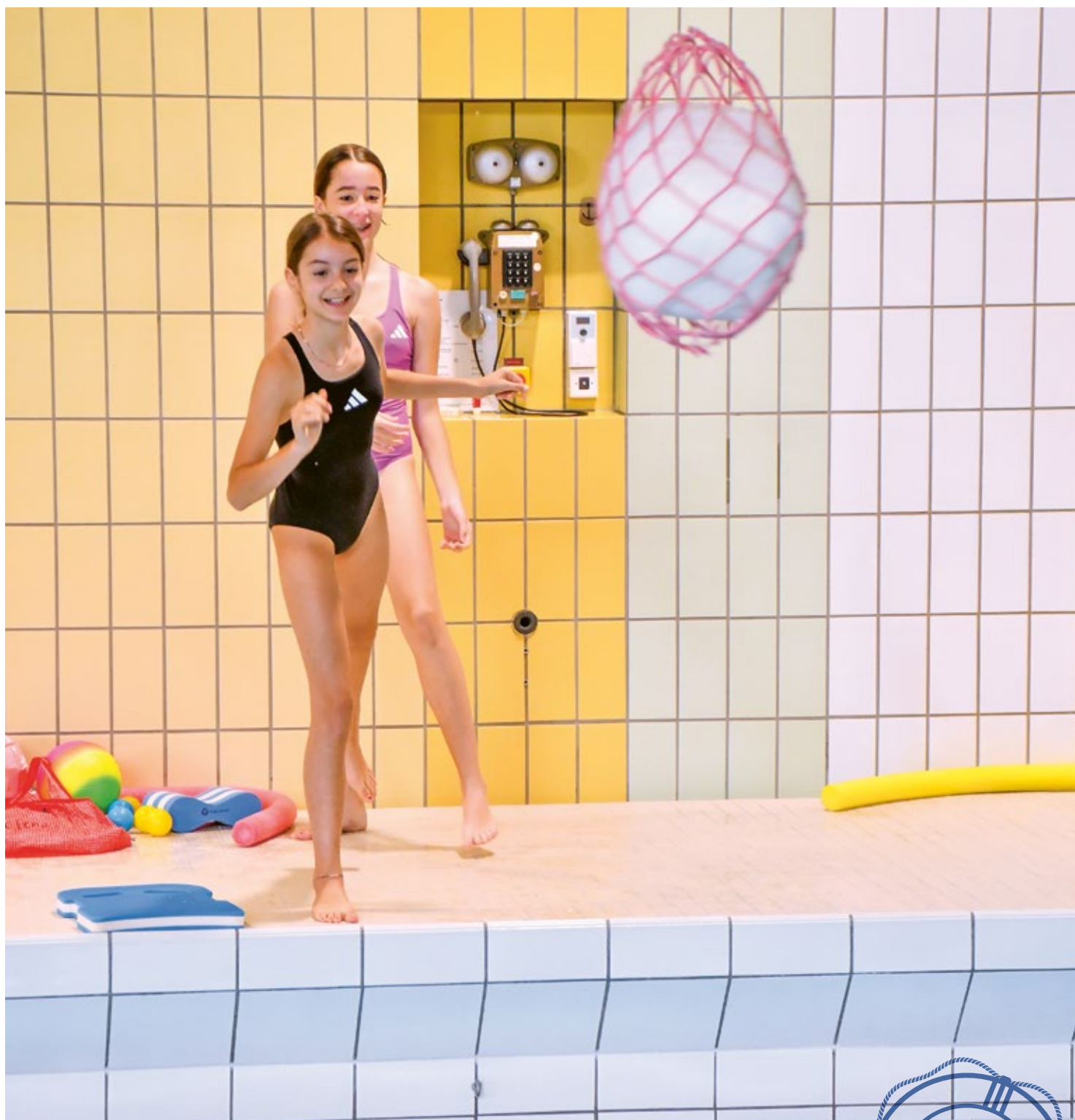




Fokussiert

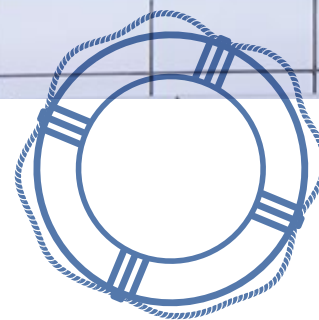
Wassersicherheit
sorgt für Abwechslung
und Begeisterung

Focalisé

L'enseignement de la
sécurité dans l'eau:
un changement apprécié

Focalizzato

La sicurezza in acqua
diventa sinonimo di
varietà e divertimento





Liebe Rettungsschwimmerinnen
und Rettungsschwimmer
Liebe Mitglieder der SLRG

Der Herbst ist angebrochen und somit ist auch die offizielle Badesaison 2025 bereits wieder vorbei. Immer mehr Personen zieht es auch bei tieferen Temperaturen in kalte Gewässer. In der Rubrik «Wissenswertes» finden sich deshalb praktische Tipps für mehr Sicherheit beim Kaltwasserschwimmen.

Im Rahmen der Titelgeschichte dieser «pur»-Ausgabe hat die Redaktion die engagierte Schwimmlehrerin und SLRGlerin Tina Plattner in Birsfelden (BL) besucht. Dank ihrer Initiative absolvieren im laufenden Schulsemester 75 Kinder das Jugendbrevet. Das Projekt kommt bei den Teilnehmenden gut an und leistet einen wichtigen Beitrag für mehr Wassersicherheit.

Für die Sicherheit war auch die SLRG Luzern an der Seeüberquerung Luzern im Einsatz und mehrere Tessiner Sektionen trainierten im Rahmen der Übung «Fire on Board 25» den Notfall. Denn beherztes Eingreifen kann Schlimmes verhindern, dies haben eine Retterin und ein Retter mutig bewiesen.

Nun wünsche ich einen sonnigen Herbst und viel Freude bei der Lektüre. Herzlichen Dank für eure Unterstützung zu Gunsten unserer Mission «Ertrinken verhindern!»

Eure Zentralpräsidentin
Aline Muller

Chères nageuses sauveteuses,
Chers nageurs sauveteurs,
Chers membres de la SSS,

L'automne a commencé et la saison de la baignade 2025 est officiellement terminée. De plus en plus de personnes continuent d'aller se baigner malgré la chute des températures. La rubrique «informations utiles» présente donc des conseils pour pratiquer cette activité en limitant les risques.

Pour la une de ce numéro de «pur», la rédaction s'est rendue à Birsfelden (BL) pour rencontrer Tina Plattner, monitrice de natation engagée et membre de la SSS. Grâce à son initiative, près de 75 élèves passent le Brevet Jeune Sauveteur sur un semestre. Le projet est bien accueilli par les participant·es et joue un rôle important dans l'amélioration de la sécurité dans l'eau.

La sécurité était également le maître mot pour la Section SLRG Luzern qui s'est déployée lors de la Traversée du lac de Lucerne ainsi que pour plusieurs Sections tessinoises qui ont participé à un exercice d'entraînement d'urgence appelé «Fire on Board 25». Une intervention courageuse peut éviter le pire, comme l'ont prouvé une sauveteuse et un sauveteur courageux.

Je vous souhaite un bel automne ensoleillé et une agréable lecture. Merci du soutien que vous apportez à notre mission «Eviter les noyades!».

La Présidente centrale
Aline Muller

Care nuotatrici e cari
nuotatori di salvataggio,
Cari Membri della SSS

L'autunno è arrivato e, così, anche la stagione di balneazione ufficiale 2025 è ormai giunta al termine. Tuttavia, sempre più persone entrano in acqua anche a basse temperature. Alla rubrica «Informazioni utili» si trovano quindi consigli pratici per nuotare in acque fredde in modo più sicuro.

Per l'articolo di copertina di questa edizione di «pur», la redazione ha fatto visita a Tina Plattner, un'appassionata insegnante di nuoto e Membro della SSS, a Birsfelden (BL). Grazie alla sua iniziativa, nel corso di questo semestre scolastico stanno conseguendo il Brevetto giovanile 75 ragazzi. Il progetto è molto apprezzato dai partecipanti e contribuisce in modo significativo alla sicurezza in acqua.

Sempre all'insegna della sicurezza, alla traversata del lago di Lucerna erano operative la Sezione SSS di Lucerna così come diverse Sezioni ticinesi che, nel quadro dell'esercitazione «Fire on Board 25», si sono allenate a gestire le emergenze. Perché un intervento coraggioso può impedire il peggio, come hanno dimostrato con coraggio due soccorritori.

Vi auguro un autunno soleggiato e una piacevole lettura. Grazie per il vostro sostegno per la nostra missione «Evitare gli annegamenti!».

La vostra Presidente centrale
Aline Muller



FOKUSSIERT

Wassersicherheit sorgt
für Abwechslung und
Begeisterung

FOCALISÉ

L'enseignement de la
sécurité dans l'eau:
un changement apprécié

FOCALIZZATO

La sicurezza in acqua
diventa sinonimo di varietà
e divertimento



GEMEINSAM
Diversität im SLRG
Zentralvorstand

EN COMMUN
La diversité au sein du
Comité central de la SSS

IN COMUNE
La diversità nel Comitato
centrale della SSS



MITTENDRIN
Gemeinschaftserlebnis mit
sportlichem Highlight

AU MILIEU
Un grand rendez-vous
sportif convivial

AL CENTRO
Esperienza di gruppo arricchita
da un highlight sportivo

Korrigendum: Beim Artikel zum Projekt «Boat 2 Bag» in der «pur»-Ausgabe 3/25 (Seite 13) fehlte die Angabe des Fotografen: Neel Nowotny/BärnerBär.

Corrigendum: Dans l'article consacré au projet «Boat 2 Bag» publié dans le numéro 3/25 de «pur» (page 13), le nom du photographe n'était pas mentionné: Neel Nowotny/BärnerBär.

Corrigendum: Nell'articolo sul progetto «Boat 2 Bag» pubblicato nel numero 3/25 di «pur» (pagina 13) mancava l'indicazione del fotografo: Neel Nowotny/BärnerBär.

Impressum | Mentions légales | Sigla editoriale 4 | 2025

Herausgeber | Editrice | Editore SLRG SSS, Schellenrain 5, 6210 Sursee, Tel. 041 925 88 77, info@slrg.ch, www.slrg.ch, info@sss.ch, www.sss.ch Layout, Produktion, Inserate | Mise en page, production, publicité | Layout, produzione, inserzioni Schellenberg Druck AG, Pfäffikon ZH Redaktion | Rédaction | Redazione SLRG SSS Erscheinungsweise | Mode de parution | Frequenza di pubblicazione 4x pro Jahr | 4x par an | 4x all'anno Titelfoto | Photo de couverture | Foto di copertina Christoph Merki

Wassersicherheit sorgt für Abwechslung und Begeisterung

Ab diesem Herbst wird an der Primarschule Birsfelden in den sechsten Klassen das Jugendbrevet absolviert. Mit grossem Engagement initiiert, kommt das Projekt bei den Kindern sehr gut an.

Text: Christoph Merki
Fotos: SLRG

«Die Kinder lernen auch, wie sie in einer Notsituation reagieren sollen»

Tina Plattner, Kursleiterin

01

DE Die Rettungstechniken, wie unter anderem der Stirn-Nacken-Griff, werden im Schwimmunterricht mit Gleichaltrigen geübt.

FR Pendant le cours de natation, on s'exerce entre pairs aux techniques de sauvetage, notamment la prise à la nuque et au front.

IT Durante le lezioni di nuoto, insieme ai coetanei vengono esercitate le tecniche di salvataggio, come ad esempio la presa alla nuca con due mani.

02

DE Das Mitglied der SLRG Basel, Tina Plattner, initiierte das Absolvieren des Jugendbrevets an der Primarschule Birsfelden.

FR C'est une membre de la Section SLRG Basel, Tina Plattner, qui a proposé de faire passer le Brevet Jeune Sauveteur aux élèves de l'école primaire de Birsfelden.

IT Tina Plattner, Membro della Sezione SSS di Basilea, ha avviato il corso per il conseguimento del Brevetto giovanile presso la scuola elementare di Birsfelden.

Im Schuleigenen Hallenbad in Birsfelden strampeln zwei jugendliche Männer im Wasser. Die Köpfe verschwinden immer wieder unter der Wasseroberfläche. Die Situation scheint dramatisch. Ins Wasser springen aber nicht die Schwimmlehrerin Tina Plattner oder die Klassenlehrerin Canan Celik, sondern gleichaltrige Klassenkameraden. Schon kurz darauf werden die zwei vermeintlich in Not geratenen Schüler mit dem Nacken-Stirn-Griff an den sicheren Bassinrand transportiert. Spätestens jetzt wird allen klar, es war ein inszenierter Vorfall, vorgängig durch Plattner organisiert. Denn die 17 Sechstklässler:innen absolvieren nicht einen normalen Schwimmunterricht, sondern bereiten sich auf das Absolvieren des SLRG Jugendbrevets vor. Entsprechend wird der spontane Einsatz der jungen Retter nachbesprochen. Selbstkritisch analysieren sie ihre Aktion, was wurde gut gemacht und wo liegt das Verbesserungspotential.

Ausprobieren statt nur Theorie

Ein ganzes Semester haben diese Schülerinnen und Schüler an der Primarschule Birsfelden Zeit, sich die nötigen Kompetenzen anzueignen, um dann die Prüfung zu bestehen. «Wir absolvieren mit allen sechsten Klassen das Jugendbrevet der SLRG», erklärt Plattner, «insgesamt sind dies fünf Klassen mit rund 75 Kindern, inklusive der Förderklasse, welche sich jedoch ein Jahr auf das Absolvieren der Prüfung vorbereitet.» Die Initiative hierfür sei von Tina Plattner gekommen, wie der Schulleiter Stefan Büchler betont. Damit seien bei ihm und der Schulleitung offene Türen eingermannt worden. «Als Schulleiter freut es mich, wenn solche guten Projekte an unserer Schule angestossen werden», fügt er an. Als Mitglied der SLRG Sektion Basel bewegt sich Plattner schon seit jeher gerne am Wasser, unterstützt auch schon seit Jahren den Schwimmunterricht an der Primarschule Birsfelden. «Ich wollte Abwechslung und ein Ziel in den Unterricht einbauen, das ist uns damit geglückt, denke ich», freut sich die energiegeladene Rettungsschwimmerin. Der Blick zurück ins Schuleigene Hallenbad bestätigt dies. Kaum wird den Schüler:innen eine neue Aufgabe gestellt, herrscht emsiges Treiben. Immer in Abwechslung, mal spielerisch mal technisch fokussiert, werden die Jugendlichen gefordert. Welches Material eignet sich besonders als Auftriebsmittel? Diese Frage muss nicht nur theoretisch im Klassenzimmer behandelt, sondern kann direkt im Wasser ausprobiert werden. Hierfür liegen unter anderem kleine und grössere Bälle, leere Pet-Flaschen und auch ein Rettungswürfel bereit. «Wir haben in einem Semester gut Zeit, die Kinder ausprobieren zu lassen», erklärt Plattner.

Prävention mit nachhaltiger Wirkung

Bei den Schülerinnen und Schülern kommt der zielgerichtete Unterricht bestens an. «Es ist mega cool, das Retten», strahlt Elias Schmid. Er war einer, der zu Anfang der Lektion einen Ertrinkenden spielte. «Das Abschleppen über die ganze Länge war aber doch sehr anstrengend», blickt er am Ende des Unterrichts zurück. Doch das Retten ist nur ein Teil des

01



02



vermittelten Stoffes. Ebenso wichtig seien die präventiven Inputs, wie Plattner unterstreicht. «Wir schauen zusammen auch die gefährlichen Stellen in einem Bad an», ergänzt sie, «diese sind nämlich nicht immer offensichtlich.» Natürlich sind auch die SLRG Baderegeln ein zentraler Punkt im Schulstoff – mit nachhaltiger Wirkung, wie sich zeigt. «Man passt in der Badi schon mehr auf und springt zum Beispiel nicht mit einem Spiessli [Anm. d. Red.: Kopfsprung] ins Wasser, wenn es nicht tief ist», erzählt die Sechstklässlerin Samantha Haug. Vor allem aber sei es wichtig, den Schülerinnen und Schülern den sicheren Umgang am, im und auf dem Wasser sowie das Verhalten im Notfall beizubringen. «Die Kinder lernen auch, wie sie in einer Notsituation reagieren sollen», führt Plattner aus. Schulleiter Büchler ergänzt: «Mit der Birs und dem Rhein in unmittelbarer Nähe ist es wichtig, dass sich die Kinder nicht selbst in Gefahr bringen und eine möglichst ausgeprägte Wasserkompetenz erlernen, denn irgendwann kommen sie mit offenen Gewässern in Kontakt.» Ausserdem würden sie das angeeignete Wissen auch weitergeben und so die präventive Botschaft weitertragen, weiss Plattner. Nach dem Water Safety Check (WSC) in der vierten Klasse sei das Jugendbrevet nun in der sechsten Klasse eine perfekte Ergänzung. «Es wäre cool, wenn das Jugendbrevet auch in anderen Schulen gemacht würde», meint Samantha Haug. Wie sehr das Konzept in Birsfelden aufgeht, kann die Klassenlehrerin Canan Celik bestätigen. «Die Kinder haben bei diesen Lektionen viel Spass, sie können die nächste Schwimmlektion jeweils kaum abwarten», erzählt sie. Plattner freut sich über diese Begeisterung. «Das Schwimmen und Rettungsschwimmen ist halt schon ein wenig meine Passion», gesteht sie mit einem Lächeln. Und vielleicht entdeckt der eine oder die andere durch dieses Projekt, entstanden mit Leidenschaft, das Rettungsschwimmen für sich – «Ich hoffe es!», betont Plattner.

Im Rahmen des Jugendbrevets lernen Kinder:

- Durch Beachten der SLRG Baderegeln Ertrinken vorbeugen
- Die Organisation eines sicheren Badbesuchs
- Risikostellen im Bad erkennen
- Verschiedene Schwimmtechniken
- Notlage erkennen und alarmieren
- Den Einsatz von Rettungsmitteln und Rettungshilfen
- Personen aus dem Wasser bringen
- Erste Kenntnisse der Ersten Hilfe



Das Jugendbrevet wird auch von verschiedenen Sektionen angeboten. Informationen und Anmeldeformular sind auf der SLRG Webseite zu finden.

L'enseignement de la sécurité dans l'eau: un changement apprécié

Les sixièmes de l'école primaire de Birsfelden passeront le Brevet Jeune Sauveteur dès cet automne. Fruit d'un fort engagement, le projet est très bien accueilli par les enfants.

Texte: Christoph Merki
Photos: SSS

«Les enfants apprennent aussi à bien réagir en cas d'urgence»

Tina Plattner, monitrice

03

DE Zusammen mit der Klassenlehrerin behandelt Tina Plattner die Inhalte des Jugendbrevets, unter anderem verschiedene Auftriebsmittel.

FR En coopération avec l'enseignante, Tina Plattner aborde les contenus du Brevet Jeune Sauveteur, notamment les différents moyens de flottaison.

IT Insieme alla docente di classe, Tina Plattner tratta i contenuti del Brevetto giovanile, tra cui i diversi ausili al galleggiamento.

04

DE Elias Schmid und Samantha Haug freuen sich jeweils auf die Schwimmlektionen und finden die Jugendbrevet-Inhalte cool.

FR Elias Schmid et Samantha Haug attendent à chaque fois avec impatience le prochain cours de natation et trouvent les contenus du Brevet Jeune Sauveteur cools.

IT Elias Schmid e Samantha Haug non vedono l'ora delle lezioni di nuoto e trovano interessanti i contenuti del Brevetto giovanile.

Dans la piscine couverte de l'école de Birsfelden, deux jeunes garçons se débattent dans l'eau. Leurs têtes disparaissent de temps à autre sous la surface. La situation semble prendre une tournure dramatique. Ce ne sont ni la monitrice Tina Plattner ni l'enseignante Canan Celik qui se jettent à l'eau, mais leurs camarades de classe du même âge. Peu de temps après, les deux jeunes qui semblaient en détresse sont transportés en sécurité jusqu'au bord du bassin avec la prise à la nuque et au front. Il est maintenant évident que cette simulation d'incident a été organisée par Mme Plattner. En effet, les 17 élèves ne suivent pas un cours de natation classique, mais se préparent à passer le Brevet Jeune Sauveteur de la SSS. Il est temps de débriefer l'intervention spontanée des sauveteurs en herbe. Ces derniers analysent leur action avec un œil critique et indiquent ce qui a bien fonctionné et les points à améliorer.

Au-delà de la théorie

Ces élèves de l'école primaire de Birsfelden ont tout un semestre pour acquérir les compétences requises pour obtenir le Brevet. «Nous passons le Brevet Jeune Sauveteur de la SSS avec toutes les classes de sixième, explique Mme Plattner. Cela représente au total cinq classes, soit environ 75 enfants. La classe de développement participe aussi, mais les élèves auront un an pour se préparer.» Tina Plattner est à l'origine de l'initiative, comme le précise le directeur de l'école Stefan Büchler. M. Büchler et la direction de l'école se sont montrés très ouverts. «En tant que directeur, je me réjouis lorsque des projets de cette qualité sont proposés à notre école», ajoute-t-il. Membre de la Section SLRG Basel, T. Plattner aime l'eau depuis toujours. Elle participe déjà depuis des années à l'enseignement de la natation à l'école primaire de Birsfelden. «Je voulais apporter du changement et intégrer un objectif à l'enseignement et je crois que nous avons réussi», se réjouit la nageuse sauveteuse qui fait preuve d'un dynamisme à toute épreuve. Il suffit de retourner à la piscine pour s'en convaincre. Une activité intense reprend dès que les élèves reçoivent une nouvelle tâche. L'enchaînement d'exercices ludiques et techniques constitue un défi stimulant pour les jeunes. Quel matériau constitue un bon moyen de flottaison? Il n'est pas nécessaire de traiter cette question exclusivement sur le plan théorique dans une salle de classe, elle peut être testée directement dans l'eau. Au choix, on trouve des ballons de différentes tailles, des bouteilles en plastique vides et un cube de sauvetage. «Sur un semestre, on a bien le temps de laisser les enfants expérimenter par eux-mêmes», explique Mme Plattner.

Une action de prévention qui agit sur le long terme

Ce cours ciblé est très apprécié des élèves. «Le sauvetage, c'est méga cool», s'exclame Elias Schmid. C'est lui qui jouait une des personnes en train de se noyer au début du cours. «Le tractage sur toute la longueur, c'était quand même très fatigant», se souvient-il. Le sauvetage ne représente qu'une partie des enseignements. Mme Plattner rappelle que les messages de prévention sont tout aussi importants. «Nous regardons



ensemble les zones dangereuses d'une piscine, elles ne sont pas toujours évidentes», indique-t-elle. Bien évidemment, les maximes de la baignade de la SSS constituent un élément central des savoirs transmis. Et ce, avec un effet à long terme, comme on peut le constater. «On fait plus attention à la piscine. On ne saute plus la tête la première, quand l'eau n'est pas profonde», raconte Samantha Haug, élève en classe de sixième. Il est surtout important d'enseigner aux élèves la sécurité au bord, dans et sur l'eau ainsi que le comportement à adopter en cas d'accident. «Les enfants apprennent aussi à bien réagir en cas d'urgence», précise Mme Plattner. Le directeur M. Büchler ajoute: «Avec la Birse et le Rhin tout proches, il est important que les enfants ne se mettent pas en danger eux-mêmes et acquièrent un maximum de compétences aquatiques, car un jour ou l'autre ils se retrouveront en eaux libres.» Mme Plattner sait qu'ils transmettent à d'autres les connaissances acquises et diffusent ainsi les messages de prévention. Après le contrôle de sécurité aquatique en quatrième, le Brevet Jeune Sauveteur en sixième est le complément idéal. «Ce serait cool que le Brevet Jeune Sauveteur se fasse aussi dans les autres écoles», pense Samantha Haug. Son enseignante Canan Celik confirme à quel point le concept est une réussite à Birsfelden. «Les enfants s'amuse beaucoup pendant ces cours de natation, ils ont toujours hâte d'être au prochain», constate-t-elle. Mme Plattner se réjouit de cet enthousiasme. «La natation et la natation de sauvetage, c'est un peu ma passion», avoue-t-elle dans un sourire. Peut-être que grâce à ce projet-passion, certains de ces enfants seront à leur tour attirés par la natation de sauvetage. «Je l'espère en tout cas!», conclut Mme Plattner.

Contenus du Brevet Jeune Sauveteur:

- prévenir la noyade en respectant les maximes de la baignade de la SSS
- organiser une sortie à la piscine en toute sécurité
- reconnaître les zones dangereuses à la piscine
- différentes techniques de natation
- reconnaître la détresse et alarmer
- utiliser les moyens et aides de sauvetage
- extraire les personnes de l'eau
- initiation aux premiers secours



Le Brevet Jeune Sauveteur est aussi proposé par différentes Sections. Informations et inscription sur le site de la SSS.

La sicurezza in acqua diventa sinonimo di varietà e divertimento

A partire da questo autunno, nella scuola elementare di Birsfelden gli allievi della sesta classe conseguiranno il Brevetto giovanile. Avviato con grande impegno, il progetto è stato accolto molto bene dai ragazzi.

Testo: Christoph Merki
Immagini: SSS

«I ragazzi imparano anche come devono reagire in una situazione di emergenza»

Tina Plattner, monitrice

05

DE Während den Lektionen können die Kinder die verschiedenen Auftriebsmittel ausprobieren und die Wurf Eigenschaften testen.

FR Pendant les cours, les enfants peuvent tester différents moyens de flottaison et leurs propriétés au lancer.

IT Durante le lezioni, i ragazzi possono provare i diversi ausili al galleggiamento e testarne le caratteristiche di lancio.

06

DE Hilfe leisten mit den Materialien, die vorhanden sind. Dies wird in der Vorbereitung zum Jugendbrevet fleissig geübt, wie hier mit der Poolnudel.

FR Aider avec les matériaux existants. Les exercices en la matière, comme ici avec la frite, sont nombreux dans la préparation au Brevet Jeune Sauveteur.

IT Prestare soccorso con i materiali disponibili: è quanto viene esercitato con diligenza durante la preparazione al Brevetto giovanile, come in questo caso con il tubo galleggiante.

Nella piscina coperta della scuola di Birsfelden, due ragazzi si dimenano in acqua. Le loro teste spariscono ripetutamente sott'acqua. La situazione appare drammatica. Ma a tuffarsi non sono l'insegnante di nuoto Tina Plattner o la docente di classe Canan Celik, bensì i compagni di classe della stessa età. Poco dopo, i due allievi apparentemente in difficoltà vengono trasportati al sicuro a bordo piscina mettendo in pratica la presa alla nuca con due mani. A questo punto è chiaro a tutti che si trattava di una messa in scena, organizzata precedentemente da Plattner. I 17 allievi della sesta classe non stanno infatti seguendo una normale lezione di nuoto, ma si stanno preparando per il conseguimento del Brevetto giovanile della SSS. Successivamente, viene discusso l'intervento spontaneo dei giovani soccorritori. Gli allievi analizzano in modo autocritico la loro azione, riflettendo su cosa è stato fatto bene e dove c'è margine di miglioramento.

Non solo teoria ma anche pratica

Gli allievi della scuola elementare di Birsfelden hanno a disposizione un intero semestre per acquisire le competenze necessarie per superare l'esame. «Sosteniamo l'esame per il conseguimento del Brevetto giovanile della SSS con tutte le classi del sesto anno», spiega Plattner e prosegue: «in totale si tratta di cinque classi con circa 75 allievi, compresa la classe della scuola speciale, che però ha a disposizione un anno di tempo per prepararsi all'esame». L'iniziativa è partita da Tina Plattner, come sottolinea il direttore della scuola Stefan Büchler. Lui e la direzione scolastica hanno accolto l'idea a braccia aperte. «Come direttore, sono felice quando nella nostra scuola vengono avviati progetti così validi», aggiunge. In qualità di Membro della Sezione SSS di Basilea, Plattner ama da sempre stare a contatto con l'acqua e da anni sostiene le lezioni di nuoto nella scuola elementare di Birsfelden. «Volevo introdurre un po' di varietà e un obiettivo nelle lezioni, e penso che ci siamo riusciti», afferma la nuotatrice di salvataggio entusiasta e piena di energia. Uno sguardo alla piscina coperta della scuola lo conferma. Non appena agli allievi viene assegnato un nuovo compito, c'è un gran fermento. I giovani vengono stimolati con attività sempre diverse: a volte ludiche, altre volte tecniche. Quale materiale è particolarmente adatto come ausilio al galleggiamento? Questa domanda non va trattata solo a livello teorico in aula, ma può essere sperimentata direttamente in acqua. A questo scopo sono a disposizione, tra le altre cose, palloni di piccole e grandi dimensioni, bottiglie di plastica vuote e anche un cubo di salvataggio. «In un semestre abbiamo tutto il tempo per permettere ai ragazzi di sperimentare», spiega Plattner.

Prevenzione con effetto duraturo

Gli allievi e le allieve apprezzano molto queste lezioni mirate. «Il salvataggio è davvero fantastico», afferma Elias Schmid con entusiasmo. All'inizio della lezione ha interpretato il ruolo della persona che stava annegando. «Il trascinamento lungo tutto il tratto però è stato molto



05

faticoso», ricorda alla fine della lezione. Tuttavia, il salvataggio è solo una parte delle competenze che vengono trasmesse. Sono altrettanto importanti i suggerimenti relativi alla prevenzione, come sottolinea Plattner: «esaminiamo insieme anche i punti pericolosi di una piscina», aggiunge, «perché non sempre sono evidenti». Naturalmente anche le Regole per il bagnante della SSS sono un aspetto fondamentale del programma scolastico e, come si sa, hanno un effetto duraturo. «In piscina si sta più attenti e, ad esempio, non ci si tuffa di testa se l'acqua non è profonda», spiega l'allieva Samantha Haug. Ma soprattutto è importante insegnare agli allievi e alle allieve come comportarsi in modo sicuro attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua, nonché come agire in situazioni di emergenza. «I ragazzi imparano anche come devono reagire in caso di emergenza», spiega Plattner. Il direttore Büchler aggiunge: «Con la Birs e il Reno nelle immediate vicinanze, è importante che i ragazzi non si mettano in pericolo e acquisiscano la massima competenza acquatica possibile, perché prima o poi entreranno in contatto con le acque libere». Inoltre, secondo Plattner, i ragazzi trasmetteranno le conoscenze acquisite, diffondendo così il messaggio di prevenzione. Dopo il Water Safety Check (WSC) in quarta, l'integrazione del Brevetto giovanile al sesto anno è un complemento perfetto. «Sarebbe bello se il Brevetto giovanile venisse introdotto anche in altre scuole», afferma Samantha Haug. La docente di classe Canan Celik può confermare il successo del progetto a Birsfelden. «I ragazzi si divertono molto durante queste lezioni, non vedono l'ora che arrivi la prossima lezione di nuoto», racconta. Plattner è felice di questo entusiasmo. «Il nuoto in generale e il nuoto di salvataggio in fondo sono un po' la mia passione», ammette con un sorriso. E forse qualcuno, grazie a questo progetto nato dalla passione, scoprirà il nuoto di salvataggio: «lo spero!», sottolinea Plattner.

06

Nell'ambito del Brevetto giovanile i ragazzi imparano a:

- prevenire gli annegamenti rispettando le Regole per il bagnante della SSS
- pianificare un bagno in tutta sicurezza
- riconoscere i punti pericolosi in acqua
- utilizzare diverse tecniche di nuoto
- riconoscere le situazioni di emergenza e dare l'allarme
- usare ausili e mezzi di salvataggio
- portare le persone fuori dall'acqua
- acquisire le nozioni di primo soccorso



Il Brevetto giovanile è offerto anche da diverse Sezioni. Maggiori informazioni e il formulario d'iscrizione sono disponibili sul sito della SSS.

Beherztes Eingreifen rettet Leben

Rettungstechniken hat die Aargauer Politikerin Manuela Ernst in einem SLRG-Kurs kennengelernt. In ihren Sommerferien hat sie diese mit Zivilcourage eingesetzt und Leben gerettet.

Text: Christoph Merki
Foto: SLRG

01

DE Als ehemalige Wettkampfschwimmerin ist Manuela Ernst auch zuhause gerne am und im Wasser – kennt aber auch die Gefahren.

FR Ancienne nageuse de compétition, Manuela Ernst se sent à l'aise au bord et dans l'eau, mais elle en connaît aussi les dangers.

IT Quale ex nuotatrice di competizione, Manuela Ernst ama trascorrere il tempo a contatto con l'acqua anche a casa, ma ne conosce bene i pericoli.

Als Grossrätin des Kantons Aargau setzt sich Manuela Ernst im Normalfall auf politischer Ebene für das Wohl von Menschen ein. In ihren Sommerferien auf Mallorca jedoch muss sie unmittelbar eingreifen, um ein Leben zu retten. «Als ich mich im seichten Wasser aufhielt, sah ich plötzlich eine Frau, die rund 50 Meter vom Strand von einer Luftmatratze gerutscht, im Wasser trieb», blickte sie zurück. Zwar sei ein junger Mann schon hinausgeschwommen, der konnte die Situation aber auch nicht entschärfen. Darum habe Ernst kurzentschlossen selbst eingegriffen und sei ebenfalls zu Hilfe geeilt.

Intuitives und rasches Handeln

Als frühere Wettkampfschwimmerin sei diese Strecke verantwortbar gewesen, aber viel habe Ernst in dieser Situation gar nicht nachgedacht. «Ich habe das Problem gesehen und ich konnte helfen, es war eine logische Schlussfolgerung», bilanziert sie noch heute. Schlussendlich transportierte sie die Frau im Nackengriff an den Strand zurück. «Sie hat gezittert wie Espenlaub», erinnert sich Ernst. Der Vorfall zeige eindrücklich, dass im Wasser immer Vorsicht geboten sei, vor allem in offenen Gewässern. Strömungen könnten unbemerkt für solche gefährlichen Situationen sorgen.

Gelerntes ist im Notfall abrufbar

Ernst verweist zudem auf die SLRG Baderegeln: «Eine Luftmatratze ist keine sichere Schwimmhilfe, das hat diese Situation gezeigt.» Ausserdem sei es erstaunlich, wie präsent plötzlich das Gelernte aus dem absolvierten SLRG Kurs wieder gewesen sei und angewendet werden konnte, meinte Ernst. Das Absolvieren eines solchen Moduls ist daher wohl für alle zu empfehlen, denn jede und jeder kann sich in einer Situation wiederfinden, wo richtiges Eingreifen Leben retten kann – wie dies bei Manuela Ernst der Fall war.



01

Une vie sauvée grâce à une intervention courageuse

La politicienne argovienne Manuela Ernst a acquis les techniques de sauvetage lors d'un cours de la SSS. Ses vacances d'été ont été l'occasion de les mettre en pratique avec courage. Elle a ainsi pu sauver une vie.

Texte: Christoph Merki
Photo: SSS

02

DE «Eine Luftmatratze ist keine sichere Schwimmhilfe», hat Manuela Ernst eindrücklich erlebt und zeigt auf die SLRG Baderegeln.

FR «Un matelas gonflable n'est pas une aide à la flottaison sûre.» Manuela Ernst en a fait l'expérience et rappelle les maximes de la baignade de la SSS.

IT «Un materassino gonfiabile non è un valido aiuto al galleggiamento», spiega Manuela Ernst, che l'ha constatato in prima persona, rimandando alle Regole per il bagnante della SSS.

Normalement, Manuela Ernst, qui est membre du Grand Conseil du canton d'Argovie, s'engage pour le bien des personnes dans l'arène politique. Pendant ses vacances d'été à Majorque, elle a toutefois dû intervenir directement pour sauver une vie. «Alors que je me trouvais dans des eaux peu profondes, j'ai tout à coup vu une femme à la dérive à une cinquantaine de mètres de la plage après avoir glissé d'un matelas gonflable», se souvient-elle. Un jeune homme a nagé à sa rencontre, mais ses efforts n'étaient pas suffisants. Mme Ernst a donc décidé spontanément d'intervenir elle-même et s'est également précipitée à son secours.

Action intuitive et rapide

Pour cette ancienne nageuse de compétition, la distance était raisonnable, mais Mme Ernst n'a pas beaucoup réfléchi dans cette situation. «J'ai vu un problème et j'étais en mesure de faire quelque chose. C'était logique», résume-t-elle aujourd'hui. Elle a fini par ramener la femme sur la plage par une prise à la nuque. «Elle tremblait comme une feuille», se souvient Mme Ernst. Cet accident montre clairement que la prudence est toujours de mise dans l'eau, surtout en eaux libres. Les courants invisibles peuvent créer des situations dangereuses de ce type.

Des connaissances acquises mobilisables en cas d'urgence

Mme Ernst rappelle les maximes de la baignade de la SSS: «Un matelas gonflable n'est pas une aide à la flottaison sûre, cette situation l'a bien montré.» Elle a été étonnée de constater à quel point les connaissances acquises lors du cours suivi à la SSS ont soudainement refait surface pour être appliquées. Tout le monde a donc intérêt à suivre un module, car tout le monde peut se retrouver dans une situation où le bon réflexe peut sauver une vie, comme cela a été le cas pour Manuela Ernst.



02

Un intervento coraggioso salva vite

Manuela Ernst, politica del Canton Argovia, ha imparato le tecniche di salvataggio partecipando a un corso della SSS. Durante le sue vacanze estive, le ha messe in pratica con coraggio civile, salvando la vita ad una persona.

Testo: Christoph Merki
Immagine: Manuela Ernst

03

DE An diesem Ort auf Mallorca wurde eine Frau von der Strömung weggetrieben und von Manuela Ernst gerettet.

FR C'est à cet endroit à Majorque que Manuela Ernst a sauvé une femme emportée par le courant.

IT In questo punto a Maiorca, una donna è stata trascinata dalla corrente ed è stata salvata da Manuela Ernst.

In qualità di granconsigliera del Canton Argovia, solitamente Manuela Ernst si impegna a livello politico per il benessere delle persone. Durante le sue vacanze estive a Maiorca, tuttavia, è dovuta intervenire nell'immediato per salvare una vita. «Ero nell'acqua bassa quando improvvisamente ho visto una donna che, scivolata da un materassino gonfiabile a circa 50 metri dalla spiaggia, galleggiava in acqua», ha raccontato. Un giovane uomo si era già precipitato in acqua, ma anche lui non riusciva a gestire la situazione. Senza esitare Ernst ha quindi deciso di intervenire e si è affrettata a prestare soccorso.

Un'azione rapida e istintiva

Essendo stata nuotatrice di competizione, quella distanza era alla sua portata, ma in quel momento Ernst non ci aveva nemmeno pensato. «Ho visto il problema e potevo aiutare, è stata una scelta logica», ricorda ancora oggi. Alla fine, ha riportato la donna a riva mettendo in pratica la presa alla nuca. «Tremava come una foglia», ricorda Ernst. L'episodio dimostra chiaramente che in acqua è sempre necessario prestare attenzione, soprattutto nelle acque libere. Le correnti possono generare situazioni di pericolo senza che ce ne accorgiamo.

Competenze pronte all'uso in caso di emergenza

Ernst rimanda inoltre alle Regole per il bagnante della SSS: «un materassino gonfiabile non è un valido aiuto al galleggiamento e questa situazione l'ha dimostrato». Ernst osserva altresì che è sorprendente quanto rapidamente le competenze acquisite durante il corso della SSS siano riemerse e siano state applicabili. Frequentare un modulo del genere è quindi consigliabile per tutti, perché chiunque potrebbe trovarsi in una situazione in cui il giusto intervento può salvare vite, esattamente come è successo a Manuela Ernst.



03



Glück im Unglück dank beherztem Einsatz eines jungen Mannes

Im vergangenen April hat Awen, ein junger Elektrikerlehrling, ein Kind vor dem Ertrinken gerettet. Er spazierte gerade entlang der Strandpromenade von Ouchy in Lausanne, wo er ohne zu zögern ins Wasser ging, um ein Kind in Not zu retten.

Ein Kind, das mit dem Velo unterwegs war, stürzte in den See. Als der junge Mann bemerkte, dass niemand etwas unternahm, begab er sich sofort zur Stelle, wo das Kind ins Wasser gefallen war. Augenblicklich entledigte er sich seiner Schuhe und seiner Geldbörse, stieg ins äusserst kalte Wasser und holte das Kind rasch an die Wasseroberfläche. Ohne dafür vorbereitet oder ausgebildet zu sein, handelte er instinktiv und verhinderte auf diese Weise eine Tragödie.

Der SLRG Region Romandie lag es am Herzen, diesen Einsatz entsprechend zu würdigen. Pascal Valin, Mitglied der Region Romandie, liess ihm im Namen vom Christophorus-Rat eine Ehrung symbolischer Natur zuteilwerden. Die ihm verliehene Medaille symbolisiert den Mut, der von Nöten ist, um Mitmenschen aus lebensbedrohlichen Situationen im Wasser zu retten und ehrt sowohl professionelle Rettungsschwimmer als auch Laien.

L'action d'un jeune homme courageux a évité un drame

En avril dernier, un jeune apprenti électricien a sauvé un enfant de la noyade. Alors qu'il se trouvait sur les quais d'Ouchy à Lausanne, Awen n'a pas hésité à entrer dans le lac pour secourir un enfant en difficulté.

Voyant que personne ne faisait rien après que l'enfant à vélo était tombé dans le lac, le jeune homme s'est rapidement dirigé vers le point de chute. Il a immédiatement retiré ses chaussures et son porte-monnaie, avant d'entrer dans une eau particulièrement froide, de laquelle il a ramené l'enfant rapidement en surface. Un geste instinctif, sans formation ni préparation, qui a permis d'éviter un drame.

La SSS Région romande a tenu à souligner l'importance de son intervention. Une reconnaissance symbolique lui a été remise au nom du Conseil St-Christophe par Pascal Valin, membre Région romande. La médaille qui lui a été offerte symbolise le courage qu'il faut pour sauver quelqu'un en danger de mort dans l'eau et honore tant des nageurs sauveteurs confirmés que des profanes.

Il gesto coraggioso di un giovane ha evitato una tragedia

Lo scorso aprile, un giovane apprendista elettricista ha salvato un bambino che rischiava di annegare. Awen, che si trovava sul lungolago di Ouchy a Losanna, non ha esitato a tuffarsi nel lago per soccorrere un bambino in difficoltà.

Vedendo che nessuno interveniva dopo che il bambino, in bicicletta, era caduto in acqua, il giovane si è diretto velocemente verso il punto in cui era avvenuta la caduta. Si è tolto subito le scarpe e sfilato il portafoglio per poi entrare nell'acqua, particolarmente fredda, e riportare rapidamente in superficie il bambino. Un gesto istintivo, compiuto senza alcuna formazione né preparazione, che ha permesso di evitare una tragedia.

La SSS Regione Romandia ha voluto sottolineare l'importanza del suo intervento: gli è stato conferito un riconoscimento simbolico a nome del Consiglio Cristoforo da Pascal Valin, Membro della Regione Romandia. La medaglia che gli hanno consegnato simboleggia il coraggio necessario per salvare una persona che rischia la vita in acqua ed è un omaggio sia ai nuotatori di salvataggio professionisti sia ai soccorritori non professionisti.

Diversität im SLRG Zentralvorstand



Die Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft SLRG lebt von ihrer Vielfalt – nicht zuletzt als national tätige Organisation für Wassersicherheit. Entsprechend spiegelt sich die Vielfältigkeit der Sektionen und Regionen auch auf strategischer Ebene wider, nämlich im Zentralvorstand.

Text: Saskia Meienberg
Foto: SLRG



01

DE Als oberstes Gremium der SLRG trifft sich der ZV jährlich in mehreren Sitzungen und tauscht sich auf strategischer Ebene aus.

FR Le CC, qui est l'organe suprême de la SSS, se réunit plusieurs fois par an pour discuter de questions stratégiques.

IT In qualità di organo supremo della SSS, il CC si riunisce più volte all'anno per confrontarsi a livello strategico.

02

DE Alexandra Bernasconi ist Vertreterin der Region Zentral im Zentralvorstand der SLRG.

FR Alexandra Bernasconi représente la Région Centre au Comité central de la SSS.

IT Alexandra Bernasconi, rappresentante della Regione Centrale nel CC della SSS.

«Vielfalt in der Einheit ermöglichen» – der erste der fünf Schwerpunkte der SLRG Strategie 2025 legt den Fokus auf die unterschiedlichen Herausforderungen der einzelnen Sektionen und Regionen. Ein Ort, wo diese auf strategischer Ebene regelmässig zusammenkommen, ist im Zentralvorstand (ZV). Dort bringen die Vertreterinnen und Vertreter der sechs SLRG Regionen, der Jugend sowie dem Schweizerischen Roten Kreuz SRK die Bedürfnisse und Herausforderungen aus ihren Regionen oder Bereichen ein. Denn: «Die Menschen, die sich in der SLRG engagieren, sind unglaublich vielfältig – nicht nur in ihrem Geschlecht, auch in ihrer Sprache, ihrer Herkunft, in ihren Überzeugungen und in ihren Interessen», erklärt Alexandra Bernasconi, Vertreterin der Region Zentral im ZV.

Vielfalt auch auf strategischer Ebene

«Die Aufgabe des Zentralvorstandes ist es, dieser Vielfalt Rechnung zu tragen und einen Raum für sie zu schaffen, so dass wirkungsvoll auf unsere gemeinsame Mission hingearbeitet werden kann», ergänzt Bernasconi. Dies gelänge dem ZV aus ihrer Sicht recht gut und es werde an kontinuierlichen Verbesserungen gearbeitet. Aktuell gibt es im Bereich der Geschlechterverteilung noch etwas Luft nach oben, um auf die von Swiss Olympic vorgeschriebenen 40% Anteil Frauen in den Vorständen ihrer Mitgliedsverbänden auf nationaler Ebene zu kommen. Denn der sogenannte Branchenstandard gilt auch für die SLRG, welche aufgrund des Rettungsschwimmsports Mitglied bei Swiss Olympic ist. Per April 2026 sucht der ZV infolge von Rücktritten zwei engagierte Personen, vielleicht verstärken dann ja zwei Frauen das Gremium. Hinsichtlich der Vielfältigkeit wäre es wünschenswert. Doch der Gesamt-Zentralvorstand freut sich in erster Linie auf interessierte und engagierte Personen – egal welchen Geschlechts.

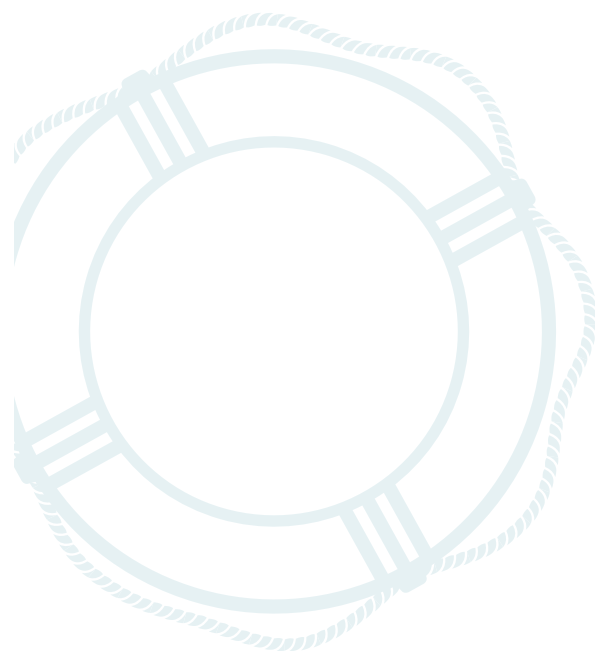


01

La diversité au sein du Comité central de la SSS

Organisation nationale œuvrant pour la sécurité dans l'eau, la Société Suisse de Sauvetage SSS se nourrit de sa diversité. La diversité des Sections et Régions se reflète aussi au niveau stratégique, c'est-à-dire au Comité central.

Texte: Saskia Meienberg
Photo: SSS



«Permettre la diversité dans l'unité»: le premier des cinq piliers de la stratégie 2025 de la SSS met l'accent sur les différents défis des Sections et Régions. Le Comité central (CC) est le lieu où ces dernières se réunissent régulièrement au niveau stratégique. Les représentant·es des six Régions de la SSS, de la jeunesse et de la Croix-Rouge suisse CRS expriment les besoins et défis de leurs Régions ou domaines. En effet, «les personnes qui s'engagent au sein de la SSS représentent une diversité incroyable, au niveau du genre, mais aussi des langues, des origines, des convictions et des intérêts», explique Alexandra Bernasconi, représentante de la Région Centre au CC.

Diversité aussi au niveau stratégique

«La mission du Comité central est de refléter cette diversité et de lui accorder de l'espace afin de pouvoir œuvrer efficacement à la réalisation de notre mission commune», complète Mme Bernasconi. Elle estime que le CC y parvient plutôt bien et met en œuvre une volonté d'amélioration permanente. Il subsiste encore un potentiel d'amélioration en matière de répartition des sexes afin d'atteindre au niveau national la proportion de 40% de femmes imposée par Swiss Olympic aux fédérations membres. Le standard de la branche, comme on l'appelle, s'applique aussi à la SSS qui est membre de Swiss Olympic au titre du sport de sauvetage. Pour avril 2026, le CC cherche à recruter deux personnes motivées pour remplacer deux membres sortants. Deux femmes rejoindront peut-être le Comité à cette occasion. Ce serait souhaitable du point de vue de la diversité. Néanmoins, le Comité central dans son ensemble se réjouit en premier lieu de recevoir des candidatures de personnes intéressées et motivées, quel que soit leur sexe.

03

DE Neben geballter Frauenpower profitiert der ZV dank der vielfältigen Aufstellung seiner Mitglieder von diversen fachlichen, sprachlichen und kulturellen Backgrounds.

FR En plus d'une présence féminine forte, le CC profite de la diversité des backgrounds techniques, linguistiques et culturels de ses membres.

IT Il CC beneficia non solo della forte rappresentanza femminile, ma anche della varietà di competenze, lingue e culture dei suoi Membri.



03

La diversità nel Comitato centrale della SSS

La Società Svizzera di Salvataggio SSS trae la sua forza dalla diversità, non da ultimo in quanto organizzazione impegnata a livello nazionale nella sicurezza in acqua. La diversità delle Sezioni e delle Regioni si riflette anche a livello strategico, nello specifico all'interno del Comitato centrale.

Testo: Saskia Meienberg
Immagino: SSS

«Consentire la diversità nell'unità»: la prima delle cinque priorità della Strategia SSS 2025 si concentra sulle diverse sfide affrontate dalle singole Sezioni e Regioni. Il punto di incontro regolare di queste ultime a livello strategico è il Comitato centrale (CC). Qui i rappresentanti delle sei Regioni della SSS, dei giovani e della Croce Rossa Svizzera (CRS) condividono le esigenze e le sfide delle Regioni e degli ambiti in cui operano. Infatti, «le persone che si impegnano nella SSS sono incredibilmente diverse, non solo per genere, ma anche per lingua, origine, credenze e interessi», spiega Alexandra Bernasconi, rappresentante della Regione Centrale nel CC.

Varietà anche a livello strategico

«Il compito del CC è tenere conto di questa varietà e offrirle uno spazio in cui poter lavorare efficacemente alla nostra missione comune», aggiunge Bernasconi. A suo avviso, il CC ci sta riuscendo piuttosto bene e continua ad impegnarsi per migliorare ulteriormente. Attualmente, nell'ambito della distribuzione di genere c'è ancora un certo margine per raggiungere il 40 per cento di donne prescritto da Swiss Olympic per i Comitati direttivi delle sue associazioni affiliate attive a livello nazionale. Il cosiddetto standard di settore si applica infatti anche alla SSS, che è membro di Swiss Olympic per il nuoto di salvataggio quale disciplina sportiva. Da aprile 2026, a seguito di alcune dimissioni, il CC è alla ricerca di due persone impegnate: chissà, forse saranno due donne a unirsi al gruppo. In termini di varietà sarebbe l'ideale, ma il CC è lieto di accogliere soprattutto persone motivate e interessate, indipendentemente dal loro genere.



04

DE «We need you» – der ZV ist auf der Suche nach engagierter Verstärkung in Form von zwei neuen Mitgliedern per April 2026.

FR «We need you»: le CC cherche deux nouveaux membres pour avril 2026.

IT «We need you»: il CC è alla ricerca di due nuovi Membri motivati che possano dargli man forte da aprile 2026.

04



Testament: Selbstbestimmung bis zuletzt

In der Schweiz haben gemäss einer repräsentativen Befragung 23 Prozent der Personen Regelungen für ein Testament oder einen Erbvertrag getroffen. Ab 55 Jahren steigt deren Anteil auf 45 Prozent. Von jenen Menschen, die ein Testament verfasst haben, geben 21 Prozent an, auch eine Organisation zu begünstigen. Dies zeigt: immer mehr Menschen wollen auch über ihr Leben hinaus Gutes tun. Im Testament-Ratgeber der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG erfahren Sie, wie Sie ein rechtsgültiges Testament verfassen. Mehr Informationen finden Sie unter www.slrg.ch/spenden.



Testament: décider soi-même jusqu'au bout

En Suisse, une enquête révèle que 23% des personnes ont pris des dispositions pour un testament ou un pacte successoral. A partir de 55 ans, leur proportion augmente à 45%. Parmi celles qui ont rédigé un testament, 21% déclarent avoir désigné une organisation comme bénéficiaire. De plus en plus de personnes souhaitent donc faire le bien après leur décès. Le guide testamentaire de la Société Suisse de Sauvetage SSS explique comment rédiger un testament valide au plan juridique. Vous trouverez plus d'informations sur www.sss.ch/faire-un-don.



Testamento: autodeterminazione fino alla fine

Secondo un sondaggio rappresentativo, in Svizzera il 23 per cento delle persone ha predisposto un testamento o un contratto successorio. A partire dai 55 anni, questa cifra sale al 45 per cento. Tra coloro che hanno già redatto un testamento, il 21 per cento dichiara di voler includere tra i beneficiari anche un'organizzazione. Ciò dimostra che sempre più persone desiderano poter fare del bene anche quando non ci saranno più. La guida al testamento della Società Svizzera di Salvataggio SSS informa su come redigere un testamento giuridicamente valido. Maggiori informazioni sono disponibili su www.sss.ch/donazioni.



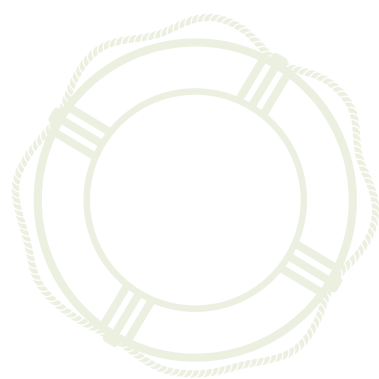
*Viel mehr
als Druck.*

*Das innovative Familienunternehmen für
Printmedien und digitale Kommunikationslösungen –
schweizweit vertreten.*



SCELLENBERGGRUPPE
schellenberggruppe.ch

Gemeinschaftserlebnis mit sportlichem Highlight



Am Wochenende vom 6. und 7. September fanden in Chur die Staffel-Schweizermeisterschaften im Rettungsschwimmen statt. Knapp 700 Athletinnen und Athleten kämpften dabei in verschiedenen Disziplinen um nationale Ehren.

Text: Christoph Merki
Foto: SLRG

Internationale Erfolgsgeschichte

Noch vor den nationalen starteten die Kaderteams der SLRG in der Kategorie Youth und Open an den europäischen Meisterschaften (EM) in Polen – mit zwei resultierenden Podestplätzen. Nebst der Silbermedaille in der Disziplin «SERC» (Simulierte Rettungsübung) von Sarah Morgenegg, Cyril Senften, Elias Rösli und Julian Moesch sicherte sich das SLRG Team mit Julian Moesch, Moritz Padrutt, Cyril Senften und Elias Rösli in der Ocean-Disziplin «Beach Sprint Relay» den dritten Platz. Gleichzeitig wurden an der EM insgesamt sechs neue Schweizer Rekorde aufgestellt.

01

DE Der Rettungsball-Zielwurf mit grossem Realitätscharakter sorgte auch in Chur für Spannung.

FR Le très réaliste lancer au but de la balle de sauvetage a créé le suspense à Coire.

IT A Coira, il lancio di precisione del cubo di salvataggio, con una simulazione altamente realistica, ha tenuto tutti con il fiato sospeso.

Sie gelten als eines der Jahreshighlights innerhalb der SLRG Gemeinschaft – die Staffel-Schweizermeisterschaften. Organisiert durch die SLRG Sektion Chur mit OK-Präsident Martin Hepberger, wurde die diesjährige Austragung ihrem Ruf mehr als gerecht. Während zwei Tagen wetteiferten Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer ab 14 Jahren in den Kategorien Youth, Open und Masters in sieben Disziplinen um die begehrten Medaillen. Dabei trafen sportlicher Ehrgeiz, fachliches Können aber auch gelebte Kameradschaft aufeinander. Genau diese Kombination mache diesen Anlass aus, betonte Cindy Roth von der SLRG Sektion Reiden. «Die Athletinnen und Athleten verschiedenen Alters und aus unterschiedlichen Orten kommen zusammen und trotzdem hat man mit dem Sport sofort eine Verbindung», erklärt sie die Begeisterung, «die SM sind immer vielfältig und spannend.»

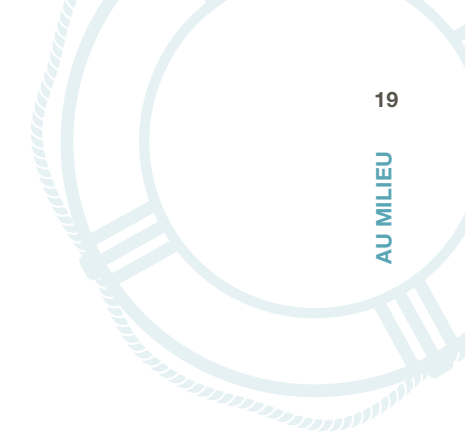
Hart umkämpfte Meistertitel

Auch wenn inmitten der kleinen Zeltstadt auf dem Gelände der «Obere Au» und am Abend im Verpflegungszelt die nationale Kameradschaft gepflegt wurde, im Wasser schenkten sich die Teams keinen Zentimeter. Entsprechend freudig nahmen die neuen Schweizer Meister:innen ihre verdiente Auszeichnung entgegen. In der Gesamtwertung holte sich die SLRG Sektion Baden-Brugg insgesamt drei Titel, zwei die Sektion Innerschwyz und einen die Sektion Wädenswil. «Für uns war es ein Wochenende vollgepackt mit Sport und Teamgeist», bilanzierte Murielle Frei von der SLRG Sektion Oberwil. Sie gab sich aber auch sportlich zufrieden: «Wir zielten einen Platz unter den Top-Ten an und das haben wir geschafft.»



01

Un grand rendez-vous sportif convivial



Les championnats suisses de relais en natation de sauvetage se sont déroulés le week-end des 6 et 7 septembre à Coire. Près de 700 athlètes se sont affrontés dans diverses disciplines pour remporter un titre national.

Texte: Christoph Merki
Photo: SSS

Les championnats suisses de relais sont considérés comme un rendez-vous majeur au sein de la communauté de la SSS. Organisée par la Section SLRG Chur avec Martin Hepberger à la tête du comité d'organisation, l'édition 2025 a été plus qu'à la hauteur de sa réputation. Sur deux jours, les nageuses sauveteuses et nageurs sauveteurs à partir de 14 ans se sont affrontés dans sept disciplines dans les catégories Youth, Open et Masters. Au programme: ambition sportive, compétences techniques, mais aussi une réelle camaraderie. C'est précisément cette constellation qui fait l'intérêt de cet événement, selon Cindy Roth de la Section SLRG Reiden. «Des athlètes d'âge variés et originaires de villes différentes se retrouvent et grâce au sport on a tout de suite un lien. Les CS sont toujours un concentré de diversité et de divertissement», déclare-t-elle avec enthousiasme.

Titres de champion très disputés

Même si la camaraderie était de mise au village sportif installé sur le terrain de l'Obere Au et sous la tente pendant le repas du soir, les équipes ne se sont pas fait de cadeaux une fois dans l'eau. Les nouveaux champions et championnes de Suisse ont reçu avec joie leur médaille bien méritée. Au classement général, la Section SLRG Baden-Brugg a remporté trois titres au total, la Section Innerschwyz deux et la Section Wädenswil un. «Pour nous, ce fut un week-end qui a fait la part belle au sport et à l'esprit d'équipe», conclut Murielle Frei de la Section SLRG Oberwil. Elle se déclare également satisfaite sur le plan sportif: «Nous visions un classement dans le top dix et nous y sommes parvenus.»

Une success-story internationale

En préambule des championnats de Suisse, les équipes du cadre de la SSS ont concouru dans les catégories Youth et Open aux championnats d'Europe en Pologne, avec deux podiums à la clé. En plus de la médaille d'argent en SERC (exercice de sauvetage simulé) remportée par Sarah Morgenegg, Cyril Senften, Elias Rösli et Julian Moesch, l'équipe de la SSS composée de Julian Moesch, Moritz Padrutt, Cyril Senften et Elias Rösli s'est classée troisième dans la discipline Ocean qu'est le relais sprint dans le sable. Six nouveaux records de Suisse ont également été établis à l'occasion de ces championnats d'Europe.

02

DE Der Team-Spirit steht an den Staffel-SM jeweils im Fokus, nur zusammen können gute Resultate erreicht werden.

FR L'esprit d'équipe est toujours au cœur du CS relais. Il faut être ensemble pour obtenir de bons résultats.

IT Lo spirito di squadra è sempre al centro dei CS a staffetta: solo insieme si possono ottenere buoni risultati.



02

Esperienza di gruppo arricchita da un highlight sportivo

Il weekend del 6 e 7 settembre a Coira si sono tenuti i Campionati svizzeri a staffetta nel nuoto di salvataggio. Quasi 700 atlete e atleti si sono sfidati in varie discipline per conquistare i titoli nazionali.

Testo: Christoph Merki
Immagino: SSS

Una storia di successo internazionale

Prima dei campionati nazionali, i team di quadri della SSS delle categorie Youth e Open hanno partecipato ai Campionati europei (CE) in Polonia, conquistando due posti sul podio. Oltre alla medaglia d'argento nella disciplina «SERC» (esercizio di salvataggio simulato) conquistata da Sarah Morgenegg, Cyril Senften, Elias Rösli e Julian Moesch, il team della SSS con Julian Moesch, Moritz Padrutt, Cyril Senften ed Elias Rösli si è assicurato il terzo posto nella disciplina oceanica «Beach Sprint Relay». Al contempo, ai CE sono stati stabiliti in totale sei nuovi record svizzeri.

03

DE Angefeuert von Zuschauer:innen und Team-Mitgliedern wurden die Simulations-Puppen (Manikin) ans andere Ende des Bassins transportiert.

FR Les mannequins ont été transportés jusqu'à l'autre bout du bassin sous les vivats du public et des co-équipiers et co-équipiers.

IT Con l'incoraggiamento del pubblico e dei membri della squadra, i manichini di simulazione (manikin) sono stati trasportati fino all'altro capo della vasca.

I Campionati svizzeri a staffetta sono considerati uno dei momenti salienti dell'anno all'interno della comunità SSS. Organizzata dalla Sezione SSS di Coira con il presidente del CO Martin Hepberger, l'edizione di quest'anno ha pienamente confermato l'ottima reputazione. Per due giorni, i nuotatori e le nuotatrici di salvataggio dai 14 anni in su hanno gareggiato nelle categorie Youth, Open e Masters in sette discipline per conquistare le ambite medaglie. In questa occasione si sono incontrati ambizione sportiva, competenze specialistiche, ma anche il cameratismo attivo. Ed è proprio questa combinazione a contraddistinguere l'evento secondo Cindy Roth della Sezione SSS di Reiden: «si riuniscono atlete e atleti di età e provenienza diverse ma, nonostante ciò, con lo sport si crea subito un legame», ha spiegato con entusiasmo, aggiungendo: «i CS sono sempre variegati e appassionati».

Titoli di campione molto contesi

Pur coltivando il cameratismo nazionale nel piccolo accampamento nell'area dell'«Obere Au» e, alla sera, nella tenda di ristoro, in acqua le squadre non si sono fatte sconti. Le nuove campionesse e i nuovi campioni svizzeri hanno accolto con entusiasmo il loro meritato riconoscimento. Nella classifica generale, la Sezione SSS di Baden-Brugg si è aggiudicata in totale tre titoli, la Sezione di Innerschwyz due e la Sezione di Wädenswil uno. «Per noi, questo è stato un weekend segnato dallo sport e dallo spirito di squadra», ha concluso Murielle Frei della Sezione SSS di Oberwil. Si è detta contenta anche degli esiti sportivi: «puntavamo a rientrare tra i primi dieci e ci siamo riusciti».



03



Erfolgreiche Übung «Fire on board 25»

Lebensretter:innen trainieren, um für den Ernstfall gewappnet zu sein. Die Sektionen der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG organisieren regelmässig Übungen mit unterschiedlichen Szenarien – oftmals auch gemeinsam mit lokalen Rettungs- und Blaulichtorganisationen. So übte die SLRG Region Süd mit der Stadtfeuerwehr Locarno, dem Rettungsdienst Salva Locarnese e Valli, der Seepolizei und einiger am Lago Maggiore tätigen SLRG Sektionen, was bei einem Brand auf einem Schiff zu tun ist.

Die Übung simulierte einen Brand im Maschinenraum des Motorschiffs «Milano» der Società di Navigazione di Lugano, das auch auf dem Lago Maggiore verkehrt. Der Maschinist erlitt schwere Verbrennungen, zwei weitere Passagiere wurden verletzt, während einige in Panik ins Wasser sprangen. Ziel der Übung war, die Reaktionsfähigkeit und die Koordination zwischen den verschiedenen an den Rettungs- und Notfallmassnahmen beteiligten Stellen zu testen. Dank der guten Zusammenarbeit der verschiedenen Einsatzkräfte konnte dies erreicht werden, auch wenn es noch Verbesserungspotential gibt, insbesondere bei der Kommunikation zwischen den verschiedenen Rettungsdiensten.

Exercice réussi «Fire on board 25»

Les sauveteuses et sauveteurs s'entraînent pour être prêts quand la situation l'exige. Les Sections de la Société Suisse de Sauvetage SSS organisent régulièrement des exercices selon différents scénarios, souvent en coopération avec des organisations de sauvetage et des services d'urgence locaux. La SSS Région Sud a ainsi effectué un exercice avec le corps des sapeurs-pompiers de Locarno, le service de sauvetage Salva Locarnese e Valli, la police lacustre et quelques Sections SSS opérant sur le lac Majeur.

Lors de cet exercice, un incendie a été simulé dans la salle des machines d'un bateau à moteur, le «Milano» de la Società di Navigazione di Lugano, qui circule aussi sur le lac Majeur. Le mécanicien avait subi de graves brûlures, deux autres passagers étaient blessés alors que certains, pris de panique, s'étaient jetés à l'eau. L'objectif de l'exercice était de tester la réactivité et la coordination entre les différents intervenants participant aux mesures d'urgence et de sauvetage. L'exercice a été couronné de succès grâce à la bonne collaboration des différentes équipes, même si certaines améliorations peuvent être apportées, notamment en matière de communication entre les différents organismes de secours.

«Fire on board 25»: un'esercitazione di successo

I soccorritori e le soccorritrici si esercitano per essere pronti ad affrontare le emergenze. Le Sezioni della Società Svizzera di Salvataggio SSS organizzano regolarmente esercitazioni su diversi scenari, spesso in collaborazione con forze di pronto intervento e di primo soccorso. La SSS Regione Sud, ad esempio, ha svolto un'esercitazione con il Corpo civici pompieri di Locarno, il Servizio Ambulanza Locarnese e Valli Salva, la Polizia lacuale e alcune Sezioni della SSS attive sul Lago Maggiore, su ciò che va fatto in caso di incendio a bordo di un'imbarcazione.

L'esercitazione simulava un incendio nella sala macchine della motonave «Milano» della Società di Navigazione di Lugano, che circola anche sul Lago Maggiore e verso sud: il macchinista era gravemente ustionato, due passeggeri risultavano feriti e alcuni, presi dal panico, si gettavano in acqua. L'obiettivo dell'esercitazione era mettere alla prova la capacità di reazione e di coordinamento tra i diversi enti coinvolti nelle misure di salvataggio e soccorso. Grazie alla collaborazione tra tutte le forze d'intervento, l'esercitazione si è conclusa con successo, anche se qualche miglioramento può essere attuato, specialmente nella comunicazione tra i diversi enti di soccorso.

Kaltwasserschwimmen – Facts und Empfehlungen

Nage en eau froide: rappels et recommandations

Nuoto in acque fredde: dati e raccomandazioni

Die Badesaison 2025 ist offiziell vorbei, doch viele zieht es auch bei kälteren Temperaturen ins Wasser. Doch was gilt es für einen sicheren Aufenthalt im kalten Wasser zu beachten und welche Auswirkungen hat er auf den Körper?

La saison de la baignade 2025 est officiellement terminée, mais l'eau continue d'attirer malgré le froid. Quelles sont les règles de sécurité à respecter pour nager en eau froide et quels sont les effets sur le corps?

La stagione di balneazione 2025 è ufficialmente terminata, ma molte persone entrano in acqua anche a basse temperature. Ebbene, quali accorgimenti occorre adottare per una permanenza sicura in acque fredde e quali effetti hanno sul corpo?

Auf den eigenen Körper hören

Schwimmen und Baden im kalten Wasser erfordert eine gute körperliche Verfassung. Im Zweifelsfall sollte vorgängig ein Arzt konsultiert werden. Auch während des Kältebads gilt: auf die Zeichen des eigenen Körpers achten und bei Auftreten von Unwohlsein umgehend das Wasser verlassen. Grundsätzlich gilt die Faustregel, dass die Wassertemperatur der maximalen Aufenthaltsdauer entspricht (bei 5°C sind das maximal 5 Minuten).

Bewusste Vorbereitung

Generell sollte man immer in Begleitung oder in einer Gruppe ins Wasser und ein Auftriebsmittel, wie eine Schwimm-Boje oder einen DryBag, mitnehmen. Wichtig ist auch die Wahl eines geeigneten Bade- oder Schwimmplatzes mit einem einfachen und sicheren Einstieg. Für mehr Sicherheit sorgen auch im kalten Wasser die SLRG Baderegeln.

Achtung: langsam und bewusst aufwärmen

Sowohl beim Einstieg ins Wasser (Stichwort: Annetzen) wie auch beim Ausstieg sollte man dem Körper Zeit geben, sich an die verändernden Temperaturen zu gewöhnen. Nach der erschöpfenden Abkühlung gilt: gut abtrocknen, warme und trockene Kleidung anziehen und den Körper mit einem lauwarmen Getränk langsam von innen wieder aufwärmen. Heisse Duschen und körperliche Aktivitäten sind zu vermeiden.

Gut ausgerüstet sein

Folgende Ausrüstung wird für das Kaltwasserschwimmen empfohlen:

- Auftriebsmittel
- Kopfbedeckung (Neoprenkappe oder Wintermütze)
- Neoprenhandschuhe und/oder Neoprensocken
- Lauwarmes Getränk (Tee oder Bouillon)
- Badetuch zum Abtrocknen
- Trockene und warme Kleider

Körperliche Auswirkungen des Kaltwasserschwimmens

Auch wenn wissenschaftlich noch nicht belegt, werden dem Kaltwasserschwimmen nebst den Risiken auch positive Aspekte zugeschrieben. Einerseits schützt der Körper im kalten Wasser Glückshormone (Endorphine) aus, und es soll die Blutzirkulation anregen sowie Stress reduzieren. Das kalte Vergnügen birgt aber auch Risiken. Da die Leitfähigkeit im Wasser grösser ist als an der Luft, verliert der Körper im Wasser schnell an Wärme. Dadurch kann es bei einem längeren Aufenthalt in kaltem Wasser zu einer Unterkühlung (Hypothermie) kommen. Auch ein zu schneller Einstieg birgt Risiken: durch die Kälte werden mehrere Bereiche des Nervensystems stark aktiviert, was Herzrhythmusstörungen und schlimmstenfalls einen Kälteschock auslösen kann.

Ecouter son corps

La baignade et la nage en eau froide requièrent une bonne condition physique. En cas de doute, il est recommandé de consulter un médecin au préalable. Quand on se baigne en eau froide, il faut écouter les signaux émis par le corps et sortir de l'eau sans délai si on ne se sent pas bien. La règle d'or est que le nombre de minutes passées dans l'eau ne doit pas excéder son équivalent en degrés. Autrement dit, pas plus de 5 minutes dans une eau à 5 °C.

Se préparer consciencieusement

En règle générale, il ne faut jamais aller se baigner seul-e et toujours se munir d'une aide à la flottaison comme une bouée de natation ou un sac étanche. Il est aussi important de choisir un lieu adapté où l'entrée dans l'eau est facile et sans danger. Pour plus de sécurité, les maximes de la baignade de la SSS s'appliquent aussi en eau froide.

Attention: se réchauffer lentement et prudemment

De la même façon que l'on doit entrer progressivement dans l'eau (il est important de bien se mouiller), la sortie doit aussi être progressive pour laisser le temps au corps de s'habituer au changement de température. Après, il faut bien se sécher, revêtir des vêtements chauds et secs et lentement réchauffer le corps de l'intérieur en buvant une boisson tiède. Éviter les douches chaudes et l'activité physique.

Bien s'équiper

L'équipement suivant est recommandé pour la nage en eau froide:

- moyen de flottaison
- bonnet (bonnet en néoprène ou bonnet d'hiver)
- gants en néoprène et/ou chaussettes en néoprène
- boisson tiède (thé ou bouillon)
- serviette de bain pour se sécher
- vêtements secs et chauds

Les effets de la nage en eau froide sur le corps

Même si cela n'a pas encore été prouvé scientifiquement, on attribue à la nage en eau froide des aspects positifs, en plus des risques qu'elle comporte. Plongé dans l'eau froide, le corps libère des endorphines. Censée stimuler la circulation sanguine et réduire le stress, la pratique n'est toutefois pas sans risques. Comme la conductivité est plus importante dans l'eau que dans l'air, la déperdition de chaleur corporelle y est plus rapide. Par conséquent, un séjour prolongé dans l'eau froide peut mener à l'hypothermie. Une entrée trop rapide dans l'eau comporte aussi des risques. La surstimulation du système nerveux sous l'effet du froid peut conduire à des troubles du rythme cardiaque et dans le pire des cas à un choc thermique.

Effetti fisici del nuoto in acque fredde

Sebbene la scienza non li abbia ancora comprovati, al nuoto in acque fredde si attribuiscono, oltre ai rischi, anche effetti positivi. Da un lato, nuotare in acque fredde fa sì che il corpo produca ormoni della felicità (endorfine) e, dall'altro, si ritiene che favorisca la circolazione sanguigna e riduca lo stress. Godersi il freddo comporta però anche dei rischi. Poiché l'acqua ha una conducibilità termica più elevata rispetto all'aria, in acqua il corpo perde rapidamente calore. Di conseguenza, una permanenza prolungata in acque fredde può provocare l'ipoteremia. Anche entrare in acqua troppo rapidamente comporta dei rischi: il freddo stimola fortemente diverse aree del sistema nervoso e questo può causare aritmie e, nei casi più gravi, shock termici dovuti al freddo.

Ascoltare il proprio corpo

Nuotare e fare il bagno in acque fredde richiede una buona condizione fisica. In caso di dubbi, è opportuno consultare prima un medico. Anche nelle acque fredde la norma è prestare attenzione ai segnali del proprio corpo e uscire immediatamente dall'acqua in caso di malessere. Di principio, vale la regola generale secondo cui la temperatura dell'acqua corrisponde alla durata massima di permanenza (a 5°C, al massimo 5 minuti).

Prepararsi in modo consapevole

In generale, si dovrebbe sempre entrare in acqua accompagnati o in gruppo nonché portare con sé un ausilio al galleggiamento, come ad esempio una boa o un dry bag. È altrettanto importante scegliere un'area di balneazione o di nuoto adeguata, che permetta di entrare in acqua in modo semplice e sicuro. Anche in acque fredde contribuiscono a una maggiore sicurezza le Regole per il bagnante della SSS.

Attenzione: riscaldarsi lentamente e in modo consapevole

Sia quando si entra in acqua (fondamentale in questa fase: bagnarsi) sia quando si esce, è importante dare al corpo il tempo di abituarsi alle variazioni di temperatura. Dopo il rinvigorente bagno, occorre asciugarsi bene, indossare vestiti caldi e asciutti e riscaldare il corpo dall'interno sorvegliando una bevanda tiepida. Vanno invece evitate docce calde e attività fisiche.

Essere ben equipaggiati

Per il nuoto in acque fredde, si raccomanda il seguente equipaggiamento:

- ausilio al galleggiamento
- copricapo (cuffia in neoprene o cuffia invernale)
- guanti in neoprene e/o calze in neoprene
- bevanda tiepida (tè caldo o brodo)
- asciugamano per asciugarsi
- vestiti asciutti e caldi

Sicher begleitet durchs Luzerner Seebecken

Dank dem engagierten Einsatz der SLRG Sektion Luzern konnte die Sicherheit der rund 600 Schwimmerinnen und Schwimmer während der 14. Seeüberquerung im vergangenen August gewährleistet werden. So konnten die Teilnehmenden die 1,1 Kilometer lange Strecke vom Strandbad Lido bis zum Strandbad Tribtschen unbeschwert absolvieren.

Text: Saskia Meienberg, Nora Vollenweider
Foto: Andreas Becker

Die Wassertemperatur von 24 Grad und die sommerliche Atmosphäre sorgten für perfekte Rahmenbedingungen. Schon im Vorfeld waren sämtliche Startplätze vergeben – ein Hinweis darauf, wie stark die Veranstaltung in der Region verankert ist. Die intensive Vorbereitung auf den Anlass umfasste ein durchdachtes Sicherheitskonzept sowie zahlreiche Absprachen mit Blaulichtorganisationen und Partner:innen. Während des Anlasses waren die Teams auf dem Wasser und an Land präsent und sorgten gemeinsam für die Sicherheit der Teilnehmenden.

Optimale Bedingungen für eine erfolgreiche Durchführung

Am Sicherungsdienst beteiligt waren insgesamt rund 60 Personen. Mit ihrem Engagement trug die SLRG Sektion Luzern, mit der Unterstützung von Rettungsschwimmer:innen anderer SLRG Sektionen, der Tauchsportgruppe Poseidon Luzern sowie des Kanu Club Luzerns, entscheidend dazu bei, dass der grösste Breitensportanlass auf dem Vierwaldstättersee zu einem sicheren und erfolgreichen Erlebnis für alle wurde. So zeigt sich auch Roger von der Crone, Einsatzleiter bei der Sektion Luzern, zufrieden und zieht ein positives Fazit: «Es war eine rundum gelungene Seeüberquerung Luzern. Der Sicherungseinsatz ist reibungslos verlaufen und die Abläufe haben funktioniert.»

01

DE Gleich geht es los und die rund 600 Schwimmerinnen und Schwimmer nehmen die Strecke in Angriff.

FR Quelque 600 nageuses et nageurs sont sur la ligne de départ.

IT Tra poco si parte: i circa 600 nuotatori e nuotatrici si preparano ad affrontare il tracciato.

Teamwork für maximale Sicherheit

Der erfolgreiche Einsatz zeigt, dass sich das regelmässige Training der Rettungsschwimmer:innen lohnt und gutes Teamwork, innerhalb der SLRG sowie mit ausgebildeten Partnern, das A und O für die Sicherheit ist. Dadurch konnte das OK der Seeüberquerung tatkräftig darin unterstützt werden, dass der Anlass von Freude und Wettkampfgeist geprägt war – und sicher über die Bühne gehen konnte. Das Organisationskomitee blickt bereits voller Vorfreude auf die nächste Austragung im 2026.



Traversée du lac de Lucerne en sécurité

La Section SLRG Luzern a assuré la sécurité des quelque 600 nageuses et nageurs qui ont pris part à la 14e Traversée du lac en août dernier. Les participant-es ont ainsi pu nager en toute sécurité sur une distance de 1,1 kilomètre entre la plage du Lido et celle de Tribtschen.

Texte: Saskia Meienberg, Nora Vollenweider
Photo: Andreas Becker

Les conditions étaient idéales avec une eau à 24 degrés et une ambiance estivale. La totalité des dossards avait été vendue avant le départ, ce qui montre à quel point l'événement est bien ancré dans la région. La préparation intensive réalisée en amont incluait un protocole de sécurité sophistiqué et de nombreuses concertations avec les services d'urgence et les partenaires. Durant la Traversée, les équipes présentes sur l'eau et à terre ont assuré ensemble la sécurité des participant-es.

Des conditions optimales pour un déroulement réussi

Une soixantaine de personnes au total ont participé au service de sécurité. Par son engagement, la Section SLRG Luzern a joué un rôle décisif dans le bon déroulement du plus grand événement sportif de masse sur le lac des Quatre-Cantons. Elle a reçu le soutien de nageuses sauveteuses et nageurs sauveteurs d'autres Sections de la SSS, du groupe de plongée Poseidon Luzern et du Kanu Club de Lucerne. Roger von der Crone, chef d'intervention de la Section Luzern, se montre satisfait et tire un bilan positif: «Cette Traversée du lac de Lucerne a été une réussite totale. Le service de sécurité s'est déroulé sans problème et les procédures ont bien fonctionné.»

Le travail d'équipe pour une sécurité maximale

La réussite du dispositif de sécurité prouve que l'entraînement régulier des nageuses sauveteuses et nageurs sauveteurs porte ses fruits et un bon travail d'équipe au sein de la SSS et entre partenaires qualifiés est essentiel à la sécurité. La Section a ainsi épaulé efficacement le comité d'organisation de la Traversée qui a ainsi pu se dérouler en toute sécurité laissant toute la place à la joie et à l'esprit de compétition. Le comité d'organisation attend déjà avec impatience la prochaine édition en 2026.

02

DE Alles im Blick: Aufmerksam verfolgen die Rettungsschwimmer auf dem Einsatzboot «Acqua» der SLRG Sektion Luzern das Geschehen im Wasser.

FR L'équipe de sauvetage à bord de l'Acqua, le bateau d'intervention de la Section SLRG Luzern, observe attentivement ce qui se passe dans l'eau.

IT Tutto sotto controllo: i nuotatori di salvataggio sulla barca di servizio «Acqua» della Sezione SSS di Lucerna seguono attentamente ogni movimento in acqua.



Traversata del lago di Lucerna in sicurezza

Grazie all'impegno della Sezione SSS di Lucerna, è stato possibile garantire la sicurezza dei circa 600 nuotatori e nuotatrici che lo scorso agosto hanno partecipato alla 14^a traversata del lago. I partecipanti hanno potuto così affrontare senza pensieri 1,1 km di tracciato dal Lido fino al Tribschen.

Testo: Saskia Meienberg, Nora Vollenweider
Immagino: Andreas Becker

03

DE Nach 1,1 Kilometer Schwimmen erfolgreich im Ziel angekommen, wird mit den anwesenden Rettungsschwimmer:innen freudig abgeklatscht.

FR Les nageuses sauveteuses et nageurs sauveteurs présents applaudissent les participant·es à l'arrivée, après 1,1 km de nage.

IT Una volta completato con successo 1,1 km a nuoto, i partecipanti esultano dando il cinque ai nuotatori e alle nuotatrici di salvataggio presenti all'arrivo.

La temperatura dell'acqua di 24 gradi e l'atmosfera estiva hanno creato le condizioni ideali. Le posizioni di partenza erano già state assegnate in anticipo, a testimonianza di quanto l'evento sia radicato nella regione. L'intensa preparazione all'evento ha comportato un piano di sicurezza dettagliato nonché numerosi colloqui con le organizzazioni di pronto intervento e i vari partner. Le squadre, presenti durante l'evento sia in acqua che a terra, hanno provveduto insieme alla sicurezza dei partecipanti.

Condizioni ideali per uno svolgimento di successo

Al servizio di sicurezza hanno partecipato in totale circa 60 persone. Grazie al suo impegno, la Sezione SSS di Lucerna, con il supporto dei nuotatori e delle nuotatrici di salvataggio di altre Sezioni SSS, del gruppo subacqueo Poseidon Luzern e del Kanu Club Luzern, ha contribuito in modo decisivo a fare del più grande evento sportivo di massa sul lago dei Quattro Cantoni un'esperienza sicura e positiva per tutti. Anche Roger von der Crone, responsabile esecutivo della Sezione di Lucerna, si dice soddisfatto e tira un bilancio positivo: «è stata una traversata del lago di Lucerna perfettamente riuscita. Il servizio di sicurezza si è svolto senza intoppi e tutte le procedure hanno funzionato correttamente».

Lavoro di squadra per la massima sicurezza

Il successo dell'intervento dimostra che l'allenamento regolare dei nuotatori e delle nuotatrici di salvataggio è efficace e che un buon lavoro di squadra, all'interno della SSS e con partner qualificati, è fondamentale per garantire la sicurezza. Grazie a tutto questo, il comitato organizzativo della traversata del lago è stato supportato in modo concreto per garantire che l'evento si svolgesse all'insegna del divertimento e dello spirito competitivo, in totale sicurezza. Il comitato organizzativo attende già con entusiasmo la prossima edizione nel 2026.



Jean-Marc von Bergen



Drei Fragen an: Jean-Marc von Bergen

Die SLRG liegt dir sichtlich am Herzen. Gibt es ein Projekt, das dich besonders geprägt hat?

Stark geprägt hat mich die Präventionskampagne mit dem Film über das lautlose Ertrinken. Es war neu, für die Prävention Videobilder zu nutzen, die viel aussagekräftiger sind als die Theorie.

In welche Richtung soll sich die SLRG entwickeln?

Meiner Meinung nach ist es wichtig, die Anforderungen an die Kurse nicht weiter zu senken und gewisse Übungen wie zum Beispiel Befreiungsgriffe wieder einzuführen. Auch müssen wir unsere Identität behalten.

Was empfehlst du den Jungen, die sich für die Wasserrettung interessieren?

Sich in den Sektionen der SLRG zu engagieren. Das Engagement und das Rettungsschwimmtraining in einer Sektion sind sinnvolle, sportliche Aktivitäten: eine interessante Mischung für die jungen Menschen. Auch suchen wir stets neue Kursleiterinnen und Kursleiter.

Jean-Marc von Bergen engagiert sich seit 1970 in der SLRG. Zu Beginn während 10 Jahren als Mitglied und Präsident der Sektion SSS Genève und derzeit als technischer Leiter. Von 1990 bis 2017 war er ausserdem Vorstandsmitglied der Region Romande. 2019 wurde er für sein Engagement mit der Henry-Dunant-Silbermedaille ausgezeichnet.

Trois questions à: Jean-Marc von Bergen

La SSS te tient visiblement à cœur. Y a-t-il un projet qui t'a particulièrement marqué?

Un projet qui m'a marqué était la campagne de prévention avec le film sur la noyade silencieuse. Ce fut un nouveau thème pour la prévention d'utiliser des images vidéo qui sont beaucoup plus parlantes que les théories.

Dans quelle direction la SSS devrait-elle se développer?

A mon avis, il est important de ne plus baisser les exigences pour les cours et de retourner à certains exercices, comme par exemple les prises de dégagement. Il est également important de conserver notre identité.

Que conseillerais-tu aux jeunes qui s'intéressent au sauvetage aquatique?

De s'investir dans les Sections de la SSS. La participation et l'entraînement de la natation de sauvetage au sein d'une Section offrent une activité portante de sens et sportive, un mélange intéressant pour les jeunes. Et on recherche toujours des nouveaux moniteurs et monitrices.

Jean-Marc von Bergen est engagé au sein de la SSS depuis 1970. D'abord en tant que membre et président de la Section SSS Genève pendant 10 ans et actuellement comme chef technique. Il était également membre du comité de la Région romande de 1990 à 2017. En 2019, il a reçu la médaille d'argent Henry-Dunant pour son engagement.

Tre domande a: Jean-Marc von Bergen

È evidente che la SSS ti sta a cuore. C'è un progetto che ti ha segnato in modo particolare?

Un progetto che mi ha segnato è stata la campagna di prevenzione con il filmato sull'annegamento silenzioso. È stato un modo nuovo di fare prevenzione, usando un video con immagini molto più eloquenti di qualsiasi teoria.

In che direzione dovrebbe evolvere la SSS?

A mio avviso, è importante non ridurre ulteriormente i requisiti dei corsi e reintrodurre alcuni esercizi, come ad esempio le prese di liberazione. È inoltre fondamentale conservare la nostra identità.

Cosa consiglieresti ai giovani interessati al salvataggio in acqua?

Di impegnarsi nelle Sezioni della SSS. Far parte di una Sezione e allenarsi nel nuoto di salvataggio è un'attività significativa e allo stesso tempo sportiva: un mix perfetto per i giovani. Inoltre, siamo sempre alla ricerca di nuovi monitori e monitrici.

Jean-Marc von Bergen è attivo all'interno della SSS dal 1970: nei primi 10 anni come Membro e Presidente della Sezione SSS di Ginevra e ora in qualità di responsabile tecnico. Dal 1990 al 2017 è stato anche Membro del comitato della Regione Romandica. Nel 2019 gli è stata conferita la medaglia d'argento Henry-Dunant per il suo impegno.



HELFEN AUCH SIE LEBEN RETTEN!

VIELEN DANK!

VOUS AUSSI, AIDEZ À SAUVER DES VIES !

MERCI INFINIMENT !

AIUTATECI ANCHE VOI A SALVARE VITE!

GRAZIE MILLE!



SLRG SSS

www.slrgr.ch
www.sss.ch

Lebensretter haben viele Gesichter: Als Freiwillige in einer der 124 Sektionen, als Spenderin oder Spender, mit einer Gönnermitgliedschaft oder mit einer testamentarischen Begünstigung.

Spendenkonto:
CH73 0900 0000 4002 1821 3

Les sauveteurs ont plusieurs visages : bénévole dans l'une des 124 sections, donatrice ou donateur, via une contribution en tant que bienfaiteur ou une donation testamentaire.

Compte pour les dons:
CH73 0900 0000 4002 1821 3

I salvatori hanno vari volti: come volontari in una delle 124 sezioni, quale donatori, con un'adesione quale socio sostenitore o con una donazione testamentaria.

Conto per donazioni:
CH73 0900 0000 4002 1821 3