



Fokussiert

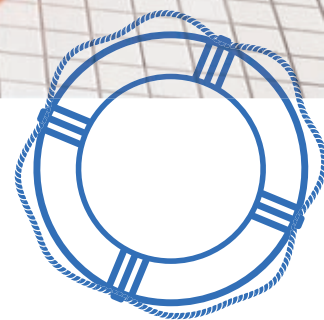
Ausbildung für die
Wassersicherheit von
morgen

Focalisé

Formation pour la
sécurité dans l'eau
de demain

Focalizzato

Formazione per la
sicurezza acquatica
di domani





Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer
Liebe Mitglieder der SLRG

Die Natur steckt tief im Frühling und Vorboten des Sommers sind auch schon zu entdecken. Bald beginnt für viele die Badesaison. Sind Sie darauf vorbereitet? Oder wäre ein Auffrischen von Wissen rund um das sichere Verhalten am, im und auf dem Wasser angebracht? In dieser pur-Ausgabe finden Sie spannende Einblicke ins Kursangebot der SLRG – und vielleicht sogar Inspiration für eine Aus- oder Weiterbildung. Zudem stellen wir Ihnen nützliche Informations-Apps rund um den Badespass vor.

Im kürzlich durchgeführten J+S Leiterkurs erhielten engagierte Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer Tipps und Tricks für attraktive und sichere Trainings in den Sektionen. pur war dabei und hat miterlebt, mit welcher Begeisterung sich die zukünftigen Leitenden auf ihre Aufgabe vorbereiten. Sie bilden die Lebensretter:innen von morgen aus.

Ein Lebensretter ist auch Samuel Zumstein, der mit grosser Zivilcourage Schlimmeres verhindert hat und dafür ausgezeichnet wurde.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Schmökern und mit den neusten Geschichten aus der SLRG Welt. Danke, tragen Sie unsere Mission mit!

Eure Zentralpräsidentin
Aline Muller

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

Le printemps est désormais bien installé et les signes avant-coureurs de l'été sont déjà visibles. La saison de la baignade commencera bientôt pour beaucoup d'entre nous. Êtes-vous prêts-es? Ou un rappel des règles de sécurité au bord, dans et sur l'eau serait-il le bienvenu? Dans ce numéro de «pur», vous trouverez un aperçu intéressant de l'offre de cours de la SSS qui vous donnera peut-être même envie de suivre une formation. Nous vous présentons également des applis d'informations utiles pour les loisirs aquatiques.

Lors du cours de moniteurs J+S organisé récemment, des nageuses sauveteuses et nageurs sauveteurs engagés ont appris à rendre leurs entraînements sûrs et intéressants dans les Sections. «pur» y était et a pu constater l'enthousiasme dont font preuve les futurs moniteurs-trices pour se préparer à leur mission. N'oublions pas que ce sont eux qui forment nos futurs collègues.

Samuel Zumstein n'est pas nageur-sauveteur, mais il a fait preuve d'un grand courage et sauvé des vies. Nous avons rendu hommage à son action.

Je vous souhaite une agréable lecture et j'espère que vous apprécierez ces nouvelles de la SSS. N'hésitez pas à soutenir notre mission vous aussi. Merci!

La Présidente centrale
Aline Muller

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

la primavera è in piena fioritura e il profumo dell'estate è già nell'aria. Per molti la stagione di balneazione è alle porte. E voi siete pronti? Oppure sarebbe opportuno rinfrescare le conoscenze sul comportamento sicuro attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua? In questa edizione di pur trovate interessanti approfondimenti sull'offerta di corsi della SSS e forse anche l'ispirazione per un corso di formazione o di formazione continua. Vi presentiamo inoltre utili app informative inerenti alle attività in acqua.

Nel recente corso per monitori e monitorici G+S, motivati nuotatori e nuotatrici di salvataggio hanno ricevuto consigli e suggerimenti per condurre allenamenti interessanti e sicuri nelle Sezioni. pur era presente e ha potuto vedere con quanta passione le future monitorici e i futuri monitori si preparano al loro compito: formare i soccorritori e le soccorritrici di domani.

È un soccorritore anche Samuel Zumstein, che con grande coraggio civile ha evitato il peggio e per questo è stato premiato.

Vi auguro una piacevole lettura e buon divertimento con le ultime storie dal mondo della SSS. Grazie di sostenere la nostra missione!

La vostra Presidente centrale
Aline Muller



FOKUSSIERT
Ausbildung für die
Wassersicherheit von morgen

FOCALISÉ
Formation pour la sécurité
dans l'eau de demain

FOCALIZZATO
Formazione per la sicurezza
acquatica di domani



17-18

GEMEINSAM
Freiwilliges Engagement
in der Schweiz

EN COMMUN
L'engagement
bénévole en Suisse

IN COMUNE
Impegno volontario
in Svizzera



13-15

MITTENDRIN
Sicher gerüstet
für die Badesaison

AU MILIEU
Bien préparés pour
la saison de la baignade

AL CENTRO
Pronti per la stagione
di balneazione

Impressum | Mentions légales | Sigla editoriale 2 | 2026

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 Teresa Brinkel

Ausbildung für die Wassersicherheit von morgen

Angehende Trainingsleitende der SLRG Sektionen erlernen im J+S-Leiterkurs, wie sie Kinder und Jugendliche sicher anleiten, fördern und für das Rettungsschwimmen begeistern – mit fundierter Methodik, praktischen Übungen und wertvollen Impulsen für einen motivierenden Unterricht.

Text: Teresa Brinkel
Fotos: SLRG

01

DE Eine Teilnehmerin des J+S-Kurses leitet an, wie man sich mit Flossen effizient im Wasser fortbewegt.

FR Une participante du cours J+S montre comment se déplacer efficacement dans l'eau avec des palmes.

IT Una partecipante al corso G+S mostra come muoversi in acqua in modo efficiente con le pinne.

02

DE Die vermittelte Theorie wird direkt im Wasser praktisch ausgeführt.

FR La théorie enseignée est immédiatement mise en pratique dans l'eau.

IT La teoria appresa viene messa in pratica direttamente in acqua.

Ein kalter Morgen in Filzbach. Während am Walensee im Tal bereits der Frühling Einzug hält, steckt das weit oben gelegene Filzbach noch im dicken Schnee. Im Hallenbad des Sportzentrums Kerenzerberg herrscht bereits reges Treiben: Schwimm Taschen werden ausgepackt, Rettungsmittel sortiert, eifrige Absprachen getroffen. 23 engagierte Teilnehmende aus verschiedenen SLRG Sektionen treffen sich zum Jugend + Sport (J+S)-Leiterkurs, mit einem klaren Ziel: Kinder und Jugendliche kompetent auszubilden, zu fördern und für den Rettungsschwimmsport zu begeistern. Hier in Filzbach findet der erste Teil des Kurses statt – der zweite Teil wird im Sommer im offenen Gewässer durchgeführt.

Mehr als Technik: Die Rolle als Leitperson

Schon der erste Kurstag macht deutlich, worum es geht: Das Ausbildungsverständnis von J+S steht im Fokus. Was bedeutet es, als Leitende Verantwortung zu übernehmen? Wie unterrichte ich? Welche Bewegungs- und Erscheinungsformen gibt es im Rettungsschwimmen?

«Wir lernen hier nicht nur Techniken, sondern vor allem, wie wir Kinder motivieren können und ihnen etwas beibringen können», erklärt Teilnehmerin Emilia. Theorieblöcke wechseln sich mit intensiven Praxiseinheiten im Wasser ab. Spiel- und Bewegungsgrundformen, Trainingsmethoden und die Grundlagen eines sicheren und fördernden Unterrichts bilden das Fundament des Kurses.

Lernen im Wasser – und darüber hinaus

Im Wasser zeigt sich schnell: Rettungsschwimmen ist vielseitig. Tauchen, der Transport einer Rettungspuppe, sich effizient im Wasser fortbewegen – alles verlangt Technik, Kraft und Übersicht. Gleichzeitig wird deutlich, dass eine Leitperson Kompetenzen zum Vermitteln braucht: «In meinem Verein habe ich schon die Erfahrung gemacht, dass Kinder nicht verstehen, was sie machen sollen, obwohl ich es aus meiner Sicht gut erklärt habe. Im Kurs lerne ich mit dieser Herausforderung umzugehen und wie ich Lernziele besser auf unterschiedliche Altersgruppen anpassen kann», sagt Masha.

Vom Mitmachen zum Anleiten

Am Samstag leiten die Teilnehmenden unter sich zum ersten Mal eine Mini-Lektion an. Sie sollen sich dabei auf eine sinnvolle Übung und ein «lernförderliches Klima» konzentrieren. Im Sinne von J+S umfasst dies zum Beispiel: eine positive Stimmung schaffen, Wertschätzung entgegenbringen, respektvoll miteinander umgehen. Walter, der schon viel Trainererfahrung hat, fällt dies bereits leicht, profitiert jedoch von den anderen: «Ich komme hier aus meinem alten Fahrwasser heraus und lerne neue spielerische Formen kennen, die Jugendliche ansprechen». Jeder und jede erhält später ein Feedback der Kursleitenden. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Entwicklung: «Die Teilnehmenden können hier im geschützten Rahmen einfach etwas ausprobieren. Das

01



Feedback hilft ihnen, Stärken und Schwächen zu erkennen, professioneller zu werden und ihre Kompetenzen dann im Verein umzusetzen», erklärt Kursleiterin Samantha.

Persönlichkeit fördern

Am Sonntag rückt das «Fördern» ins Zentrum: Wie gelingt es, nicht nur die sportlichen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen zu trainieren, sondern sie auch in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen? Welche Werte geben J+S-Leitende ihnen mit? Die Antworten darauf sind entscheidend für die Zukunft der SLRG: «Über die J+S-Leitenden können wir Kinder und Jugendliche zu langfristigem Sporttreiben motivieren. Sie sind zudem die Zukunft im Rettungsschwimmsport. Deshalb legen wir seitens J+S viel Wert auf die Ausbildung der Leitpersonen», bringt es Kursleiterin Daniela auf den Punkt.

Warum diese Kurse so wichtig sind

Der J+S-Leiterkurs in Filzbach zeigt eindrücklich: Kinder und Jugendliche - unsere Rettungsschwimmer und Rettungsschwimmerinnen von morgen - entstehen nicht zufällig. Sie werden ausgebildet, begleitet und inspiriert. Hinter jedem engagierten jungen Menschen steht eine gut ausgebildete Leitperson. Und genau deshalb sind diese Kurse so wichtig – für die Sektionen, für die Zukunft der SLRG, für die Sicherheit am, im und auf dem Wasser.

02



Formation pour la sécurité dans l'eau de demain

Les futurs moniteurs·trices des Sections SSS apprennent dans ce cours J+S à encadrer les enfants et jeunes en toute sécurité, à les encourager et à leur donner le goût de la natation de sauvetage grâce à une méthodologie éprouvée, des exercices pratiques et des suggestions précieuses pour des cours intéressants.

Texte: Teresa Brinkel
Photos: SSS

Il fait froid ce matin à Filzbach. Alors que le printemps s'installe au lac de Walenstadt dans la vallée, sur les hauteurs, Filzbach est encore couvert d'une épaisse couche de neige. L'effervescence règne à la piscine couverte du centre sportif de Kerenzerberg: on sort les affaires des sacs de piscine, on trie le matériel de sauvetage, on se concerte.

Le cours de moniteurs Jeunesse + Sport (J+S) réunit 23 participant·es de différentes Sections SSS avec un objectif clair: former et encourager efficacement les enfants et les jeunes et leur donner le goût du sport de sauvetage. La première partie du cours a lieu ici, à Filzbach, la deuxième partie aura lieu en été, en eaux libres.

Au-delà de la technique: le rôle de moniteur·trice

La première journée de cours révèle d'emblée les enjeux: la conception de la formation selon J+S est au cœur. Que signifie assumer la responsabilité de moniteur·trice? Comment enseigner? Quelles sont les formes de mouvement et les formes caractéristiques de la natation de sauvetage?

«Nous n'apprenons pas seulement les techniques, mais surtout comment nous pouvons motiver les enfants et leur apprendre des choses», explique Emilia, qui participe au cours. Les blocs théoriques alternent avec des unités pratiques intensives dans l'eau. Les formes fondamentales de mouvement et de jeu, les méthodes d'entraînement et les principes fondamentaux d'un enseignement sécurisé et stimulant constituent les bases du cours.

03

DE Würfelspiel: Je nach gewürfelter Zahl absolvieren die Teilnehmenden eine Schwimm- oder Tauchübung.

FR Jeu du dé: selon le nombre obtenu, les participant·es effectuent un exercice de natation ou de plongée.

IT Gioco dei dadi: a seconda del numero ottenuto, i partecipanti svolgono un esercizio di nuoto o di immersione.

04

DE Mit einfachen Hilfsmitteln können interessante und herausfordernde Spielformen eingebracht werden - wie hier mit einem «Leiterispiel».

FR Des moyens simples permettent de proposer des formes de jeu intéressantes et stimulantes, comme ici avec un «jeu de l'échelle».

IT Con semplici mezzi si possono proporre forme di gioco interessanti e stimolanti, come qui con un «gioco dell'oca a scala».

Apprendre dans l'eau et au-delà

Les multiples facettes de la natation de sauvetage se révèlent dans le bassin. Plonger, tracter un mannequin de sauvetage, se déplacer efficacement dans l'eau: tout cela exige de la technique, de la force et de la clarté. Il apparaît dans le même temps qu'un·e moniteur·trice a besoin de compétences spécifiques pour transmettre ces compétences: «Dans mon club, j'ai déjà fait l'expérience d'enfants qui ne comprenaient pas ce qu'ils devaient faire alors que de mon point de vue, j'avais bien expliqué. Dans ce cours, j'apprends à gérer cette difficulté et à mieux adapter les objectifs d'apprentissage aux différentes classes d'âge», déclare Masha.

De participant·e à moniteur·trice

Le samedi, les participant·es organisent entre eux pour la première fois une mini-leçon. Ils doivent se concentrer sur un exercice pertinent et un «climat propice à l'apprentissage». Cela implique, dans le sens où l'entend J+S, de créer une ambiance positive et valorisante, et de se traiter mutuellement avec respect. Walter, qui a déjà une grande expérience de moniteur, n'éprouve pas de difficultés en la matière, mais profite des échanges avec les autres: «Je sors de mes vieilles habitudes et j'apprends de nouvelles formes ludiques qui parlent aux jeunes.»



03

Chaque personne reçoit ensuite un feedback. Il ne s'agit pas de viser la perfection, mais la progression: «Les participant·es peuvent tenter des expériences dans un cadre protégé. Le feedback les aide à voir leurs points forts et leurs points faibles, à devenir plus professionnels et à mettre en pratique leurs compétences dans leur club», explique Samantha qui anime le cours.

Développement de la personnalité

Le dimanche est consacré au domaine «Encourager»: comment réussir non seulement à faire progresser les compétences sportives des enfants et des jeunes, mais aussi à les soutenir dans leur évolution personnelle? Quelles valeurs les moniteurs·trices J+S transmettent-ils? Les réponses sont décisives pour l'avenir de la SSS: «Grâce aux moniteurs·trices J+S, nous pouvons motiver les enfants et les jeunes à faire du sport sur le long terme. Les jeunes générations sont aussi l'avenir du sport de sauvetage. C'est pourquoi, côté J+S, nous accordons beaucoup de valeur à la formation des moniteurs·trices», résume Daniela, la monitrice.

Pourquoi ces cours sont-ils tellement importants?

Le cours de moniteurs J+S à Filzbach le montre clairement: la relève, c'est-à-dire les enfants et jeunes qui deviendront les nageuses sauveteuses et nageurs sauveteurs de demain, n'est pas le fruit du hasard. Elle est formée, accompagnée et inspirée. Derrière chaque jeune qui s'engage se trouve un moniteur ou une monitrice qui a bénéficié d'une formation de qualité. Et c'est précisément pourquoi ces cours sont si importants, pour les Sections, pour l'avenir de la SSS et pour la sécurité au bord, dans et sur l'eau..



04

Formazione per la sicurezza acquatica di domani

Al corso per monitori e monitorici G+S, i futuri allenatori e le future allenatrici delle Sezioni della SSS imparano come guidare e incoraggiare bambini e adolescenti in tutta sicurezza e come trasmettere loro l'entusiasmo per il nuoto di salvataggio grazie a una metodologia consolidata, esercizi pratici e preziosi spunti per lezioni motivanti.

Testo: Teresa Brinkel
Immagini: SSS

05

DE Schwung holen, zielen, werfen, rausziehen: Die Teilnehmenden üben, wie sie Personen mittels Seilwurf aus dem Wasser retten können.

FR Prendre son élan, viser, lancer, tirer : les participants s'entraînent à sauver des personnes de l'eau à l'aide d'un lancer de corde.

IT Prendere slancio, mirare, lanciare, tirare fuori: i partecipanti si esercitano a salvare persone dall'acqua lanciando una corda.

06

DE Was gelingt schon gut, wo gibt es noch Potential? Während ihrer Kurzlektionen werden alle Teilnehmenden von den Kursleitenden begleitet und erhalten konstruktives Feedback.

FR Qu'est-ce qui fonctionne bien et où peut-on encore progresser? Lors de courtes leçons, les participants sont encadrés par des formateurs et reçoivent un feedback constructif.

IT Cosa funziona bene e dove c'è ancora margine di miglioramento? Durante le brevi lezioni, tutti i partecipanti vengono seguiti dai docenti e ricevono un feedback costruttivo.

Una fredda mattina, mentre in valle al lago di Walenstadt la primavera ha già fatto capolino, Filzbach, situata più in alto, è ancora coperta da una spessa coltre di neve. Nella piscina coperta del centro sportivo Kerenzerberg c'è già un bel via vai: si svuotano le borse da nuoto, si sistemano i mezzi di salvataggio e ci si coordina con grande zelo.

23 partecipanti motivati, provenienti da diverse Sezioni della SSS, si ritrovano per il corso di Gioventù+Sport (G+S) rivolto ai monitori e alle monitorici con un obiettivo ben preciso: formare e sostenere in modo competente bambini e ragazzi, trasmettendo loro la passione per il nuoto di salvataggio. Qui a Filzbach si svolge la prima parte del corso, mentre la seconda si terrà in acque libere durante l'estate.

Ben oltre la tecnica: il ruolo di monitore e monitorice

Il primo giorno di corso chiarisce già di cosa si tratta: l'attenzione è rivolta alla concezione della formazione G+S. Cosa significa assumersi delle responsabilità in qualità di monitore o monitorice? Come insegnare? Quali sono i movimenti e le forme caratteristiche del nuoto di salvataggio?

«Qui non acquisiamo solo delle tecniche, ma impariamo soprattutto come motivare i bambini e insegnare loro qualcosa», spiega Emilia, una delle partecipanti. Le parti teoriche si alternano a intense sessioni pratiche in acqua. Le forme di gioco e i movimenti di base, i metodi di allenamento e i principi di un insegnamento sicuro e stimolante costituiscono le fondamenta del corso.

Imparare in acqua... e non solo

In acqua emerge subito quanto il nuoto di salvataggio sia sfaccettato: immersione, trasporto di un manichino, movimento efficiente in acqua richiedono tutti tecnica, forza e visione d'insieme. Al contempo, risulta evidente che un monitore o una monitorice deve possedere competenze didattiche: «Nella mia associazione mi è già capitato che i bambini non capissero cosa dovevano fare, anche se, dal mio punto di vista, glielo avevo spiegato bene. Nel corso imparo ad affrontare questa sfida e ad adattare meglio gli obiettivi didattici alle diverse fasce d'età», racconta Masha.

Dal partecipare all'insegnare

Sabato i partecipanti tengono tra loro per la prima volta una mini-lezione. Devono concentrarsi su un esercizio significativo e su un «clima che favorisca l'apprendimento», che secondo G+S implica, ad esempio, creare un'atmosfera positiva, dimostrare apprezzamento e trattarsi con rispetto. Walter, che ha già molta esperienza come allenatore, trova l'esercizio facile, ma trae comunque beneficio dal confronto: «Qui esco dai miei schemi abituali e scopro nuove forme di gioco apprezzate dai giovani». Ogni partecipante riceve poi un feedback dai monitori e dalle

05



monitorici del corso. Non si tratta di perfezione, bensì di crescita: «I partecipanti possono fare esperienza in un ambiente protetto. Il feedback li aiuta a riconoscere punti di forza e debolezze, a diventare più professionali e a trasmettere poi queste competenze nella propria associazione», spiega la monitorice Samantha.

Sviluppare la personalità

La domenica il focus si sposta sullo «sviluppo»: come fare per allenare non solo le capacità sportive dei bambini e dei giovani, ma anche per sostenerli nella loro crescita personale? Quali valori trasmettono loro i monitori e le monitorici G+S? Le risposte sono decisive per il futuro della SSS: «Grazie ai monitori e alle monitorici G+S possiamo motivare bambini e giovani a praticare sport in modo duraturo. Sono anche il futuro del nuoto di salvataggio quale disciplina sportiva. Per questo attribuiamo grande importanza alla formazione dei monitori e delle monitorici», sintetizza la monitorice del corso Daniela.

L'importanza di questi corsi

Il corso per monitori e monitorici G+S a Filzbach lo rende palese: i bambini e i giovani, ossia i nostri nuotatori e le nostre nuotatrici di salvataggio di domani, non appaiono dal nulla: vengono formati, seguiti e motivati. Dietro ogni giovane impegnato c'è un monitore o una monitorice con una buona formazione. Ed è proprio per questo che tali corsi sono così importanti: tanto per le Sezioni e per il futuro della SSS, quanto per la sicurezza attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua.

06



Hinter den Kulissen eines SLRG-Kurses

Bevor ein SLRG-Kurs beginnt, steckt viel Vorbereitung dahinter.

Kursleitende planen Inhalte, koordinieren sich im Team und bereiten das Material vor. Andrea Todesco aus der Sektion Winterthur gibt einen Einblick in ihre Vorbereitung – und zeigt, was hinter einem gelungenen Kursabend steckt.

Text: Andrea Todesco und Teresa Brinkel
Foto: Andrea Todesco

Wenn Andrea einen Pool-Kurs leitet, beginnt ihre Arbeit lange bevor die ersten Teilnehmenden am Beckenrand stehen. Seit über 20 Jahren engagiert sie sich in der SLRG und gibt ihr Wissen weiter – drei bis fünf Kurse pro Jahr.

Die Planung startet bereits Monate zuvor. Sobald die Sektion das Jahresprogramm festgelegt hat, meldet sich Andrea als Kursleiterin für einzelne Kurse. So sieht sie auch, mit wem sie den Kurs durchführen wird. «Wenn der Kurs näher rückt, schauen wir im Team, wer welche Sequenzen übernimmt», erklärt sie. Daraus entsteht eine detaillierte Kursplanung. Während die gesamte Kursadministration über andere Sektionsmitglieder laufen, bereitet Andrea ihren Unterricht vor: Sie wählt Lehrmethoden aus, bereitet Flipcharts vor, laminiert Lernkarten und reserviert genügend Rettungsmittel zum Üben.

Am Kurstag selbst trifft sich das Leitungsteam frühzeitig. Material wird verteilt, der Ablauf nochmals besprochen. «Und dann stehen auch schon die Teilnehmenden vor einem», sagt Andrea mit einem Lächeln. Die Herausforderung: Die Inhalte in der vorgesehenen Zeit vermitteln – und gleichzeitig Raum für Fragen und persönlichen Austausch lassen. «Jede Person bringt andere Erfahrungen mit. Darauf möchte ich eingehen.»

Ist der Kurs beendet, wird gemeinsam aufgeräumt. Anschliessend informiert Andrea die Kursadministration über den Verlauf und trägt die Ergebnisse im System ein.

Ein einzelner Kursabend dauert nur wenige Stunden. Doch dahinter steckt Teamarbeit, Vorbereitung – und viel Engagement für die Sicherheit am, im und auf dem Wasser.



01

DE Andrea leitet an, wie eine Person aus dem Wasser gebracht werden kann.

FR Andrea explique comment sortir une personne de l'eau.

IT Andrea mostra come si fa a portare una persona fuori dall'acqua.

01

Dans les coulisses d'un cours SSS

Un cours SSS ne s'improvise pas. Les moniteurs-trices de cours planifient les contenus, se coordonnent au sein de l'équipe et préparent le matériel. Andrea Todesco de la Sektion Winterthur nous laisse jeter un œil dans les coulisses et nous montre ce qui fait la réussite d'un cours.

Texte: Andrea Todesco et Teresa Brinkel
Photo: Andrea Todesco

Lorsque Andrea anime un module Pool, son travail commence bien avant que les premiers participant-es s'approchent du bassin. Elle s'engage à la SSS depuis plus de 20 ans et transmet ses connaissances à raison de trois à cinq cours par an.

La planification commence plusieurs mois avant. Dès que la Sektion a fixé le programme de l'année, Andrea se propose comme monitrice pour certains cours. Elle voit aussi avec qui elle peut les organiser. «Quand la date de début approche, nous regardons en équipe qui s'occupera de quelles séquences», explique-t-elle. Ces discussions permettent d'établir une planification détaillée. Alors que l'administration globale des cours est assurée par d'autres membres de la Sektion, Andrea prépare son cours: elle choisit les méthodes d'enseignement, prépare les paperboards, lamine les fiches d'apprentissage et réserve suffisamment de matériel de sauvetage pour les exercices.

Le jour même, l'équipe des monitrices et moniteurs se réunit bien en amont. Le matériel est distribué et on rediscute du déroulement. «Et puis les participant-es arrivent», dit Andrea dans un sourire. Le défi: transmettre les contenus dans le temps imparti, tout en laissant la possibilité de poser des questions et d'échanger. «Chaque personne apporte une expérience différente. J'aime partir de là.»

A la fin du cours, tout le monde range le matériel. Ensuite, Andrea informe l'administration du déroulement et saisit les résultats dans le système.

Un cours unique en soirée ne dure que quelques heures. Mais derrière, il y a un travail d'équipe et beaucoup de préparation et d'engagement pour la sécurité au bord, dans et sur l'eau.



02

DE Vor dem Kurs bereitet Andrea das Kursmaterial und die Lehrmittel vor.

FR Avant le cours, Andrea prépare le matériel nécessaire ainsi que les supports pédagogiques.

IT Prima del corso, Andrea prepara il materiale e gli strumenti didattici.

02

Dietro le quinte di un corso della SSS

Prima che abbia inizio un corso della SSS, ci vuole molto lavoro di preparazione. I monitori e le monitorici dei corsi pianificano i contenuti, si coordinano nel team e preparano il materiale. Andrea Todesco, della Sezione di Winterthur, offre uno sguardo sulla sua preparazione e mostra cosa si cela dietro una serata di corso ben riuscita.

Testo: Andrea Todesco e Teresa Brinkel
Immagino: Andrea Todesco

Quando Andrea tiene un corso in piscina, il suo lavoro inizia molto prima che i partecipanti si presentino a bordo vasca. Da oltre 20 anni si impegna nella SSS e trasmette le sue conoscenze impartendo da tre a cinque corsi all'anno.

La pianificazione comincia già mesi prima. Non appena la Sezione definisce il programma annuale, Andrea si iscrive come monitorica per alcuni corsi: così sa anche con chi li svolgerà. «Con l'avvicinarsi del corso, nel team ci ripartiamo le varie sequenze», spiega. Da questa ripartizione emerge una pianificazione dettagliata del corso. Mentre l'amministrazione generale dei corsi è gestita da altri Membri della Sezione, Andrea prepara le sue lezioni: sceglie i metodi didattici, prepara le lavagne a fogli, plastifica le schede di apprendimento e riserva un numero di mezzi di salvataggio sufficiente per le esercitazioni.

Il giorno del corso, il team si riunisce molto presto. Viene distribuito il materiale e discusso ancora una volta il programma. «E in men che non si dica, ci si trova davanti ai partecipanti», dice Andrea sorridendo. La sfida è trasmettere i contenuti nel tempo previsto, lasciando al contempo spazio a domande e interazioni personali. «Ogni persona apporta esperienze diverse. Mi piace tenerne conto».

Al termine del corso si riordina tutto insieme. Dopodiché, Andrea informa l'amministrazione sullo svolgimento del corso e registra i risultati nel sistema.

Una singola serata di corso dura solo poche ore, ma dietro c'è lavoro di squadra, preparazione e tanto impegno per la sicurezza attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua.



03

DE Im Notfall wissen was zu tun ist – Andrea trainiert mit ihren Kursteilnehmenden die Reanimationsmassnahmen.

FR Savoir quoi faire en cas d'urgence – Andrea entraîne les participantes et participants aux mesures de réanimation.

IT Sapere cosa fare in caso di emergenza: Andrea insegna ai partecipanti le misure di rianimazione.

Sicher gerüstet für die Badesaison

Wasser war und ist für Robin Fries, Freiwilliger des Jugendrotkreuz Thurgau, schon immer ein vertrautes Element. Früher mehr schwimmend, geniesst er heute auch mal mit Freunden eine Fahrt im Gummiboot. Um auch im Notfall richtig reagieren zu können, hat er sich weitergebildet.

Text: Robin Fries und Christoph Merki
Foto: SRK, Remo Nägeli

Die Wassertemperaturen steigen und ein gemütlicher Nachmittag am See oder «Böötle» auf einem Fluss gehören für viele Jugendliche zum Sommer. Leider werden die Gefahren am, im und auf dem Wasser oftmals unterschätzt und es kommt jedes Jahr zu tragischen Unfällen. Grund genug für Robin Fries, sich mit nützlichem Wissen auszurüsten. Darum absolvierte er das Brevet Basis Pool. Im Zentrum des Kurses standen drei Themen: Unfälle verhüten, Risiko vermindern und in Notfällen richtig reagieren. «Neben der Theorie lernte ich aber auch viel Praktisches im Kurs, insbesondere wie man in einer Notsituation richtig reagiert und Erste Hilfe leistet», erinnert er sich. Unter anderem seien Rettungsgriffe geübt worden, mit welchen bewusstlose Opfer sicher ans Ufer transportiert werden können. Auch die weiterführende Betreuung von Patienten an Land sei ein wichtiger Bestandteil des Kurses gewesen.

Bewusstsein am, im und auf dem Wasser

Am Ende des Kurses wurde das Erlernte praktisch überprüft. «In der Übungssituation konnte ich das Opfer sicher retten und an Land bringen», freute sich Fries. Zudem habe er viel vom Kurs profitieren können und ein neues Bewusstsein für Gefahren am, im und auf dem Wasser entwickelt. «Durch das Gelernte fühle ich mich nun auch sicherer, wie in einem Notfall zu reagieren ist, und kann auch meine Freunde dafür sensibilisieren», meinte er und unterstrich damit die Nachhaltigkeit der gut siebenstündigen Ausbildung – die im Notfall Leben retten kann. Wie steht es um deine Wassersicherheits-Kenntnisse? Besuche doch auch einen Kurs und baue deine Fähigkeiten aus!

«Durch das Gelernte fühle ich mich nun auch sicherer, wie in einem Notfall zu reagieren ist.»

Robin Fries, Freiwilliger Jugendrotkreuz Thurgau, Kursteilnehmer



01

DE Im Brevet Basis Pool wurden auch Rettungsgriffe geübt, die den sicheren Transport von Patienten ermöglichen.

FR Le Brevet Base Pool a été l'occasion de pratiquer les prises de sauvetage qui permettent le transport sûr des patient-es.

IT Nel Brevet Base Pool sono state esercitate anche le prese di salvataggio che consentono il trasporto sicuro delle persone infortunate.

Bien préparés pour la saison de la baignade

L'eau est et a toujours été un élément familier pour Robin Fries, bénévole à la Croix-Rouge Jeunesse de Thurgovie. Avant, il nageait. Aujourd'hui, il apprécie une sortie en bateau pneumatique avec ses amis. Pour savoir comment bien réagir en cas d'urgence, il a suivi une formation.

Testo: Robin Fries et Christoph Merki
Immagine: CRS, Remo Nägeli

«Avec ce que j'ai appris, je suis désormais plus sûr de bien réagir en cas d'urgence.»

Robin Fries, bénévole à la Croix-Rouge Jeunesse de Thurgovie, participant au cours

02

DE Auch die richtige Betreuung von Patienten an Land wurde im Kurs thematisiert.

FR La prise en charge correcte des patient-es à terre est aussi abordée dans le cours.

IT Durante il corso si è inoltre parlato di come assistere correttamente le persone infortunate a riva.



Les températures de l'eau augmentent et passer un après-midi sympa au bord du lac ou en bateau sur la rivière fait partie des habitudes estivales de nombreux jeunes. Malheureusement, les risques au bord, dans et sur l'eau sont souvent sous-estimés et des accidents tragiques se produisent chaque année. Une raison suffisante pour Robin Fries d'acquérir des connaissances utiles. Il a donc choisi de passer le Brevet Base Pool. Ce cours est axé sur trois thèmes: prévenir les accidents, réduire les risques et bien agir en cas d'urgence. «En plus de la théorie, j'ai aussi appris beaucoup de choses pratiques pendant le cours, notamment les bons réflexes et les premiers secours», se rappelle-t-il. Les participant-es ont entre autres pratiqué les prises de sauvetage qui permettent de ramener les victimes inconscientes jusqu'à la rive. La prise en charge des patient-es à terre a aussi été une partie importante du cours.

Prise de conscience des risques au bord, dans et sur l'eau

Les connaissances acquises ont été contrôlées dans la pratique à la fin du cours. «Pendant l'exercice, j'ai pu sauver la victime et la ramener à terre», se réjouit M. Fries. Il dit avoir beaucoup bénéficié de ce cours et avoir développé une nouvelle prise de conscience des risques au bord, dans et sur l'eau. «Avec ce que j'ai appris, je suis désormais plus sûr de bien réagir en cas d'urgence et je peux aussi sensibiliser mes amis», a-t-il déclaré en soulignant l'effet à long terme de cette formation de sept heures qui peut sauver des vies en cas d'accident. Qu'en est-il de tes connaissances en matière de sécurité dans l'eau? Viens suivre un cours et développe tes compétences!

Pronti per la stagione di balneazione

L'acqua è sempre stata un elemento familiare per Robin Fries, volontario della Croce Rossa Gioventù del Canton Turgovia. Se prima l'acqua significava soprattutto nuoto, oggi gli piace viverla anche con uscite in gommone tra amici. Per poter reagire correttamente anche in caso di emergenza, ha seguito una formazione continua.

Testo: Robin Fries e Christoph Merki
Foto: CRS, Remo Nägeli

«Grazie a quello che ho imparato ora mi sento più sicuro sul da farsi in caso di emergenza».

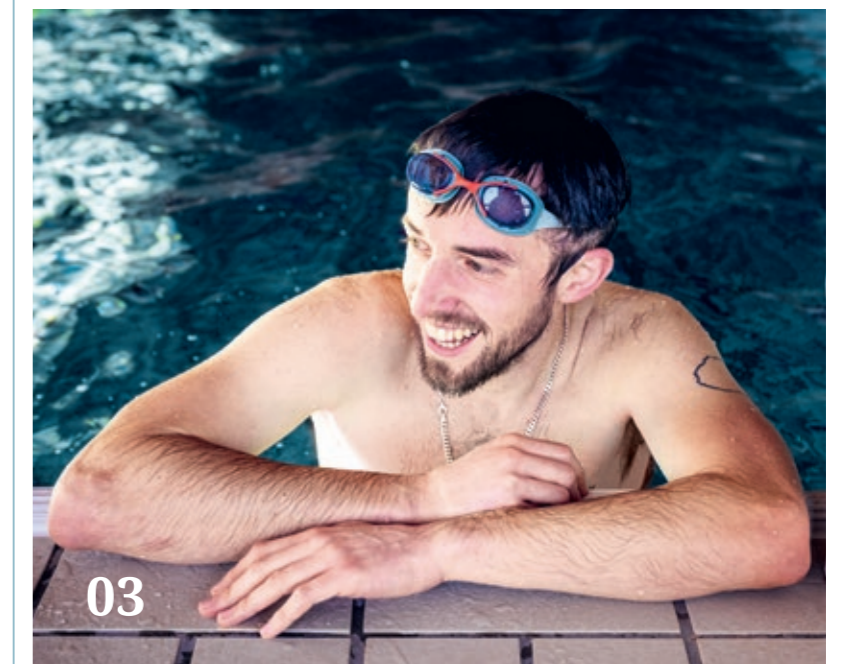
Robin Fries, volontario della Croce Rossa Gioventù del Canton Turgovia, partecipante al corso

03

DE Neue Fähigkeiten zu lernen und sich mit der Wassersicherheit auseinanderzusetzen, bereitete Robin sichtlich Spass.

FR Acquérir de nouvelles compétences et approfondir la sécurité dans l'eau ont visiblement plu à Robin.

IT Acquisire nuove competenze e affrontare la tematica della sicurezza in acqua è stato chiaramente divertente per Robin Fries.



Le temperature dell'acqua stanno salendo e per molti giovani in estate non possono mancare un pomeriggio rilassante al lago o un'uscita in gommone al fiume. Purtroppo, però, i pericoli attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua spesso vengono sottovalutati e ogni anno si verificano incidenti tragici. Un motivo valido per Robin Fries per armarsi di conoscenze utili; quindi, ha frequentato il brevetto Base Pool. Il corso era incentrato su tre temi: prevenire gli incidenti, ridurre i rischi e reagire correttamente in caso di emergenza. «Oltre alla teoria, ho imparato anche molte cose pratiche, in particolare come comportarsi in una situazione di emergenza e prestare i primi soccorsi», ricorda. Sono state inoltre esercitate le prese di salvataggio per trasportare in sicurezza una persona priva di sensi a riva, attribuendo particolare importanza anche alla successiva assistenza della vittima.

Consapevolezza attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua

Al termine del corso le competenze acquisite sono state verificate in una prova pratica. «Nella simulazione sono riuscito a salvare la vittima e a portarla a riva in sicurezza», racconta Fries soddisfatto. Il corso gli è stato molto utile e gli ha permesso di sviluppare una nuova consapevolezza dei pericoli attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua: «Grazie a quello che ho imparato ora mi sento più sicuro sul da farsi in caso di emergenza e posso sensibilizzare anche i miei amici», sottolinea, evidenziando così l'efficacia della formazione di sette ore, che in caso di necessità può salvare vite. E tu, quali conoscenze hai sulla sicurezza in acqua? Partecipa anche tu a un corso e sviluppa le tue competenze!



Über 30 SLRG Sektionen in der ganzen Schweiz werden mit Prävention zum Anfassen wichtige Inputs für eine sichere Badesaison bereithalten. Foto: SLRG

Plus de 30 Sections SSS dans toute la Suisse contribueront à la sécurité de la baignade cette saison en organisant des opérations pratiques de prévention. Photo: SSS

Oltre 30 Sezioni della SSS in tutta la Svizzera offriranno importanti spunti per una stagione di balneazione sicura attraverso attività di prevenzione pratiche. Immagino: SSS

Präventionswochenende gegen Ertrinkungsunfälle

Die Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer der SLRG sind immer bereit, Menschen in Not zu helfen. Besser ist es jedoch, wenn Menschen gar nicht in eine Notlage geraten. Um auf die Gefahren rund ums Wasser zu sensibilisieren, sowie Inputs zur richtigen Reaktion im Notfall zu geben, wird am 20. und 21. Juni ein nationales Präventionswochenende durchgeführt. Insgesamt 33 Sektionen sind mit verschiedenen Aktionen Teil dieser lebensrettenden Kampagne. Die Aktionen reichen von Rettungsdemos und Mitmachposten über Infostände bis zu Baywatch-Shows. Kinder können Rettungsgeräte ausprobieren, Familien erhalten praktische Tipps, und Interessierte dürfen sich selbst beim Einsatz von Rettungsgeräten oder in der Herz-Druck-Massage versuchen. Eine kurze Stippvisite lohnt sich. Eine Übersicht zu den Aktivitäten und den jeweiligen Durchführungstagen ist auf der Webseite www.slrgr.ch/wp-de zu finden.



Week-end de prévention contre les accidents de baignade

Les nageuses sauveteuses et nageurs sauveteurs de la SSS sont toujours prêts à aider les personnes en détresse, mais ce serait encore mieux si ces accidents ne se produisaient pas du tout. Un week-end de prévention national sera organisé les 20 et 21 juin pour sensibiliser aux dangers liés à l'eau et communiquer sur les règles de sécurité et les bons réflexes en cas d'urgence. Au total, 33 Sections participent à cette campagne par différentes actions: démonstrations de sauvetage, ateliers pratiques, stands d'information, spectacles façon «Alerte à Malibu», etc. Les enfants pourront tester le matériel de sauvetage, les familles recevront des conseils pratiques et le public intéressé pourra s'essayer à l'utilisation des moyens de sauvetage ou au massage cardiaque. Une petite visite en vaut la peine dans tous les cas. La liste des activités, les dates et les lieux sont consultables à la page www.sss.ch/wp-fr.



Weekend di prevenzione contro gli annegamenti

Le nuotatrici e i nuotatori di salvataggio della SSS sono sempre pronti ad aiutare chi si trova in una situazione di emergenza. Sarebbe però preferibile se le persone non si trovassero mai in tali situazioni. Per sensibilizzare sui pericoli legati all'acqua e promuovere un comportamento sicuro, il 20 e 21 giugno si terrà un weekend nazionale di prevenzione. A questa campagna salvavita parteciperanno in totale 33 Sezioni con diverse attività, tra cui dimostrazioni di salvataggio, postazioni in cui i visitatori saranno coinvolti attivamente, stand informativi e spettacoli in stile Baywatch. I bambini potranno provare gli ausili di salvataggio, le famiglie riceveranno consigli pratici e chi lo desidera potrà cimentarsi nell'uso dei mezzi di salvataggio o nel massaggio cardiaco. In ogni caso, vale la pena fare una capatina. Una panoramica delle attività, con le relative date e ubicazioni per ciascuna Sezione partecipante, è disponibile sul sito www.slrgr.ch/wp-it.



Freiwilliges Engagement in der Schweiz

Das Schweizerische Rote Kreuz feiert das Jahr 2026 als internationales Jahr der Freiwilligen. Die Kampagne würdigt das Engagement zahlreicher Menschen, die sich freiwillig für andere einsetzen – ein Engagement, das auch für die SLRG von zentraler Bedeutung ist.

Text: Teresa Brinkel

Foto: Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft / SLRG

Wie wichtig die Freiwilligenarbeit ist, zeigt der Freiwilligen-Monitor 2025. Die Studie untersucht regelmässig, wie und warum sich Menschen in der Schweiz freiwillig engagieren.

Breit verankert

Freiwilligenarbeit bleibt ein tragender Pfeiler in unserer Gesellschaft. Rund zwei Drittel engagieren sich freiwillig – ein international hoher Wert. 41 Prozent leisten formelle Freiwilligenarbeit in Vereinen oder Organisationen, während 51 Prozent informell helfen, etwa in der Nachbarschaft oder bei Betreuungsaufgaben. Bei der Suche nach Freiwilligen ist es am schwierigsten, Personen für Führungsaufgaben und langfristige Verpflichtungen zu finden. Vor allem junge Menschen engagieren sich eher projektbezogen und möchten sich weniger langfristig verpflichten.

Freiwilligenarbeit in der SLRG

Die Studie zeigt: Wer sich einsetzt, ist sozial besser vernetzt, fühlt sich stärker mit seinem Wohnort verbunden und setzt mehr Vertrauen in Mitmenschen und Institutionen. Freiwilligenarbeit stärkt damit nicht nur Organisationen, sondern auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Diese Erkenntnisse spiegeln sich auch im Alltag der SLRG wider. Tausende Freiwillige sorgen in Sektionen, bei Kursen, Trainings oder Rettungseinsätzen dafür, dass Sicherheit am, im und auf dem Wasser möglich wird. Dafür investieren sie Zeit, Wissen und Herzblut. Das Jahr der Freiwilligen 2026 ist deshalb auch eine Gelegenheit, all jenen zu danken, die sich in der SLRG engagieren. Ihr Einsatz ist unverzichtbar.



<https://freiwilligenmonitor.ch>

01

DE Der Monitor 2025 ist der mittlerweile fünfte Monitor, der umfassende Zahlen und Fakten zur Freiwilligenarbeit in der Schweiz präsentiert.

FR L'Observatoire 2025 est déjà le cinquième à présenter des faits et chiffres complets sur le travail bénévole en Suisse.

IT Helsana e la SSS si impegnano insieme per garantire la sicurezza durante i bagni, anche nei luoghi non sorvegliati.

01



L'engagement bénévole en Suisse

La Croix-Rouge suisse célèbre en 2026 l'année internationale des bénévoles. La campagne salue les nombreuses personnes qui s'engagent bénévolement pour les autres, un investissement qui revêt une importance majeure pour la SSS aussi.

Testo: Teresa Brinkel

Immagine: Société suisse d'utilité publique / SSS



<https://freiwilligenmonitor.ch/fr/observatoire-2025/>

02

DE Im Einsatz für den SLRG Sicherheitsdienst – Bereit für den Ernstfall.

FR Le service de sécurité de la SSS pour faire face aux urgences.

IT Una formazione approfondita può salvare vite umane: Helsana e la SSS lo confermano.

L'Observatoire du bénévolat 2025 montre à quel point ce bénévolat est important. Cette étude examine régulièrement les modalités et les raisons de l'engagement bénévole en Suisse.

Large ancrage

Le travail bénévole reste un pilier porteur de notre société. Près de deux tiers des personnes effectuent un travail bénévole, une proportion élevée en comparaison avec les autres pays. 41% le font formellement au sein d'associations et d'organisations, alors que 51% aident de manière informelle, par exemple dans leur voisinage ou pour des tâches de prise en charge et d'accompagnement. Le recrutement pour les tâches de direction et les engagements à long terme constitue la plus grande difficulté dans la recherche de bénévoles. Les jeunes surtout privilégient l'engagement sur des projets spécifiques et souhaitent moins s'engager à long terme.

Travail bénévole à la SSS

L'étude montre que les personnes qui s'engagent bénévolement ont plus de contacts sociaux, sont plus fortement attachées à leur lieu de vie et font plus confiance à leurs semblables et aux institutions. Le travail bénévole renforce ainsi les organisations et la cohésion sociale. Ces conclusions reflètent le quotidien à la SSS. Des milliers de bénévoles dans les Sections assurent la sécurité au bord, dans et sur l'eau par le biais de cours, d'entraînements ou de missions de sauvetage. Ils investissent leur temps, leurs connaissances et leur passion. L'année des bénévoles 2026 est donc aussi une occasion de remercier toutes les personnes qui s'engagent à la SSS. Leur contribution est indispensable.



02

Impegno volontario in Svizzera

La Croce Rossa Svizzera celebra il 2026 quale anno internazionale del volontariato. La campagna rende omaggio all'impegno di numerose persone che si mettono volontariamente al servizio degli altri: un impegno di grande importanza anche per la SSS.

Testo: Teresa Brinkel

Photo: Società svizzera di utilità pubblica / SSS



<https://freiwilligenmonitor.ch>

03

DE SLRG-Sektionsmitglieder trainieren lebensrettende Massnahmen mit der Bevölkerung.

FR Les membres des Sections de la SSS pratiquent les gestes qui sauvent avec le public.

IT Sui fiumi e lungo i fiumi è necessario rispettare ulteriori regole.

L'importanza del lavoro volontario è dimostrata dall'Osservatorio del volontariato 2025. Lo studio indaga a cadenza regolare le modalità e le motivazioni dell'impegno volontario in Svizzera.

Ampio radicamento

Il volontariato resta un pilastro portante della nostra società. Circa due terzi della popolazione si impegnano su base volontaria: un valore elevato nel confronto internazionale. Il 41 per cento svolge attività di volontariato formale in associazioni o organizzazioni, mentre il 51 per cento presta aiuto in modo informale, ad esempio nel vicinato o nell'ambito dell'assistenza. Nella ricerca di volontari e volontarie, la difficoltà maggiore sta nel trovare persone disposte ad assumere funzioni dirigenziali e impegni a lungo termine. Specialmente i giovani tendono a impegnarsi più su base progettuale e meno nel lungo periodo.

Il volontariato nella SSS

Lo studio evidenzia che chi si impegna ha una rete sociale più ampia, si sente più legato al proprio luogo di residenza e ripone maggiore fiducia negli altri e nelle istituzioni. Il volontariato rafforza quindi non solo le organizzazioni, ma anche la coesione sociale. Questi risultati emergono anche nella quotidianità della SSS. Migliaia di volontari e volontarie operano nelle Sezioni, nei corsi, negli allenamenti e negli interventi di salvataggio, all'insegna della sicurezza attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua. A tal fine, investono tempo, competenze e passione. L'anno del volontariato 2026 è quindi anche un'occasione per ringraziare tutte le persone che si adoperano per la SSS: il loro impegno è indispensabile.



03

Welcher Ausbildungsweg passt zu mir?
 Quel parcours de formation choisir?
 Qual è il percorso formativo più adatto a me?



POUR LES PARENTS ET LES PERSONNES INTÉRESSÉES EN GÉNÉRAL

Pour profiter de loisirs au bord, dans et sur l'eau, en solo ou avec la famille et les amis, le **Brevet Base Pool** est un bon point de départ. Ce module d'initiation enseigne les bases du sauvetage aquatique: prévention, techniques de sauvetage, plongée et premiers secours dans l'eau.

IDÉAL POUR: les parents, les nageuses et nageurs amateurs, les personnes qui encadrent des groupes dans des piscines surveillées

FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Kinder und Jugendliche, werden im **Jugendbrevet** und im **Jugend Erlebnismodul** spielerisch auf Prävention und Wasserrettungstechniken herangeführt. Teilnehmende lernen, welche Gefahrenstellen es im Bad gibt, und was bei einem Unfall zu tun ist.

TYPISCHER AUSBILDUNGSWEG: Jugendbrevet → Jugenderlebnismodul → danach ab 16 Jahren: Plus Pool

IDÉAL FÜR: Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren, Jugendliche, die sich später als Trainer:in, Rettungsschwimmer:in oder Kursleiter:in weiterbilden möchten



FÜR ELTERN & GENERELL INTERESSIERTE PERSONEN

Wer alleine oder mit Familie und Freunden am, im und auf dem Wasser unterwegs ist, beginnt mit dem **Brevet Basis Pool**. Dieses Einstiegsmodul vermittelt die Grundlagen der Wasserrettung: Prävention, Rettungstechniken, Tauchen sowie Erste Hilfe im Wasser.

IDÉAL FÜR: Eltern, Freizeitschwimmerinnen und -schwimmer, Personen, welche eine Aufsichtsfunktion einer Gruppe in überwachten Schwimmbecken haben

PER GENITORI E INTERESSATI IN GENERALE

Chiunque trascorra del tempo attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua, da solo o con la famiglia e gli amici, può iniziare con il **Brevet Base Pool**. Questo modulo introduttivo insegna le basi del salvataggio in acqua: prevenzione, tecniche di salvataggio, immersione e primo soccorso in acqua.

IDÉALE PER: genitori, nuotatori e nuotatrici amatoriali, persone incaricate della vigilanza di un gruppo in piscine sorvegliate

POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

Les enfants et les jeunes se familiarisent de manière ludique avec la prévention et les techniques de sauvetage aquatique grâce au **Brevet Jeune Sauveteur** et au **Module Expérience Jeunesse**. Les participants apprennent les zones de danger à la piscine et ce qu'ils doivent faire en cas d'accident.

PARCOURS DE FORMATION TYPIQUE: Brevet Jeune Sauveteur → Module Expérience Jeunesse → puis à partir de 16 ans: Plus Pool

IDÉAL POUR: les enfants et jeunes à partir de 10 ans, les jeunes qui, plus tard, souhaitent suivre une formation d'entraîneur-e, de nageuse sauveteuse ou nageur sauveteur, ou de moniteur-trice de cours.

PER BAMBINI E GIOVANI

I bambini e i giovani vengono avvicinati in modo ludico alla prevenzione e alle tecniche di salvataggio in acqua attraverso il **Brevetto Giovanile** e il **Modulo Esperienze Giovanile**. I partecipanti imparano quali sono i punti pericolosi in acqua e cosa fare in caso di incidente.

PERCORSO FORMATIVO TIPICO: Brevetto Giovanile → Modulo Esperienze Giovanile → successivamente, a partire dai 16 anni: Brevetto Plus Pool

IDÉALE PER: bambini e giovani a partire dai 10 anni, giovani che desiderano proseguire la formazione per diventare allenatori o allenatrici, nuotatori o nuotatrici di salvataggio oppure monitori o monitorici

Das Ausbildungsangebot der SLRG ist so aufgebaut, dass jede Person genau dort einsteigen kann, wo ihre Bedürfnisse liegen. Die folgende Übersicht zeigt typische Einstiege und Aufbaumodule für verschiedene Zielgruppen.

L'offre de formation de la SSS est conçue de manière à ce que chaque personne puisse choisir en fonction de ses besoins. La vue d'ensemble suivante montre les formations initiales et les modules de perfectionnement typiques pour les différents publics cibles.

L'offerta formativa della SSS è strutturata in modo tale che ogni persona possa partire esattamente dalle sue esigenze. La seguente panoramica mostra i tipici moduli introduttivi e di approfondimento per diversi gruppi target.

FÜR LEHRPERSONEN & VERANTWORTLICHE VON GRUPPEN

Aufbauend auf dem Brevet Basis Pool empfiehlt sich das **Brevet Plus Pool**; oder für offene Gewässer – das **Modul See** und das **Modul Fluss**. Diese Kurse vermitteln gewässerspezifische Risikoanalysen und erweiterte Rettungstechniken.

TYPISCHER AUSBILDUNGSWEG: Brevet Basis Pool → BLS-AED (SRC) → Brevet Plus Pool oder/und Modul See

IDÉAL FÜR: Lehrpersonen, J+S-Leitende, Lagerleitende, Personen, welche sich für einen Sicherheitsdienst engagieren



POUR LE CORPS ENSEIGNANT ET LES RESPONSABLES DE GROUPES

Avec le Brevet Base Pool comme base, il est recommandé de suivre le **Brevet Plus Pool** ou pour les eaux libres le **Module Lac** et le **Module Rivière**. Ces cours incluent des analyses de risques spécifiques au milieu aquatique concerné et des techniques de sauvetage avancées.

PARCOURS DE FORMATION TYPIQUE: Brevet Base Pool → BLS-AED (SRC) → Brevet Plus Pool et/ou Module Lac

IDÉAL POUR: le corps enseignant, les moniteurs-trices J+S, les responsables de camps, les personnes qui s'engagent pour un service de sécuritédienst engagieren

PER INSEGNANTI E RESPONSABILI DI GRUPPI

Partendo dal Brevet Base Pool si consiglia una formazione come il **Brevetto Plus Pool** e per le acque libere il **Modulo Laghi** e il **Modulo Fiumi**. Questi corsi forniscono analisi dei rischi specifici per ogni tipo di acqua e tecniche di salvataggio avanzate.

PERCORSO FORMATIVO TIPICO: Brevet Base Pool → BLS-DAE (SRC) → Brevetto Plus Pool o/e Modulo Laghi

IDÉALE PER: insegnanti, monitori e monitorici G+S, monitori e monitorici di campi estivi, persone impegnate in un servizio di sicurezza

FÜR PROFESSIONELLE BADAUF SICHTEN & BADMEISTER:INNEN

Personen, die beruflich für die Sicherheit am Wasser verantwortlich sind, brauchen spezialisierte Kompetenzen. Diese werden im **Brevet Pro Pool** vermittelt. Dazu gehören z.B. Kenntnisse zum Gefahrenpotential verschiedener Kundengruppen, erweiterte Schwimm- und Tauchtechniken, Rettungstechniken und Kenntnisse in der Patientenbetreuung.

TYPISCHER AUSBILDUNGSWEG: Brevet Basis Pool → BLS-AED (SRC) → Brevet Plus Pool → Brevet Pro Pool

PER SORVEGLIANTI NONCHÉ BAGNINI E BAGNINE

Chi è responsabile della sicurezza in acqua per professione deve possedere competenze specialistiche, le quali vengono insegnate nel **Brevetto Pro Pool**. Tra queste figurano, ad esempio, la conoscenza dei potenziali rischi legati ai diversi gruppi di utenti, tecniche avanzate di nuoto e immersione, tecniche di salvataggio e competenze nell'assistenza ai pazienti.

PERCORSO FORMATIVO TIPICO: Brevetto Base Pool → BLS-DAE (SRC) → Brevetto Plus Pool → Brevetto Pro Pool

POUR LES SURVEILLANT-ES DE PISCINE ET MAÎTRES NAGEURS-SES

Les personnes qui sont professionnellement responsables de la sécurité dans l'eau ont besoin de compétences spécialisées. Le **Brevet Pro Pool** permet de les acquérir. Ces compétences incluent par exemple la connaissance du potentiel de risque de différents groupes de client-es, des techniques de natation et de plongée avancées, des techniques de sauvetage et des connaissances concernant la prise en charge de la victime.

PARCOURS DE FORMATION TYPIQUE: Brevet Base Pool → BLS-AED (SRC) → Brevet Plus Pool → Brevet Pro Pool





Sara Ineichen vom Christophorus Rat überreicht Samuel Zumstein die Rettungs-Medaille und die Ehrenurkunde. Foto: zvg

Sara Ineichen du Conseil St-Christophe remet à Samuel Zumstein la médaille de sauvetage et le certificat d'honneur. Photo: céd.

Sara Ineichen del Consiglio Cristoforo consegna a Samuel Zumstein la medaglia e l'attestato di benemerita. Immagino: forn

Ehrung für couragierte Rettungsaktion

An einem verschneiten Novembertag kommt auf der Strasse am Lungernersee ein Auto von der Fahrbahn ab und stürzt ins Wasser. Darin sitzen ein Vater und seine Tochter. Der Unfall wird von Feuerwehrkommandant Samuel Zumstein beobachtet und er hilft sofort. Sein beherztes Handeln an diesem Tag verdient Respekt.

Während eine weitere Person die Rettungskräfte alarmiert, steigt Zumstein selbst ins nur fünf Grad kalte Wasser und schwimmt zum Auto. Er rettet zuerst das Mädchen, anschliessend den Vater. Danach sichert er das Auto im See, um ein weiteres Absinken zu verhindern.

Für seinen mutigen und vorbildlichen Einsatz wurde Zumstein vom Christophorus-Rat der SLRG ausgezeichnet. Im Rahmen der DV des Feuerwehrverbands Obwalden überreichte ihm Sara Ineichen, Mitglied des Christophorus Rates, die Wasser-Rettungsmedaille der SLRG sowie eine Ehrenurkunde. Die SLRG würdigt damit Menschen, die durch ihr entschlossenes Handeln Leben gerettet haben.

Hommage à une action courageuse

Il neige en ce jour de novembre. Sur la route qui longe le lac de Lungern, une voiture quitte la chaussée et bascule dans l'eau. Un père et sa fille se trouvent à bord du véhicule. Samuel Zumstein, commandant des pompiers, assiste à l'accident et intervient immédiatement. Le courage dont il fait preuve ce jour-là mérite d'être salué.

Alors qu'une autre personne alarme les secours, M. Zumstein entre dans l'eau à seulement cinq degrés et nage jusqu'à la voiture. Il sauve d'abord la fillette puis son père. Puis il sécurise la voiture dans le lac pour empêcher qu'elle s'enfonce encore plus dans l'eau.

Le Conseil St-Christophe de la SSS a tenu à rendre hommage à Zumstein pour son courage et son intervention exemplaire. Sara Ineichen, membre du Conseil Saint-Christophe, lui a remis la médaille du sauvetage aquatique de la SSS et un certificat d'honneur dans le cadre de l'assemblée des délégués de la brigade des pompiers d'Obwalden. La SSS remet ces distinctions aux personnes qui ont sauvé des vies en agissant courageusement.

Riconoscimento per un coraggioso salvataggio

In una giornata nevosa di novembre, sulla strada che costeggia il lago di Lungern un'auto sbanda e precipita in acqua. A bordo si trovano un padre con la figlia. Il comandante dei pompieri Samuel Zumstein assiste all'incidente e interviene immediatamente: la sua azione risoluta di quel giorno merita il massimo rispetto.

Mentre un'altra persona allerta i soccorsi, Zumstein entra nell'acqua gelida, di soli cinque gradi, e nuota fino all'auto. Porta prima in salvo la figlia e, in seguito, il padre. Dopodiché mette in sicurezza il veicolo nel lago per evitare che affondi ulteriormente.

Per questo intervento coraggioso ed esemplare, Zumstein è stato premiato dal Consiglio Cristoforo della SSS. Nel corso dell'AD dell'associazione Feuerwehrverband Obwalden, Sara Ineichen, Membro del Consiglio Cristoforo, gli ha consegnato la medaglia della SSS per il salvataggio in acqua e un attestato di benemerita. Con questo riconoscimento, la SSS rende omaggio a persone che, grazie alla loro azione risoluta, hanno salvato delle vite.



«Für gute Resultate an internationalen Wettkämpfen ist eine strukturierte Vorbereitung zwingend.»

«Il faut une préparation structurée pour de bons résultats aux compétitions internationales.»

«Per ottenere buoni risultati nelle competizioni internazionali è indispensabile avere una preparazione strutturata.»

Intensive Vorbereitung für gute Resultate

Als sportliche Highlights stehen in diesem Jahr die Europa- und Weltmeisterschaften im Rettungsschwimmsport im Fokus. Während sich die Jugend mit Kolleginnen und Kollegen aus ganz Europa in Italien und Irland messen wird, kämpfen die Kader in der Open-Kategorie an den Weltmeisterschaften in Südafrika um Topplatzierungen.

Um sich einen der Startplätze im Schweizer Team zu sichern, geht es für die SLRG-Leistungssportlerinnen und -sportler in diesen Monaten um starke Resultate. Nationaltrainerin Elena Prella hat dafür Limiten festgelegt, die bis Juli erfüllt sein müssen. «Im Leistungssport wird täglich trainiert», erklärt Prella. Nebst den Einheiten im Wasser gehören auch Kraft- und Ausdauertrainings zur festen Routine. Dafür sind die Athlet:innen selbst sowie ihre Coaches in den Sektionen verantwortlich. «Das kann pro Woche gut 14 bis 16 Stunden Training bedeuten», führt sie aus. Doch auch der Breitensport kommt nicht zu kurz: Im August kämpfen die Athlet:innen an den Staffel-Schweizermeisterschaften in Netstal um Medaillen.

Une préparation intensive pour de bons résultats

Les championnats d'Europe et du monde du sport de sauvetage constituent les grands rendez-vous de l'année sportive 2026. Les jeunes venus de toute l'Europe s'affronteront en Italie et en Irlande tandis que de leur côté, les cadres dans la catégorie Open tenteront de monter sur les plus hautes marches des podiums aux championnats du monde en Afrique du Sud.

Pour s'assurer une place en équipe de Suisse, les athlètes de haut niveau de la SSS doivent obtenir de bons résultats en ce moment. L'entraîneure nationale Elena Prella a fixé des objectifs de qualification qu'il faudra remplir d'ici juillet. «Dans le sport de performance, il faut s'entraîner tous les jours», explique Mme Prella. En plus des entraînements dans l'eau, la musculation et l'endurance font partie d'une routine fixe. Cette responsabilité incombe aux athlètes eux-mêmes ainsi qu'à leurs entraîneurs au sein des sections. «Cela peut représenter 14 à 16 heures d'entraînement par semaine», poursuit-elle. Le sport de masse n'est pas en reste non plus puisque les championnats suisses de relais auront lieu en août à Netstal.

Buoni risultati grazie a un'intensa preparazione

Tra gli appuntamenti sportivi di spicco di quest'anno figurano i Campionati europei e i Campionati mondiali di nuoto di salvataggio. Mentre i giovani sfideranno i coetanei provenienti da tutta Europa in Italia e in Irlanda, i quadri della categoria Open punteranno alle prime posizioni ai Campionati mondiali in Sudafrica.

Per conquistare uno degli ambiti posti nella squadra svizzera, in questi mesi gli atleti e le atlete d'élite della SSS sono chiamati a raggiungere risultati di alto livello. L'allenatrice nazionale Elena Prella ha fissato obiettivi chiari da raggiungere entro luglio, e non sono uno scherzo. «Nello sport d'élite ci si allena ogni giorno», spiega Prella. Oltre alle sessioni in acqua, fanno parte della routine anche l'allenamento di forza e resistenza. Di questo sono responsabili gli atleti stessi e i loro allenatori nelle sezioni. «Significa che si può arrivare tranquillamente a 14-16 ore di allenamento a settimana», prosegue. C'è spazio, però, anche per lo sport di massa: ad agosto gli atleti e le atlete si contenderanno le ambite medaglie ai Campionati svizzeri a staffetta di Netstal.

Hilfreiche Apps für deine Wasseraktivitäten

Applications utiles pour les loisirs aquatiques

App utili per le tue attività in acqua

Bereits jetzt schon an den Sommer denken und Touren planen! Folgende Apps geben Auskunft, wie kalt es in den beliebten Schweizer Gewässern ist, wie viel Wasser fließt und worauf man sonst so achten sollte.

Il est déjà temps de penser à l'été et de planifier ses sorties! Les applis suivantes informent sur la température des principaux lacs suisses, le débit des rivières et d'autres aspects à prendre en compte.

È già il momento di pensare all'estate e pianificare le escursioni! Le seguenti app forniscono informazioni sulla temperatura delle acque svizzere più amate, sulla portata d'acqua e su altri aspetti a cui prestare attenzione.

Rhein: «BachApp»

Wer lieber in Basel ins Wasser springt, der macht sich mit der «BachApp» schlau. Die App informiert sowohl über Wasserstand, Wassertemperatur und Wassermenge, als auch über Sport, Natur und Gefahren auf dem Rhein.

Rhin: «BachApp»

Les personnes qui préfèrent piquer une tête près de Bâle peuvent s'informer grâce à «BachApp». L'appli renseigne sur le niveau de l'eau, la température et le débit, mais aussi sur les activités sportives, le milieu naturel et les dangers sur le Rhin.

Reno: «BachApp»

Chi preferisce farsi un tuffo a Basilea può affidarsi alla «BachApp»: l'app informa su livello, temperatura e portata dell'acqua, ma anche su sport, natura e possibili pericoli lungo il Reno.

Aare: «Aare Guru»

Ein Muss für Aarebötler und Aareschwimmer rund um Bern. Diese App gibt Auskunft über Wetter, Wassermenge, Wassertemperatur und ob beispielsweise der Marzili Schwimmkanal geöffnet ist.

Aar: «Aare Guru»

Indispensable pour celles et ceux qui naviguent et nagent dans l'Aar autour de Berne. Cette appli donne des informations sur la météo, le débit, la température de l'eau et indique si par exemple le canal de baignade de Marzili est ouvert.

Aare: «Aare Guru»

Un must per chi si avventura in gommone o nuota nell'Aare nella zona di Berna: questa app fornisce informazioni su meteo, portata d'acqua, temperatura dell'acqua e indica, ad esempio, se il canale di balneazione del Marzili è aperto.

Limmat: «LimmatBuddy»

Zürcher und Badener finden über «LimmatBuddy» die wichtigsten Infos rund Wassertemperatur, Wasserhöhe und Wasserabflussmenge, sowie die wichtigsten Badestände am Fluss.

Limmat: «LimmatBuddy»

Les habitant-es de Zurich et Baden trouveront sur «LimmatBuddy» les informations essentielles sur la température de l'eau, le niveau et le débit de la rivière, ainsi que les principaux lieux de baignade.

Limmat: «LimmatBuddy»

A Zurigo e Baden, «LimmatBuddy» offre le principali informazioni su temperatura, altezza dell'acqua e portata d'acqua, oltre ai luoghi di balneazione più importanti lungo il fiume.

Zürichsee, Linthkanal, Walensee: «Auf Kurs»

Wer gerne auf dem Zürichsee, dem Walensee und dem Linthkanal unterwegs ist, ist mit der App «Auf Kurs» als Navigationshelfer gut beraten. Sie bietet interaktive Karten mit GPS-Position, Uferzonen-Hinweise, Hafinfos sowie wichtige Schifffahrtsregeln und -signale.

Lac de Zurich, canal de la Linth, lac de Walenstadt: «Auf Kurs»

L'appli «Auf Kurs» est un bon guide pour le lac de Zurich, le canal de la Linth et le lac de Walenstadt. Elle offre des cartes interactives avec localisation GPS, des informations sur les zones côtières et les ports ainsi que les règles et signaux de navigation importants.

Lago di Zurigo, canale della Linth, lago di Walenstadt: «Auf Kurs»

Chi ama esplorare il lago di Zurigo, il lago di Walenstadt o il canale della Linth trova in «Auf Kurs» un valido supporto alla navigazione: l'app offre mappe interattive con posizione GPS, indicazioni sulle porte e le principali regole e segnaletiche di navigazione.

Vierwaldstättersee: «Vierwaldstättersee Lake Lucerne»

Die App ist ein Guide für alle Wassersportler auf dem Vierwaldstättersee. Geboten werden interaktive Seekarten, GPS-Navigation, eine Anzeige der Uferzonen, Geschwindigkeitsmessungen sowie Hafinfos und Wetterdaten.

Lac des Quatre-Cantons: «Vierwaldstättersee Lake Lucerne»

L'appli se veut un guide pour toutes les personnes qui pratiquent les sports aquatiques sur le lac des Quatre-Cantons. Elle propose des cartes du lac interactives, une navigation par GPS, un affichage des zones côtières, des mesures de vitesse, ainsi que des infos sur les ports et des données météorologiques.

Lago dei Quattro Cantoni: «Vierwaldstättersee Lake Lucerne»

Questa app è una guida per tutti gli appassionati di sport acquatici sul lago dei Quattro Cantoni: offre mappe interattive del lago, navigazione GPS, visualizzazione delle rive, misurazione della velocità, nonché informazioni su porti e meteo.

Weitere Links, Karten und Empfehlungen für den Aufenthalt im offenen Gewässer findest du auf unserer Website: www.slr.ch/de/sicher-am-offenen-wasser



Tu trouveras sur notre site des liens, cartes et recommandations supplémentaires pour la baignade en eaux libres: www.slr.ch/fr/la-securite-en-eaux-libres



Sul nostro sito trovi ulteriori link, mappe e consigli utili per la tua permanenza in acque libere: www.slr.ch/it/sicurezza-nelle-acque-libere



Gute Tat mit Benefit

Die SLRG kann ihre Mission «Ertrinken verhindern!» nur dank den treuen Gönnerinnen und Spendern weiterführen. Dafür danken wir Ihnen ganz herzlich. Haben Sie gewusst, dass Zuwendungen an die SLRG bei der Steuererklärung als Abzüge geltend gemacht werden können? Als ZEWO anerkannte Organisation unterliegt die SLRG strengen Regeln und regelmässigen Kontrollen, genau darum wird die SLRG Spendenbestätigung landesweit akzeptiert. Jeweils im Januar bekommen Sie dieses Schreiben. Haben Sie gespendet aber keine Bestätigung bekommen, können Sie sich jederzeit auf komp@slrg.ch melden. Maximal können 20 Prozent des Reineinkommens oder bei Firmen des Reingewinns abgezogen werden, das Minimum liegt bei 100 Franken in der Summe aller getätigten Spenden.

Une bonne action rentable

La SSS ne peut poursuivre sa mission «Empêcher la noyade!» que grâce à la fidélité des bienfaiteurs-trices et des donateurs-trices. Nous les en remercions de tout cœur. Saviez-vous que les dons à la SSS donnent droit à une réduction d'impôts? En tant qu'organisation reconnue par la ZEW, la SSS est soumise à des règles strictes et à des contrôles réguliers. C'est pourquoi l'attestation de don de la SSS est acceptée dans toute la Suisse. Vous recevez ce courrier tous les ans au mois de janvier. Si vous avez fait un don, mais que vous n'avez pas reçu d'attestation, contactez-nous à komp@slrg.ch. La déduction fiscale ne peut pas excéder 20% du revenu net ou du bénéfice net pour les entreprises. L'ensemble des dons versés doit représenter un montant minimum de 100 francs.

Una buona azione che conviene

La SSS può portare avanti la sua missione «Prevenire gli annegamenti!» solo grazie alla fedeltà di sostenitrici e sostenitori nonché donatrici e donatori. Per questo vi ringraziamo di cuore. Sapevate che le donazioni alla SSS possono essere dedotte nella dichiarazione fiscale? In quanto organizzazione riconosciuta ZEW, la SSS è soggetta a regole rigorose e a controlli regolari: proprio per questo l'attestato di donazione della SSS è accettato in tutta la Svizzera. Tale attestato viene inviato ogni anno a gennaio. Se avete effettuato una donazione, ma non l'avete ricevuto, potete contattarci in qualsiasi momento all'indirizzo komp@slrg.ch. È possibile dedurre al massimo il 20 per cento del reddito netto o, per le aziende, dell'utile netto; l'importo deducibile complessivo per tutte le donazioni effettuate parte da un minimo di 100 franchi.

Unser Know-how – Ihre Ideen. Viel mehr als Druck.

Flyer, Broschüren, Poster und Plakate, Give-aways und Roll-ups, Sticker, T-Shirts und vieles mehr. Wir haben die Lösung für Ihre Anforderungen.



SCELLENBERGGRUPPE
+41 44 953 11 11
schellenberggruppe.ch

Lynn Abderhalden



Drei Fragen an: Lynn Abderhalden

Wie gelingt es dir, so viele begeisterte Kinder und Jugendliche in der Sektion zu erreichen?

Mit einem engagierten und motivierten Leiter- und Vorstandsteam an der Seite fällt die Begeisterung und der Spass leicht. Das springt sofort auf unsere Mitglieder über.

Gibt es Momente aus deiner Arbeit mit dem SLRG Nachwuchs, welche dir besonders wichtig sind?

Es gibt so viele schöne Momente, die mir geblieben sind – aus Trainings, Lagern und Anlässen. Besonders im Herzen bleiben mir aber die Kinder. Sie schaffen immer wieder Situationen, die mich zum Lachen bringen und mich daran erinnern, warum ich diese Arbeit so gerne mache.

Was darf bei keinem Kinder- und Jugendtraining fehlen, welches du leitest?

Es soll immer Zeit für ein Spass und Teamgeist sein. Die Kinder sollen vor allem gerne ins Training kommen, auch wenn es im Training mal körperlich anstrengend sein kann.

Lynn Abderhalden ist seit 13 Jahren Mitglied und seit 5 Jahren Nachwuchsverantwortliche der SLRG Sektion Toggenburg. Über die Hälfte der Sektionsmitglieder besteht aus Kindern und Jugendlichen.

Trois questions à: Lynn Abderhalden

Comment arrives-tu à attirer autant d'enfants et jeunes enthousiastes dans la Section?

Avec un Comité et des moniteurs-trices engagés et motivés à mes côtés, l'enthousiasme et le plaisir vont de soi. Cela rejailit immédiatement sur nos membres.

Quels sont les moments qui comptent particulièrement dans ton travail avec les jeunes à la SSS?

J'ai vécu beaucoup de beaux moments à l'entraînement, lors de camps ou d'événements, mais ce sont surtout les enfants que je garde dans mon cœur. Ils réussissent toujours à créer des situations qui me font rire et me rappellent pourquoi j'aime tant faire ce travail.

Quel est le composant indispensable des entraînements que tu animes pour les enfants et les jeunes?

Il faut toujours prévoir du temps pour le jeu et l'esprit d'équipe. Les enfants doivent surtout avoir envie de venir, même si l'entraînement est parfois physiquement exigeant.

Lynn Abderhalden est membre de la Section SLRG Toggenburg depuis 13 ans et responsable de la relève depuis 5 ans. Près de la moitié des membres de la Section sont des enfants et des jeunes.

Tre domande a: Lynn Abderhalden

Come fai a entusiasmare così tanti bambini e giovani nella tua Sezione?

Con un team di monitrici e monitori e membri di comitato impegnati e motivati al mio fianco, l'entusiasmo e il divertimento vengono da sé. E questo contagia subito anche i nostri Membri.

Ci sono momenti del tuo lavoro con le giovani leve della SSS che ti stanno particolarmente a cuore?

Ci sono tanti bei momenti che mi rimangono impressi: durante gli allenamenti, i campi o gli eventi. Ma sono soprattutto i bambini a restarmi nel cuore: creano sempre situazioni che mi fanno ridere e mi ricordano perché amo così tanto questo lavoro.

Cosa non può mancare nei tuoi allenamenti con bambini e giovani?

Ci deve sempre essere tempo per il divertimento e lo spirito di squadra. I bambini devono soprattutto venire volentieri agli allenamenti, anche se fisicamente a volte può essere faticoso.

Lynn Abderhalden è Membro della SSS da 13 anni e responsabile giovani leve della Sezione SSS di Toggenburg da 5 anni. Oltre la metà dei Membri della Sezione è costituita da bambini e giovani.



HELFFEN 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.slr.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