



Fokussiert

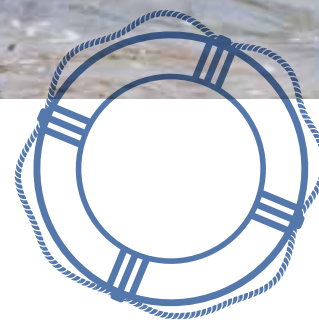
Rettungs- und Einsatzgruppe ist auch im Winter bereit

Focalisé

Le groupe de sauvetage et d'intervention se tient prêt même en hiver

Focalizzato

Gruppo di salvataggio e intervento pronto anche in inverno





Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer
Liebe Mitglieder der SLRG

Obwohl das neue Jahr noch jung ist, laufen die Aktivitäten der SLRG Schweiz und der Sektionen bereits auf Hochtouren. Denn genau so wie unser Engagement für die Mission «Ertrinken verhindern!» nicht ruht, laufen auch die Kurse, (Einsatz-)Trainings und das Vereinsleben der Sektionen ganzjährig weiter.

So begleitete die «pur»-Redaktion Adrian Obrist, Vize-Präsident der SLRG Sektion Baden-Brugg beim Hypothermie-Kurs. Dieser ist auch für die Einsatzgruppe der Sektion wichtig, zu deren Aufbau Adrian massgeblich beigetragen hat.

Neben der Titelgeschichte aus Baden-Brugg bietet auch diese «pur»-Ausgabe Einblicke in die Vielfalt an Engagements aus der Welt der Rettungsschwimmer. Unter anderem erwarten euch eine eindruckliche Erfolgsgeschichte der SLRG Innerschwyz, das Portrait der engagierten Jugend-Kursleiterin der SLRG Weinfeld, Andrina Kreis, sowie die Ehrung der Berner Wasserpolizei durch den Christophorus-Rat.

Nun wünsche ich viel Spass bei der Lektüre und danke euch allen herzlich für eure Unterstützung!

Eure Zentralpräsidentin
Aline Muller

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

Même si l'année ne fait que commencer, les activités de la SSS Suisse et des Sections battent déjà leur plein. Tout comme notre engagement pour la mission «Éviter les noyades!» ne connaît pas de répit, les cours, les entraînements (d'intervention) et la vie associative des Sections se poursuivent toute l'année durant.

La rédaction de «pur» a ainsi accompagné Adrian Obrist, vice-président de la Section SLRG Baden-Brugg, lors d'un Module Hypothermie. Ce dernier est aussi important pour le groupe d'intervention à la création duquel Adrian a beaucoup œuvré.

En plus de cet article en une consacré à Baden-Brugg, ce numéro de «pur» offre un aperçu de la diversité des engagements dans le monde de la natation de sauvetage. Vous trouverez entre autres une remarquable success-story de la SLRG Innerschwyz, le portrait d'Andrina Kreis, une monitrice jeunesse engagée de la SLRG Weinfeld, et la remise d'une distinction du Conseil St-Christophe à la police de la navigation bernoise.

Je vous souhaite bonne lecture et vous remercie de tout cœur pour votre soutien!

La Présidente centrale
Aline Muller

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

anche se il nuovo anno è appena iniziato, la SSS Svizzera e le Sezioni stanno già lavorando a pieno regime. Perché così come il nostro impegno per la missione «Evitare gli annegamenti!» non si ferma mai, anche i corsi, gli allenamenti (per gli interventi) e il lavoro associativo nelle Sezioni vengono portati avanti durante tutto l'anno.

La redazione di «pur» ha accompagnato Adrian Obrist, vicepresidente della Sezione SSS di Baden-Brugg, al corso sull'ipoterma. Questo corso è importante anche per il suo gruppo di intervento, alla cui fondazione Adrian ha contribuito in modo significativo.

Oltre all'articolo di copertina sulla Sezione di Baden-Brugg, questa edizione di «pur» offre uno scorcio anche del variegato impegno del mondo del nuoto di salvataggio. Vi attendono inoltre un'impressionante storia di successo della SSS di Innerschwyz, la presentazione dell'appassionata monitrice giovani della SSS di Weinfeld, Andrina Kreis, e la premiazione della Polizia delle acque di Berna da parte del Consiglio Cristoforo.

Non mi resta che augurarvi una piacevole lettura e ringraziarvi di cuore per il vostro sostegno!

La vostra Presidente centrale
Aline Muller



4-9

FOKUSSIERT
Rettungs- und Einsatzgruppe ist auch im Winter bereit

FOCALISÉ
Le groupe de sauvetage et d'intervention se tient prêt même en hiver

FOCALIZZATO
Gruppo di salvataggio e intervento pronto anche in inverno



10-12

MITTENDRIN
Gelungene Integration im Schwimmbecken

AU MILIEU
Une intégration réussie dans le bassin

AL CENTRO
Integrazione riuscita in piscina



14-16

GEMEINSAM
Mehrdimensionale Vernetzung als Stärke der SLRG

EN COMMUN
Le réseautage multidimensionnel: un atout de la SSS

IN COMUNE
Il punto forte della SSS: una rete di contatti a più livelli

Impressum | Mentions légales | Sigla editoriale 1|2025

Herausgeber | Éditrice | 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 Urs Höltschi

Rettungs- und Einsatzgruppe ist auch im Winter bereit

Seit April 2023 ist die Einsatzgruppe der SLRG Sektion Baden-Brugg in das kantonale Alarmdispositiv eingebunden.

Grosses Engagement und umfassende Trainings waren und bleiben Voraussetzung dafür. Für den Einsatz auch im kalten Wasser hilft die persönliche Erfahrung.

Text: Urs Höltschi
Fotos: Urs Höltschi

01

DE Bevor es ins kalte Wasser geht, erhalten die Teilnehmenden auf dem Trockenen ein Briefing.

FR Avant d'aller dans l'eau froide, les participant-es sont briefés au sec.

IT Briefing dei/delle partecipanti prima di entrare in acque fredde.

02

DE Zum Übungsprogramm gehört auch das Abtauchen zu einer Rettungspuppe in drei bis vier Metern Tiefe.

FR Plonger pour récupérer un mannequin de sauvetage à trois à quatre mètres de profondeur fait aussi partie du programme d'entraînement.

IT Il programma di esercizi prevede anche l'immersione fino a tre-quattro metri per recuperare un manichino di salvataggio.

Es ist kein Schloss wie jedes andere: 172 Hektaren gross ist es, das sogenannte Wasserschloss mitten im Aargau, wo sich Aare, Reuss und Limmat treffen. Das Wasser von 40 Prozent der gesamten Schweizer Landesfläche fliesst hier zusammen, um sich dann wenige Kilometer flussabwärts mit dem Rhein zu verbinden.

Paradies für Natur und Mensch

Die ausgedehnten Gewässer sind nicht nur ein Paradies für Pflanzen und Tiere, sie laden auch Menschen zum Wasserspass ein. Ob am, im oder auf dem Wasser: Offene Gewässer erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. An die Sektionen der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft SLRG stellt dies wachsende Ansprüche.

Die SLRG Sektion Baden-Brugg hat sich 2017 auf die neuen Herausforderungen eingestellt und der Vize-Präsident Adrian Obrist absolvierte das SLRG Modul «Verantwortlicher Sicherungsdienst». Um das Gelernte anzuwenden und weiterzugeben, bot die Sektion neu spezialisierte Trainings an, aus welchen sich die Rettungsgruppe bildete. «Bei den ersten Trainings waren wir sieben oder acht, mittlerweile sind wir 22 Personen in der Rettungsgruppe», bilanziert Adrian Obrist.

Rettungs- und Einsatzgruppe

Bald zeigten Gespräche mit Partnern wie Kantonspolizei, Regionalpolizei Brugg und Feuerwehr den Bedarf nach einer eigentlichen Einsatzgruppe Wasserrettung. Nach den entsprechenden konzeptionellen Arbeiten startete die SLRG Sektion Baden-Brugg mit Aufbau, Ausrüstung und Ausbildung der Einsatzgruppe. Der Name stand rasch fest: «Einsatz- und Rettungsgruppe Wasserschloss». Für den Aufbau wendeten Adrian Obrist und die Kolleg:innen der Sektion viel Zeit und Arbeit auf. Stolz hält er fest: «Seit dem 1. April 2023 sind wir als Einsatzgruppe mit 15 Mitgliedern im Alarmaufgebot der kantonalen Notrufzentrale integriert.»

Bereits entwickelt sich die Einsatzgruppe weiter. «Anfangs hatten wir das Einsatzgebiet auf die Region Brugg konzentriert, mittlerweile nehmen wir Einsätze auf dem ganzen Kantonsgebiet wahr», erzählt Adrian Obrist. Und wesentlich sei es auch, zu jeder Jahreszeit, 365 Tage im Jahr bereit zu sein. «Kaltwasser ist immer ein Thema. Wenn wir eine Person aus dem Wasser retten, müssen wir grundsätzlich davon ausgehen, dass sie unterkühlt ist. Selbst im Sommer kühlt man im Wasser recht schnell aus.»

Das Rätsel des Thermometers

Es liegt für die SLRG Sektion Baden-Brugg deshalb nahe, das Modul Hypothermie anzubieten. Beim Kurs Ende Januar war die Luft mit 1,7 Grad zwar nicht allzu kalt. Doch mit 5,7 Grad Wassertemperatur bot die Aare den Kursteilnehmer:innen eine nicht zu unterschätzende Herausforderung. Peter Keller ist Arzt, Präsident der SLRG Region Nordwest und Mit-Leiter des Kurses. «Für erfahrene Menschen mit guter Gesundheit scheint Kaltwasserschwimmen gesundheitliche Vorteile zu bringen. Bei unerfahrenen Personen besteht allerdings ein erhöhtes gesundheitliches Risiko, insbesondere durch unkontrollierte Kältereaktionen», erläutert der Mediziner.

01



02

Im praktischen Teil des Kurses erfahren die Teilnehmer:innen am eigenen Leib, wie sich der Aufenthalt im kalten Wasser auswirkt. Noch im Theorielokal messen die Kursteilnehmer:innen mit dem Ohrthermometer ein erstes mal ihre Körpertemperatur. Dann geht es raus an die Aare zum praktischen Teil: 60 Meter Schwimmen, je 25 Meter anschwimmen und abschleppen, mindestens drei Meter Streckentauchen und schliesslich Abtauchen zur Rettungspuppe in drei bis vier Metern Tiefe.

Unterkühlung persönlich erleben

Nach den einzelnen Übungen misst Peter Keller jeweils mit demselben Thermometer die Körpertemperatur. Und siehe da: Bei einigen Teilnehmer:innen ist die Temperatur nach dem Streckenschwimmen sogar leicht angestiegen. Der Körper reagiert auf die Herausforderung und mobilisiert Reserven. Doch das war ja erst der Anfang. Peter Keller gibt zu bedenken: «Die Auswirkungen des Eintauchens in kaltes Wasser ohne Schutzkleidung können schnell und schwerwiegend sein. Denn der Körper verliert die Wärme an Wasser je nach Temperatur rund 25-mal schneller als an Luft mit derselben Temperatur.»

Nach den beiden Tauchübungen zeigt das Thermometer bei den Messungen «low». «Die Temperatur liegt unter 35 Grad, die erste Phase von Unterkühlung», erklärt Peter Keller. Für die Teilnehmer:innen ist dies eine eindrückliche Erfahrung – und als Vorbereitung für den Notfall eine sehr wichtige, wie Peter Keller betont: «Die Fähigkeit, im kalten Wasser zu überleben, hängt davon ab, wie gut man vorbereitet ist.»

«Anfangs hatten wir das Einsatzgebiet auf die Region Brugg konzentriert, mittlerweile nehmen wir Einsätze auf dem ganzen Kantonsgebiet wahr.»

Adrian Obrist,
Vize-Präsident der SLRG Sektion
Baden-Brugg

Le groupe de sauvetage et d'intervention se tient prêt même en hiver

Le groupe d'intervention de la Section SLRG Baden-Brugg est intégré au dispositif d'alerte cantonal depuis avril 2023. Un grand engagement et des entraînements complets ont été et restent une condition préalable. L'expérience personnelle est utile pour intervenir même en eau froide.

Texte: Urs Höltschi
Photos: Urs Höltschi

03

DE Peter Keller, Arzt und Präsident der SLRG Region Nordwest, misst nach jeder Übung die Körpertemperatur der Teilnehmenden.

FR Peter Keller, médecin et président de la Région SSS Nord-Ouest, prend la température des participant-es après chaque exercice.

IT Peter Keller, medico e presidente della SSS Regione Nord-Ovest, misura la temperatura corporea dei/delle partecipanti dopo ogni esercizio.

04

DE Auf einer Flipchart notiert Peter Keller die jeweils mit dem Thermometer gemessene Temperatur.

FR Peter Keller note les températures prises au thermomètre sur un paperboard.

IT Peter Keller annota la temperatura misurata con il termometro su una lavagna a fogli.

Ce n'est pas un château comme les autres: le Château d'eau suisse au cœur de l'Argovie, où l'Aar, la Reuss et la Limmat se rejoignent, s'étend sur 172 hectares. L'eau de 40% de tout le territoire suisse converge ici pour se jeter dans le Rhin quelques kilomètres plus loin en aval.

Un paradis pour la nature et l'être humain

Ces grandes étendues d'eau ne sont pas seulement un paradis pour la faune et la flore, les êtres humains aussi s'adonnent aux plaisirs aquatiques. Au bord, dans et sur l'eau, les eaux libres font l'objet d'un engouement croissant. Cette tendance s'accompagne d'exigences grandissantes pour les Sections de la Société Suisse de Sauvetage SSS.

La Section SLRG Baden-Brugg s'est adaptée à ces nouveaux défis en 2017 et le vice-président Adrian Obrist a suivi le module «Responsable service de sécurité» de la SSS. Pour appliquer et transmettre les connaissances acquises, la Section a proposé de nouveaux entraînements spécialisés grâce auxquels le groupe de sauvetage s'est formé. «Nous étions sept ou huit aux premiers entraînements. Le groupe de sauvetage compte désormais 22 personnes», résume Adrian Obrist.

Le groupe de sauvetage et d'intervention

Des discussions avec des partenaires comme la police cantonale, la police régionale de Brugg et les pompiers ont vite montré qu'il y avait besoin d'un groupe d'intervention pour le sauvetage aquatique. Après les travaux de réflexion nécessaires, la Section SLRG Baden-Brugg a commencé à constituer, équiper et former le groupe en question. Le nom s'est vite imposé: «groupe de sauvetage et d'intervention du Château d'eau». Adrian Obrist et ses collègues de la Section ont consacré beaucoup de temps et d'effort pour le constituer. Il annonce fièrement: «Depuis le 1^{er} avril 2023, notre groupe d'intervention de 15 membres est intégré au dispositif d'alerte de la centrale cantonale d'appels d'urgence.»

Le groupe d'intervention pense déjà à son développement futur. «Nous avons d'abord concentré la zone d'intervention sur la région de Brugg. Nous intervenons désormais dans tout le canton», explique Adrian Obrist. Il est essentiel d'être prêt 365 jours par an, quelle que soit la saison. «Les eaux froides sont toujours un problème épineux. Lorsque nous sauvons une personne de l'eau, nous devons partir du principe qu'elle est en hypothermie. Même en été, on se refroidit vite dans l'eau.»

L'énigme du thermomètre

Cela tombe donc sous le sens que la Section SLRG Baden-Brugg propose le module Hypothermie. Lors du cours de fin janvier, la température de l'air de 1,7 degré n'était pas trop froide, mais les 5,7 degrés dans l'eau de l'Aar présentaient un défi non négligeable aux participant-es. Peter Keller est médecin, président de la Région SSS Nord-Ouest et co-moniteur du cours. «Pour les personnes expérimentées en bonne santé, la nage

03



en eau froide semble apporter des bienfaits. Chez les personnes sans expérience, il existe toutefois un risque accru, notamment à cause des réactions incontrôlées au froid», explique le médecin.

Dans la partie pratique du cours, les participants subissent physiquement les effets du passage dans l'eau froide. Dans la salle de théorie, les participant-es prennent leur température une première fois avec un thermomètre auriculaire. Vient ensuite la partie pratique dans l'Aar: 60 m de nage, 25 m de nage d'échauffement, 25 m de tractage, au moins trois mètres de nage sous l'eau et enfin plongée vers le mannequin de sauvetage situé à trois ou quatre mètres de profondeur.

Faire l'expérience de l'hypothermie

Après les différents exercices, Peter Keller prend la température avec le même thermomètre. Étonnement, la température de certaines personnes a même légèrement augmenté après avoir nagé. Le corps réagit à cette épreuve et mobilise ses réserves. Mais ce n'était que le début. Peter Keller fait remarquer: «Les effets de la plongée dans l'eau froide, sans vêtements de protection, peuvent être rapides et graves. En effet, la déperdition de chaleur est environ 25 fois plus rapide dans l'eau que dans l'air à la même température.»

Après les deux exercices de plongée, le thermomètre affiche «low». «La température est inférieure à 35 degrés, c'est la première phase de l'hypothermie», explique Peter Keller. Pour les participant-es, cette expérience est impressionnante et très importante pour se préparer à intervenir en cas d'urgence, comme le souligne Peter Keller: «La capacité à survivre dans l'eau froide dépend du niveau de préparation.»

04



«Notre zone d'intervention était d'abord limitée à Brugg avant de s'étendre au canton.»

Adrian Obrist, vice-président de la Section SLRG Baden-Brugg

Gruppo di salvataggio e intervento pronto anche in inverno

Da aprile 2023, il gruppo di intervento della Sezione SSS di Baden-Brugg è integrato nel dispositivo cantonale di allarme. Questo ha richiesto e richiede tuttora un grande impegno e allenamenti specifici. Anche in acque fredde, per poter intervenire è utile sperimentare in prima persona.

Testo: Urs Höltschi
Immagini: Urs Höltschi

05

DE Während der Übung sorgte Rettungsschwimmer:innen auf und unter dem Wasser für die Sicherheit der Teilnehmenden.

FR Les nageuses sauveteuses et nageurs sauveteurs assurent la sécurité du groupe pendant l'exercice sur et sous l'eau.

IT Durante gli esercizi, i/le nuotatori/trici di salvataggio provvedono alla sicurezza dei partecipanti sull'acqua e sott'acqua.

06

DE Nach dem Kältebad hilft ein kuscheliger Bademantel beim Aufwärmen der unterkühlten Körper.

FR Après une baignade en eau froide, un peignoir douillet aide à se réchauffer.

IT Dopo il bagno freddo, essere avvolti da un morbido accappatoio li aiuta a riscaldare i propri corpi in ipotermia.

Non è un castello come gli altri: con i suoi 172 ettari di grandezza, è un cosiddetto castello d'acqua che si trova al centro del Canton Argovia, dove si incontrano i fiumi Aare, Reuss e Limmat. Qui confluisce il 40 per cento dell'acqua di tutto il territorio svizzero, per poi riversarsi nel Reno pochi chilometri più avanti.

Paradiso per uomo e natura

Questi ampi corsi d'acqua non sono solo un paradiso per piante e animali, ma anche per l'uomo, che li frequenta spesso e volentieri. Le acque libere godono di una popolarità sempre maggiore, che si tratti di attività attorno all'acqua, in acqua o sull'acqua. Questo sollecita sempre di più le Sezioni della Società Svizzera di Salvataggio SSS.

Nel 2017 la Sezione SSS di Baden-Brugg si è adattata alle nuove sfide e il vicepresidente Adrian Obrist ha completato il Modulo SSS «Responsabile servizio di sicurezza». Per applicare e trasmettere quanto appreso, la Sezione ha iniziato ad offrire nuovi allenamenti specifici, da cui è nato il gruppo di salvataggio. «Ai primi allenamenti eravamo in sette o otto, ma ora il gruppo di salvataggio conta 22 persone», riassume Adrian Obrist.

Gruppo di salvataggio e intervento

Ben presto le discussioni con partner come la polizia cantonale, la polizia regionale di Brugg e i pompieri hanno rivelato la necessità di un vero e proprio gruppo di intervento per il salvataggio in acqua. Dopo il dovuto lavoro concettuale, la Sezione SSS di Baden-Brugg ha iniziato a creare, equipaggiare e addestrare il gruppo d'intervento. Il nome è stato subito deciso: «Gruppo di intervento e salvataggio castello d'acqua». Adrian Obrist e i/le suoi/sue colleghi/ghe della Sezione hanno dedicato molto tempo e impegno alla creazione del gruppo. Obrist afferma con orgoglio: «Dal 1° aprile 2023, il nostro gruppo di intervento di 15 Membri è integrato nel gruppo di allarme della centrale di emergenza cantonale».

Il gruppo di intervento si sta già evolvendo. «Inizialmente i nostri interventi si limitavano alla Regione di Brugg, ora interveniamo in tutto il Cantone», racconta Adrian Obrist. È inoltre fondamentale essere pronti in qualsiasi momento, 365 giorni all'anno. «L'acqua fredda è sempre un tema centrale. Quando traiamo in salvo una persona dall'acqua, dobbiamo presumere che sia in ipotermia. Anche in estate, il corpo si raffredda abbastanza rapidamente in acqua».

L'enigma del termometro

È quindi logico per la Sezione SSS di Baden-Brugg offrire il Modulo Ipotermia. Durante il corso di fine gennaio non faceva troppo freddo, il termometro segnava 1,7 gradi. Però la temperatura dell'acqua di 5,7 gradi dell'Aare ha rappresentato per i/le partecipanti al corso una sfida da non sottovalutare. Peter Keller è medico, presidente della SSS Regione Nord-Ovest e co-monitore del corso. «Alle persone esperte e in buona salute nuotare in acque fredde sembra dare benefici. Le persone inesperte, invece, corrono dei rischi per la salute, soprattutto a causa di reazioni incontrollate al freddo», spiega il medico.

05



06

Nella parte pratica del corso, i/le partecipanti sperimentano in prima persona gli effetti della permanenza in acque fredde. Mentre sono ancora in aula per la parte teorica, i/le partecipanti al corso misurano una prima volta la loro temperatura corporea con un termometro auricolare. Poi si passa all'Aare per la parte pratica: 60 metri di nuoto seguiti da 25 metri di trascinamento, minimo tre metri di nuoto sott'acqua e per concludere un'immersione fino a tre-quattro metri per recuperare il manichino.

Sperimentare l'ipotermia personalmente

Dopo ogni esercizio, Peter Keller misura la temperatura corporea con lo stesso termometro. Ed ecco che per alcuni/e partecipanti, la temperatura si è addirittura alzata leggermente dopo la nuotata. Il corpo reagisce alla sfida e mobilita le riserve. Questo, però, è solo l'inizio. Peter Keller fa notare che: «Le conseguenze dell'immersione in acque fredde senza indumenti protettivi possono presentarsi in modo rapido ed essere serie. A seconda della temperatura, in acqua il corpo perde calore circa 25 volte più velocemente che all'aria alla stessa temperatura». Dopo i due esercizi di immersione, il termometro indica «low» nelle misurazioni. «Quando la temperatura è inferiore a 35 gradi siamo nella prima fase dell'ipotermia», spiega Peter Keller. Si tratta di un'esperienza impressionante per i/le partecipanti ed è molto importante per prepararsi a un'emergenza, come sottolinea Peter Keller: «La capacità di sopravvivere in acque fredde dipende da quanto si è preparati».

«Inizialmente i nostri interventi si limitavano alla Regione di Brugg, ora interveniamo in tutto il Cantone».

Adrian Obrist, vicepresidente della Sezione SSS di Baden-Brugg

Gelungene Integration im Schwimmbecken

Vor zwei Jahren als unbegleitete minderjährige Asylsuchende (MNA) aus Afghanistan in die Schweiz geflüchtet, sind Ahmad Mirzai und Abdullah Hasmin inzwischen brevetierte Rettungsschwimmer und aktive Mitglieder der SLRG Innerschwyz. Ihre Geschichte ist ein eindrückliches Beispiel für die erfolgreiche Integration durch den Vereinssport.

Text: Marco Inderbitzin
(SLRG Innerschwyz),
Saskia Meienberg
Foto: SLRG Innerschwyz

01

DE Die brevetierten Rettungsschwimmer Abdullah Hasmin (links) und Ahmad Mirzai (rechts) mit dem stolzen Leiterteam der Fitnessgruppe, bestehend aus Tino Hurni, Laura Schalbetter, Carmen Jauch und Pius Lenzlinger (von links nach rechts).

FR Les nageurs sauveteurs Abdullah Hasmin (à gauche) et Ahmad Mirzai (à droite) ont décroché leur brevet à la grande fierté de l'équipe des moniteurs du groupe fitness: Tino Hurni, Laura Schalbetter, Carmen Jauch et Pius Lenzlinger (de gauche à droite).

IT I nuotatori di salvataggio Abdullah Hasmin (a sinistra) e Ahmad Mirzai (a destra), che hanno ottenuto il brevetto, con l'orgoglioso team di monitori/trici del gruppo fitness, composto da Tino Hurni, Laura Schalbetter, Carmen Jauch e Pius Lenzlinger (da sinistra a destra).

Alles begann mit einem einfachen Wunsch: Ahmad Mirzai und Abdullah Hasmin wollten im Sommer sicher im See schwimmen können und eine Aktivität finden, die ihnen Struktur und Herausforderungen bietet. Über das Amt für Migration kam der Kontakt zur SLRG Innerschwyz zustande, welche bereits mehreren jungen geflüchteten Personen Trainingsmöglichkeiten angeboten hatte.

Mit Entschlossenheit zum Rettungsschwimmer

So nahmen Abdullah und Ahmad über ein Jahr hinweg am wöchentlichen Training der Fitnessgruppe der SLRG Innerschwyz teil. Mit viel Geduld und Engagement brachte das Trainerteam den beiden die grundlegenden Schwimmtechniken bei, sodass sie effektiv, sicher und zunehmend schneller schwimmen konnten. Die Kommunikation erfolgte aufgrund der Sprachbarriere anfangs oft «mit Händen und Füßen». Dank der intensiven Betreuung und ihrer eigenen Entschlossenheit verbesserten sich die Schwimm- und auch Sprachfähigkeiten von Ahmad und Abdullah jedoch rasch. So entstand innerhalb weniger Monate die Idee, die beiden für Brevet-Kurse anzumelden. Mit dem erfolgreichen Absolvieren der Brevets «Basis Pool» und «Plus Pool» sowie des BLS-AED-Kurses haben die Jugendlichen einen bedeutenden Meilenstein erreicht.

Weitere Meilensteine im Visier

Heute sind Ahmad und Abdullah nicht nur brevetierte Rettungsschwimmer, sondern auch vollwertige Mitglieder der SLRG Innerschwyz. Die beiden haben sich sowohl sportlich als auch sozial erfolgreich integriert. «Ihre Entwicklung zeigt, wie wichtig Sport als Brücke zur Integration sein kann», betont Kursleiterin und Trainerin Laura Schalbetter. Für die Zukunft haben die jungen Männer ehrgeizige Pläne: Abdullah möchte eines Tages vielleicht sogar Bademeister werden. Doch zuerst steht im kommenden Sommer das Modul «See» auf dem Programm – eine Herausforderung, die sie mit Sicherheit genauso erfolgreich meistern werden wie ihre bisherigen.



01

Une intégration réussie dans le bassin

Arrivés en Suisse il y a deux ans en tant que requérants d'asile mineurs non accompagnés (RMNA) après avoir fui l'Afghanistan, Ahmad Mirzai et Abdullah Hasmin ont obtenu leur brevet de nageur sauveteur et sont désormais des membres actifs de la SLRG Innerschwyz. Leur histoire est un bel exemple de l'intégration réussie par le sport en club.

Texte: Marco Inderbitzin
(SLRG Innerschwyz),
Saskia Meienberg
Photo: Bernard van Dierendonck

02

DE Auch Unterwasser-Übungen, wie das Herausheben einer ertrinkenden Person an die Wasseroberfläche mithilfe des Achselgriffes, gehören zum Übungsrepertoire der beiden jungen Männer.

FR Les exercices sous l'eau, comme faire remonter à la surface une personne qui se noie en la prenant sous les aisselles, font désormais partie du répertoire d'entraînement des deux jeunes hommes.

IT I due giovani svolgono anche esercizi sott'acqua, ad esempio per portare in superficie una persona che sta annegando impiegando la presa sotto le ascelle.

Tout a commencé par une envie très simple: Ahmad Mirzai et Abdullah Hasmin voulaient pouvoir nager en toute sécurité dans le lac en été et trouver une activité structurée qui leur donne des défis à relever. L'Office des migrations les a mis en contact avec la SLRG Innerschwyz qui avait déjà proposé des possibilités d'entraînement à plusieurs jeunes réfugiés.

Déterminés à devenir nageurs sauveteurs

Abdullah et Ahmad ont ainsi participé pendant un an à l'entraînement hebdomadaire du groupe fitness de la SLRG Innerschwyz. Avec beaucoup de patience et d'engagement, l'équipe d'entraîneur-es leur a appris les techniques de natation de base, ils ont ainsi pu nager plus efficacement, en sécurité et de plus en plus vite. A cause de la barrière de la langue, la communication passait souvent par des gestes au début. Grâce à un suivi intensif et à leur propre détermination, Ahmad et Abdullah ont toutefois progressé rapidement dans le bassin et dans leur maîtrise de la langue. L'idée de les inscrire aux cours de brevet a germé au bout de quelques mois. Après avoir passé avec succès les brevets Base Pool et Plus Pool et le cours BLS-AED, les deux jeunes hommes ont franchi une étape importante.

D'autres objectifs en ligne de mire

Aujourd'hui, Ahmad et Abdullah ne sont pas seulement nageurs sauveteurs brevetés, ils sont aussi membres à part entière de la SLRG Innerschwyz. Ils ont réussi leur intégration sportive et sociale. «Leur parcours montre à quel point le sport peut être une passerelle importante vers l'intégration», explique la monitrice et entraîneuse Laura Schalbetter. Les deux jeunes hommes ont des projets ambitieux pour l'avenir: Abdullah souhaite même peut-être un jour devenir maître-nageur. Il faudra d'abord s'atteler au module Lac l'été prochain, un défi qu'ils relèveront sûrement avec autant de brio que les précédents.



02

Integrazione riuscita in piscina

Due anni fa, Ahmad Mirzai e Abdullah Hasmin sono arrivati in Svizzera dall'Afghanistan come richiedenti l'asilo minorenni non accompagnati (RMNA). Ora, sono nuotatori di salvataggio con brevetto e Membri attivi della Sezione SSS di Innerschwyz.

La loro storia è un perfetto esempio di integrazione riuscita grazie allo sport associativo.

Testo: Marco Inderbitzin
(SLRG Innerschwyz),
Saskia Meienberg

Immagine: Bernard van Dierendonck

Tutto è iniziato con un semplice desiderio: Ahmad Mirzai e Abdullah Hasmin volevano riuscire a nuotare in sicurezza nel lago in estate e trovare un'attività che offrisse loro uno spazio e nuove sfide. Tramite l'Ufficio della migrazione sono entrati in contatto con la Sezione SSS di Innerschwyz, che aveva già offerto la possibilità di allenarsi a diversi giovani rifugiati.

Determinati a diventare nuotatori di salvataggio

Così, per oltre un anno Abdullah e Ahmad hanno seguito gli allenamenti settimanali del gruppo fitness della Sezione SSS di Innerschwyz. Con molta pazienza e impegno, il team di allenatori ha insegnato loro le tecniche di base del nuoto in modo che potessero nuotare in modo efficace, sicuro e sempre più veloce. Per via della barriera linguistica, all'inizio comunicavano spesso a gesti. Tuttavia, grazie al sostegno costante e alla loro determinazione, le capacità linguistiche e di nuoto di Ahmad e Abdullah sono migliorate rapidamente. Nel giro di pochi mesi, è nata quindi l'idea di iscriversi entrambi ai corsi per il conseguimento dei brevetti. Concludendo con successo il corso per l'ottenimento del brevetto «Base Pool» e «Plus Pool» e il corso BLS-DAE, i ragazzi hanno raggiunto un importante traguardo.

Altri traguardi in vista

Oggi Ahmad e Abdullah non sono solo nuotatori di salvataggio con brevetto, ma anche Membri a pieno titolo della Sezione SSS di Innerschwyz. I due ragazzi si sono integrati con successo sia a livello sportivo che sociale. «La loro crescita dimostra quanto lo sport possa essere importante come ponte per l'integrazione», sottolinea la monitorice e allenatrice Laura Schalbetter. I due giovani hanno progetti ambiziosi per il futuro: Abdullah vorrebbe persino diventare un bagnino, un giorno. Prima però, per la prossima estate è in programma il modulo «Lago»: una sfida che supereranno di sicuro con successo come le precedenti.

03

DE Wichtiger Bestandteil der Ausbildung zum Rettungsschwimmer oder zur Rettungsschwimmerin: BLS-AED. Hier unterstützt Laura Schalbetter, Kursleiterin und Trainerin bei der SLRG Innerschwyz, Abdullah Hasmin und Ahmad Mirzai bei einer Wiederbelebung-Übung.

FR Le BLS-AED constitue une part importante de la formation de nageuse sauveteuse ou nageur sauveteur. Laura Schalbetter, monitorice et entraîneure à la SLRG Innerschwyz, aide Abdullah Hasmin et Ahmad Mirzai à réaliser un exercice de réanimation.

IT Una parte importante della formazione per diventare nuotatore/trice di salvataggio è il corso BLS-DAE. Qui, Laura Schalbetter, monitorice e allenatrice presso la Sezione SSS di Innerschwyz, supporta Abdullah Hasmin e Ahmad Mirzai durante un esercizio di rianimazione.



03



«Move it!» – fit in der Sektionsarbeit

Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG setzt sich für die Wassersicherheit ein. Dazu gehört auch, für die Sektionen und Freiwilligen beste Voraussetzungen zu schaffen. Um den Sektions-Vorständen das Rüstzeug für ein optimales Vereinsmanagement mitzugeben, bietet die SLRG deshalb unter anderem gemeinsam mit Swiss Olympic den Club-Management-Lehrgang an. Das Angebot besteht aus zwei Präsenztagen sowie einem E-Learning, welches kontinuierlich weiterentwickelt und optimiert wird.

Ergänzend erarbeitete die SLRG bis Ende des letzten Jahres das E-Learning «Move it! – gemeinsam in der SLRG wirken», welches anhand der Mustersektion Sursee aufzeigt, wie Aktivitäten in Sport, Prävention, Rettung und Kurswesen erfolgreich geplant und umgesetzt werden können. Dabei soll stets auf die Menschlichkeit geachtet werden – diesen wichtigen Grundsatz befolgt die SLRG nicht zuletzt auch als Mitgliedorganisation des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK.

«Move it!» – pour optimiser le travail dans une Section

La Société Suisse de Sauvetage SSS s'engage en faveur de la sécurité dans l'eau. Cela signifie aussi créer les meilleures conditions possibles pour les Sections et les bénévoles. Afin de donner aux Comités de Sections les outils nécessaires à une gestion associative optimale, la SSS propose entre autres la formation Club Management en collaboration avec Swiss Olympic. L'offre consiste en deux journées en présentiel et une formation en ligne faisant l'objet d'une optimisation et d'un développement continu.

En complément, la SSS a élaboré fin 2024 la formation en ligne «Move it! – agir ensemble avec la SSS». Elle montre, à l'aide de la Section-type Sursee, comment planifier et mettre en œuvre avec succès des activités dans le sport, la prévention, le sauvetage et la formation, en ne perdant jamais de vue l'aspect humain. C'est un principe important que la SSS respecte notamment en tant qu'organisation membre de la Croix-Rouge suisse CRS.

«Move it!» – Pronti al lavoro di Sezione

La Società Svizzera di Salvataggio SSS si impegna per la sicurezza in acqua. Questo implica anche la creazione delle migliori condizioni possibili per le Sezioni e i volontari. Per fornire ai Comitati di Sezione gli strumenti necessari per una gestione ottimale dell'associazione, la SSS offre tra le altre cose il corso Club Management in collaborazione con Swiss Olympic. L'offerta comprende due giornate in presenza e un e-learning, continuamente sviluppato e ottimizzato.

Inoltre, alla fine dell'anno scorso, la SSS ha concluso l'elaborazione del programma di e-learning «Move it! – Agire insieme nella SSS», che prende la Sezione di Sursee a modello per mostrare come le attività negli ambiti sport, prevenzione, soccorso e formazione possano essere pianificate e implementate con successo. In tutto ciò, bisogna sempre prestare attenzione all'umanità: principio fondamentale seguito dalla SSS anche in quanto organizzazione membro della Croce Rossa Svizzera CRS.

Mehrdimensionale Vernetzung als Stärke der SLRG

Traditionell findet der SLRG Kongress im Herbst jeweils in Sursee statt. Dabei wurde vergangenes Jahr der Fokus auf «best practice» Beispiele aus den Sektionen sowie die zukünftige Entwicklung der Ertrinkungsprävention gelegt.

Text: Christoph Merki
Fotos: SLRG

01

DE Die Einsatzgruppe der SLRG Sektion Baden-Brugg ist auf Abruf bereit.

Welche Vorbereitungs- und Klärungsarbeiten nötig waren, erzählte Adrian Obrist.

FR Le groupe d'intervention de la Section SLRG Baden-Brugg est prêt à répondre aux appels.

Adrian Obrist a récapitulé les préparatifs et les clarifications qui ont été nécessaires.

IT Il gruppo di intervento della SSS Sezione di Baden-Brugg è pronto ad entrare in azione. Adrian Obrist ha spiegato quale lavoro di preparazione e quali chiarimenti sono stati necessari.

Für den SLRG Kongress 2024 wurde das Motto «Move it – gemeinsam bewegen» gewählt. Darin widerspiegelten sich die unterschiedlichen Betätigungsbereiche, in welchen die SLRG aktiv ist. Zum einen präsentierte Martin Hepberger von der Sektion Chur, welche Überlegungen für eine Durchführung eines Sportanlasses nötig sind. Seine pragmatische Botschaft war dabei, dass mit einem guten und motivierten Team vieles möglich ist. Ganz neue Herausforderungen musste die SLRG Sektion Luzern bewältigen, wie Karin Duss erzählte. Zwar gehört der Sicherheitsdienst an der Ruderregatta auf dem Rotsee seit Jahren zum breiten Tätigkeitsfeld, neu hingegen waren jedoch die Kategorien der Para-Rower. Diese neuen Kategorien erforderten ein Umdenken der Rettungskonzepte. Während Adrian Obrist von der Sektion Baden-Brugg die konzeptionellen Überlegungen für die Einführung einer Einsatzgruppe präsentierte, referierte Lorenzo Gentile von der Sektion SSS Lugano über die Einbindung von Rettungshunden ins Sicherheits- und Rettungskonzept.

Fundierte Basis für Präventionsarbeit

Im Rahmen des Kongresses wurde ebenfalls die Erhebung des «Schwimm- und Wassersicherheitsunterrichts an Schulen» vorgestellt. Damit habe die SLRG eine Datengrundlage, worauf die Weiterentwicklung abgestützt werden könne, wie Studienleiter Christoph Müller betonte. Reto Abächerli leitete anschliessend ins Unfallgeschehen über und legte dabei den Fokus auf die nicht-tödlichen Ertrinkungsunfälle. «Obwohl Ertrinken oft als tödlich angesehen wird, gibt es in Wirklichkeit jedes Jahr viel mehr nicht-tödliche Ertrinkungsfälle», unterstrich er. Mit statistischen Informationen über solche Fälle könne die Präventionsarbeit noch gezielter angegangen werden. Nicht zuletzt stellte der Kongress aber auch die persönliche Vernetzung sektionsübergreifend ins Zentrum.



Le réseautage multidimensionnel: un atout de la SSS

Traditionnellement, le Congrès de la SSS a lieu à l'automne à Sursee. L'année dernière, l'accent portait sur les exemples de bonnes pratiques dans les Sections ainsi que le développement futur de la prévention de la noyade.

Texte: Christoph Merki
Photos: SSS

02

DE Der Kongress bot beste Gelegenheit, sich über die Sektions- und Sprachgrenzen hinweg zu vernetzen und die Kameradschaft zu pflegen.

FR Le Congrès a été une excellente occasion d'échanger entre Sections et au-delà des frontières linguistiques, et d'entretenir la camaraderie au sein de l'organisation.

IT Il congresso ha offerto un'ottima occasione per stringere e curare i contatti oltre i confini linguistici e delle Sezioni e per coltivare il cameratismo.

Pour le Congrès de la SSS 2024, le mot d'ordre choisi était «Move it – agir ensemble». Les différents domaines dans lesquels la SSS est active se sont reflétés dans cette formule. Martin Hepberger de la Section Chur a présenté les réflexions nécessaires à l'organisation d'un événement sportif. Son message pragmatique: avec une équipe de qualité et motivée, bien des choses sont possibles. Karin Duss a parlé des tout nouveaux défis que la Section SLRG Luzern a dû relever. Il est vrai que le service de sécurité de la régata d'aviron sur le Rotsee fait partie depuis des années de son vaste champ d'activités, mais les catégories handisport étaient une nouveauté. Ces dernières ont nécessité une refonte des concepts de sauvetage. Adrian Obrist de la Section Baden-Brugg a présenté les réflexions conceptuelles pour la création d'un groupe d'intervention. Quant à Lorenzo Gentile de la Section SSS de Lugano, il a parlé de l'intégration de chiens de sauvetage dans le concept de sécurité et de sauvetage.

Une base solide pour le travail de prévention

Les résultats de l'enquête sur l'enseignement de la natation et de la sécurité aquatique dans les écoles ont également été présentés au Congrès. Christoph Müller, le directeur de l'étude, a indiqué que la SSS disposait ainsi d'une base de données sur laquelle s'appuyer pour son développement. Reto Abächerli a ensuite enchaîné sur l'accidentalité et attiré l'attention sur les noyades non mortelles. «Même si la noyade est souvent assimilée à un événement fatal, il y a en réalité bien plus de noyades non mortelles chaque année», a-t-il rappelé. Avec les informations statistiques sur ces cas, le travail de prévention pourrait être encore mieux ciblé. Enfin, le Congrès a aussi été l'occasion de tisser des liens personnels entre les Sections.



Il punto forte della SSS: una rete di contatti a più livelli

Come da tradizione, il Congresso della SSS si svolge in autunno a Sursee. L'anno scorso l'attenzione si è concentrata sugli esempi di «best practice» delle Sezioni e sul futuro sviluppo della prevenzione degli annegamenti.

Testo: Christoph Merki
Immagini: SSS

03

DE Unter Einbezug der Schwarmintelligenz wurde erörtert, wie sich die SLRG auf allen Stufen noch besser und effektiver positionieren könnte.

FR L'intelligence collective a été utilisée pour étudier comment la SSS pouvait améliorer son positionnement et le rendre plus efficace à tous les niveaux.

IT Con il coinvolgimento dell'intelligenza collettiva, si è discusso di come la SSS possa posizionarsi in modo ancora migliore e più efficace a tutti i livelli.

Per il Congresso della SSS 2024 è stato scelto il motto «Move it – agire insieme», che rispecchiava i diversi campi di attività della SSS. In un primo momento, Martin Hepberger della Sezione di Coira ha presentato i punti su cui riflettere quando si organizza un evento sportivo. Il suo messaggio pragmatico è stato che niente è impossibile con un team valido e motivato. In seguito, Karin Duss ha spiegato le sfide completamente nuove che ha dovuto superare la Sezione SSS di Lucerna. Sebbene il servizio di sicurezza alla regata di canottaggio sul Rotsee facesse parte da anni dell'ampio ventaglio di attività, le categorie di para-rowing erano una novità assoluta. Queste nuove categorie hanno richiesto una rivalutazione dei sistemi di salvataggio. Mentre Adrian Obrist della Sezione SSS di Baden-Brugg ha presentato le considerazioni concettuali per l'introduzione di un gruppo di intervento, Lorenzo Gentile della Sezione SSS di Lugano ha parlato dell'integrazione dei cani da salvataggio nel sistema di sicurezza e salvataggio.

Una base solida per il lavoro di prevenzione

Al congresso è stato presentato anche il sondaggio sulle «Lezioni di nuoto e di sicurezza in acqua nelle scuole». Come ha sottolineato il responsabile dello studio Christoph Müller, questo sondaggio fornisce alla SSS una base di dati da cui partire per l'ulteriore sviluppo. Successivamente, Reto Abächerli ha trattato il tema degli incidenti che si sono verificati, focalizzandosi su quelli senza esito letale. «Sebbene si parli spesso di annegamenti, in realtà ogni anno si verificano molti incidenti in acqua senza esito letale», ha sottolineato. Con informazioni statistiche su tali casi, il lavoro di prevenzione può essere ancora più mirato. Infine, il Congresso ha anche permesso di affinare i rapporti tra le varie Sezioni e di allacciare dei contatti personali.



Ertrinkungsprävention verbessern dank Verständnis der Ursachen

Im vergangenen Dezember fand in Bern erneut das Wassersicherheits-Forum (WSF) statt, organisiert durch die Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU und die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG. Dabei stellte der Projektleiter Christoph Müller die Resultate der Befragung betreffend «Schwimm- und Wassersicherheitsunterricht an öffentlichen Schulen» in der Schweiz vor. Ein weiteres Thema waren die nicht tödlichen Ertrinkungsunfälle, welche in den letzten Jahren auch international stärker in den Fokus gerückt sind.

Parallel zum Forum erscheint jeweils der «WSF Report». Dieser steht online auf www.slr.ch in der Rubrik «Über uns» gratis zum Download bereit.

Mieux prévenir la noyade en comprenant les causes

Le Forum de sécurité aquatique (FSA) organisé par le Bureau de prévention des accidents (BPA) et la Société Suisse de Sauvetage SSS a eu lieu à Berne en décembre dernier. Le chef de projet Christoph Müller y a présenté les résultats de l'enquête concernant l'enseignement de la natation et de la sécurité aquatique dans les écoles publiques de Suisse. Une autre thématique portait sur les noyades non mortelles qui suscitent un intérêt accru ces dernières années, y compris à l'échelle internationale.

Le «Rapport FSA» paraît chaque année parallèlement au forum. Il est disponible en téléchargement gratuit en ligne sur www.sss.ch dans la rubrique «A propos de nous».

Capire le cause di annegamento per migliorare la prevenzione

Lo scorso dicembre a Berna si è svolto nuovamente il Forum di sicurezza acquatica (FSA), organizzato dall'Ufficio di prevenzione degli infortuni (upi) e dalla Società Svizzera di Salvataggio (SSS). In questa occasione, il responsabile del progetto Christoph Müller ha presentato i risultati del sondaggio sulle «Lezioni di nuoto e di sicurezza in acqua nelle scuole pubbliche» in Svizzera. Un altro tema è stato quello degli incidenti in acqua senza esito letale, che negli ultimi anni sono diventati oggetto di studio anche a livello internazionale.

Parallelamente al Forum, viene pubblicato il «Rapporto FSA». Quest'ultimo è scaricabile gratuitamente dal sito www.sss.ch alla pagina «Su di noi».



*Viel mehr
als Druck.*

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



SHELLENBERGGRUPPE
schellenberggruppe.ch

Die Freude am Wasserspass weitergeben

Mit Leistungsorientierung ist Andrina Kreis, Kinder- und Jugendleiterin in der SLRG Sektion Weinfelden, bestens vertraut. Doch sie pflegt einen sehr differenzierten Umgang mit Anforderungen. In ihren Kinder- und Jugendtrainings gibt sie Leistungsdruck keinen Platz.

Text: Urs Höltschi
Foto: Urs Höltschi

01

DE Andrina Kreis, Kinder- und Jugendleiterin in der SLRG Sektion Weinfelden, ist es ein Anliegen, Kindern den Raum für Spass und Freude am Wasser zu geben – ohne Leistungsdruck.

FR Andrina Kreis, monitrice jeunesse à la Section SLRG Weinfelden, veut offrir aux enfants un espace pour profiter de l'eau sans le stress de la performance.

IT Andrina Kreis, monitrice bambini e giovani della Sezione SSS di Weinfelden, vuole dare ai bambini uno spazio per divertirsi e stare bene in acqua, senza pressioni e aspettative.

«Es ist ein mega cooler Anlass aber auch eine Herausforderung. Mental und körperlich kommt man schon an die Grenzen.» Andrina Kreis strahlt, wenn sie vom 24-Stunden-Schwimmen der SLRG Sektion Weinfelden erzählt. Letztes Jahr wurde dieser Event zum vierten Mal durchgeführt. Aus den Teams von je acht Personen ist dabei jeweils von Samstag 12.00 Uhr bis Sonntagmittag um 12.00 Uhr immer jemand im Wasser. Jedes Team schwimmt rund 100 Kilometer. Für die Sektion Weinfelden, bei welcher sich Andrina seit ihrem zwölften Lebensjahr engagiert, ist das 24-Stunden-Schwimmen nicht nur in sportlicher Hinsicht eine Herausforderung. Organisation und Durchführung des Anlasses sind anspruchsvoll. «Zum 24-Stunden-Schwimmen kann jede und jeder in der Sektion etwas beitragen. Diejenigen, die Leistungen bringen wollen, schwimmen aktiv in einem Team mit. Die anderen engagieren sich als Helferinnen und Helfer, backen Kuchen oder bringen sich anderweitig ein», erläutert Andrina.

Wasserspass ohne Leistungsdruck

Leistung und Leistungsdruck sind immer wieder Thema im Gespräch mit Andrina Kreis: «Ich hatte eine Phase, da war ich sehr auf Leistung aus. Dies war aber meine eigene Motivation und erfolgte nicht auf Druck. Es war mein Wille, meine Zeit zu verbessern.» Ganz anders sieht Andrina das Thema Leistung aus ihrer Sicht als leidenschaftliche Leiterin von Kinder- und Jugendtrainings. Es ist ein Herzensanliegen der 24-jährigen, ihre Freude am Wasser weiterzugeben. «Ich will den Kindern einen Raum geben, wo sie einfach Spass und Freude haben können. Einen Raum ohne Leistungsdruck, wo sie einmal nicht abliefern müssen, wie in der Schule oder in anderen Sportvereinen», erklärt Andrina Kreis mit einem Leuchten in den Augen.



01

Transmettre le plaisir de l'eau

La poursuite de la performance est un sujet que Andrina Kreis, monitrice jeunesse à la Section SLRG Weinfelden, maîtrise très bien, mais elle adopte une approche très différenciée en la matière. Dans ses entraînements, les enfants et les jeunes ne sont pas poussés à performer à tout prix.

Texte: Urs Höltschi
Photo: SLRG Weinfelden

02

DE Dynamischer Wettkampf: Beim 24-Stunden-Schwimmen erreichen die Teams von je acht Personen, von denen immer eine im Wasser ist, jeweils um die 100 Kilometer.

FR Une compétition dynamique: lors des 24 heures de natation, les huit personnes de chaque équipe se relaient à tour de rôle, parcourant une centaine de kilomètres.

IT Gara dinamica: nella 24 ore di nuoto, le squadre composte da otto persone, di cui una sempre in acqua, percorrono circa 100 chilometri.

«C'est un événement méga cool, mais c'est aussi un défi. On touche du doigt nos limites mentales et physiques.» Andrina Kreis rayonne de joie quand elle parle des 24 heures de natation de la Section SLRG Weinfelden. La quatrième édition de cet événement a eu lieu l'année dernière. Chaque équipe est composée de huit personnes qui se relaient à tour de rôle dans le bassin de samedi midi à dimanche midi. Chaque équipe parcourt environ 100 kilomètres. Pour la Section Weinfelden, dans laquelle Andrina s'engage depuis l'âge de douze ans, les 24 heures de natation ne sont pas seulement un défi sportif. L'organisation et le déroulement de l'événement constituent aussi un challenge. «Chaque personne au sein de la Section peut contribuer aux 24 heures de natation. Les personnes motivées par la performance nagent dans une équipe. Les autres s'engagent comme volontaires, font des gâteaux ou s'investissent d'une autre manière», explique Andrina.

Le plaisir de l'eau sans le stress de la performance

La performance et la pression de la performance sont un sujet de discussion récurrent pour Andrina Kreis: «Je suis passée par une phase où je recherchais la performance. Mais c'était ma propre motivation et non le résultat d'une pression quelconque. C'était ma volonté d'améliorer mon chrono.» Elle considère la performance totalement autrement de son point de vue de monitrice jeunesse passionnée. A 24 ans, il lui tient à cœur de transmettre le plaisir de l'eau. «Je veux donner aux enfants un espace où ils peuvent simplement s'amuser, un espace loin de la pression de la performance où ils ne sont pas obligés de fournir des résultats comme à l'école ou dans d'autres clubs sportifs», explique Andrina Kreis avec des étoiles dans les yeux.



02

Il piacere di divertirsi in acqua

Andrina Kreis, monitrice bambini e giovani della Sezione SSS di Weinfeld, sa bene cos'è l'orientamento alle prestazioni. Tuttavia, quello che chiede nei suoi corsi è molto diverso: nei suoi allenamenti con bambini e ragazzi non c'è spazio per pressioni e aspettative.

Testo: Urs Höltschi
Immagini: Urs Höltschi

03

DE Andrina präsentiert das Material für den Rettungsschwimmsport, welches auch im Sektionstraining zum Zuge kommt: hier der Gurtretter.

FR Andrina présente le matériel du sport de sauvetage qui est aussi utilisé pour l'entraînement dans la Section: ici la ceinture de sauvetage.

IT Andrina presenta il materiale del nuoto di salvataggio, utilizzato anche negli allenamenti della Sezione: qui la cintura di salvataggio.

«È un evento fantastico, ma è anche una sfida. Mentalmente e fisicamente, ci si spinge al limite». Andrina Kreis è raggianti quando parla della 24 ore di nuoto organizzata dalla Sezione SSS di Weinfeld. L'anno scorso l'evento si è tenuto per la quarta volta. Dalle 12.00 di sabato alle 12.00 di domenica, per ciascuna squadra, una delle otto persone è sempre in acqua. Ogni squadra nuota per circa 100 chilometri. Per la Sezione di Weinfeld, di cui Andrina fa parte da quando aveva dodici anni, la 24 ore di nuoto non è solo una sfida dal punto di vista sportivo. Organizzare e gestire l'evento è un compito impegnativo. «Tutti i Membri della Sezione possono contribuire alla 24 ore di nuoto. Chi vuole raggiungere dei risultati partecipa attivamente nuotando come componente di una squadra. Gli altri sono impegnati come aiutanti, preparano torte o contribuiscono in altro modo», spiega Andrina.

Divertirsi in acqua senza pressioni

Nella conversazione con Andrina Kreis, le prestazioni e la pressione sono un tema ricorrente: «Ho avuto una fase in cui pensavo solo ai risultati, ma si trattava di una mia aspettativa personale e non era legata ad alcuna pressione. Ero io a voler migliorare il mio tempo». Molto diversa, l'opinione di Andrina sul tema delle prestazioni in veste di appassionata monitrice degli allenamenti di bambini e giovani. Alla ventiquattrenne sta a cuore trasmettere il piacere del divertimento in acqua. «Voglio dare ai bambini uno spazio in cui possano semplicemente divertirsi e stare bene. Uno spazio senza pressioni e aspettative, dove non devono fornire prestazioni come a scuola o in altre associazioni sportive», spiega Andrina Kreis con una scintilla negli occhi.



Rund fünfzig wagemutige Eisbader feierten das neue Jahr

Am Freitagabend, 10. Januar 2025, fand im Strandbad von Yverdon-les-Bains ein unvergesslicher Abend statt, organisiert von der Sektion Nord Vaudois der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG). Lichterketten im See, Stirnlampen, ein Holzfeuer und eine Sauna sorgten für ein warmes und einzigartiges Erlebnis.

Die Veranstaltung, an der über 50 Personen teilnahmen, ist die Fortsetzung eines Projekts, das ursprünglich von der Stadt Yverdon-les-Bains organisiert wurde und nun vollständig von der SLRG Nord Vaudois verwaltet wird. Kevin Zbinden, der Präsident der Sektion, betont, dass die Übergabe es seinem Team ermöglicht hat, die Begeisterung und den Willen, dieses Abenteuer am Leben zu erhalten, beizubehalten und gleichzeitig von der punktuellen Unterstützung des Sportamts zu profitieren.

Die von der Sektion Nord Vaudois angebotenen Einführungen ins Kaltwasserbad laden dazu ein, das Jahr 2025 mit Energie zu beginnen. Inspiriert von skandinavischen Traditionen, stärkt diese belebende Praxis die Abwehrkräfte und den Geist. Die Teilnehmenden werden von Rettungsschwimmern betreut und tauchen in eine motivierende Atmosphäre ein, die ideal für einen Neuanfang voller Vitalität und Widerstandskraft ist.

Une cinquantaine de givrés a fêté la nouvelle année

Vendredi 10 janvier 2025 au soir, la plage d'Yverdon-les-Bains a accueilli une soirée mémorable organisée par la Section Nord-vaudoise de la Société Suisse de Sauvetage (SSS). Guirlandes lumineuses dans le lac, lampes frontales, feu de bois et sauna étaient au rendez-vous pour offrir une expérience chaleureuse et unique.

Cet événement, qui a rassemblé plus de 50 personnes, marque la continuité d'un projet initialement organisé par la Ville d'Yverdon-les-Bains, désormais entièrement géré par la SSS Nord Vaudois. Kevin Zbinden, président de la Section, souligne que ce transfert a permis à son équipe de garder le même enthousiasme et la même volonté de faire vivre cette aventure, tout en bénéficiant du soutien ponctuel du Service des sports.

Les initiations au bain froid proposées par la Section Nord Vaudois invitent à commencer 2025 avec énergie. Inspirée des traditions scandinaves, cette pratique revigorante booste l'immunité et l'esprit. Encadrés par des nageurs sauveteurs, les participants plongent dans une ambiance motivante, idéale pour un nouveau départ empreint de vitalité et de résilience.

Festeggiamenti di inizio anno da brivido per una cinquantina di persone audaci

La sera di venerdì 10 gennaio 2025, la spiaggia di Yverdon-les-Bains ha ospitato una serata memorabile organizzata dalla Sezione Nord Vaudois della Società Svizzera di Salvataggio (SSS). Non sono mancati, in questa esperienza entusiasmante e unica, ghirlande luminose nel lago, lampade frontali, un falò e una sauna.

L'evento, che ha visto la partecipazione di oltre 50 persone, dà seguito a un progetto inizialmente organizzato dalla città di Yverdon-les-Bains e ora gestito interamente dalla SSS Nord Vaudois. Kevin Zbinden, presidente della Sezione, sottolinea che con questo passaggio di testimone il suo team ha potuto mantenere in vita questa avventura con lo stesso entusiasmo, beneficiando al contempo del sostegno mirato dell'Ufficio dello Sport.

L'introduzione al bagno in acque ghiacciate proposta dalla Sezione Nord Vaudois è un invito a cominciare il 2025 pieni di energia. Questa pratica tonificante, che rafforza il sistema immunitario e l'anima, si ispira alle tradizioni scandinave. Attornati dai nuotatori di salvataggio, i partecipanti si immergono in un'atmosfera motivante, ideale per un nuovo inizio segnato da vitalità e resilienza.

Handlungsbedarf beim Schwimm- und Wasserunterricht in Schulen

Les lacunes dans l'enseignement de la natation dans les écoles

Necessità d'intervento sulle lezioni di nuoto e sicurezza in acqua nelle scuole

Sicherheit am, im und auf dem Wasser beginnt mit einer guten Ausbildung. Diese ist auch im Lehrplan 21 fest verankert. In einer gross angelegten Studie wurden nun zum ersten Mal die Umsetzung untersucht und der Handlungsbedarf aufgezeigt.

La sécurité au bord, dans et sur l'eau commence par une bonne éducation, qui est d'ailleurs pleinement intégrée au Plan d'études 21. Une étude à grande échelle s'est intéressée pour la première fois à la mise en œuvre et en a révélé les lacunes.

La sicurezza attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua inizia con una buona formazione. Questo aspetto è integrato saldamente anche nel Piano di studio 21. Uno studio su larga scala ha esaminato per la prima volta l'attuazione delle lezioni e ha dimostrato la necessità d'intervento.

Befragt wurden 1014 Eltern von **1609** schulpflichtigen Kindern im Alter zwischen 6 und 15 Jahren sowie **1314** Lehrpersonen und Schulleitende in der Deutschschweiz, der Romandie und im Tessin.

L'enquête a interrogé 1014 parents de **1609** enfants d'âges scolaire de 6 à 15 ans et **1314** enseignant-es et directeurs-trices d'écoles en Suisse alémanique, Suisse romande et au Tessin.

Sono stati intervistati 1014 genitori di **1609** bambini e giovani in età scolare tra i 6 e i 15 anni, nonché **1314** insegnanti e direttori/trici scolastici/che della Svizzera tedesca, francese e del Ticino.



Insgesamt **63%** der Kinder von den befragten Eltern haben jemals einen Wasser-Sicherheits-Check absolviert. Bei diesem Check werden überlebenswichtige Fähigkeiten im Wasser getestet.



Au total, **63%** des enfants de parents interrogés ont effectué un contrôle de sécurité aquatique. Ce contrôle teste des compétences vitales.



65% der Eltern stufen den Schwimm- und Wasser-sicherheitsunterricht als sehr wichtig ein. Auch **52%** der befragten Schulleitenden bewerten diese Ausbildung als sehr wichtig.

Parmi les parents, **65%** considèrent que l'enseignement de la natation et de la sécurité aquatique est très important. Une opinion partagée par **52%** des directrices et directeurs d'écoles interrogés.

Il **65%** dei genitori ritiene che le lezioni di nuoto e di sicurezza in acqua siano molto importanti. Anche il **52%** dei/delle direttori/trici scolastici/che intervistati/e considera questa formazione molto importante.



Seen und Flüsse werden kaum für den Wassersicherheitsunterricht genutzt. Jedoch wären **72%** der Eltern für diese alternative Unterrichtsumgebung offen.

Les lacs et rivières ne sont guère utilisés pour l'enseignement de la sécurité dans l'eau. Cependant **72%** des parents se sont déclarés ouverts à cet environnement alternatif.

Raramente le lezioni di sicurezza in acqua si svolgono in laghi e fiumi. Tuttavia, il **72%** dei genitori sarebbe aperto a questo ambiente di apprendimento alternativo.

87% der Eltern von Jugendlichen im Alter von 13 bis 15 Jahren gaben an, dass ihre Kinder in der Schule einen Wassersicherheitsunterricht absolviert haben. Dies bedeutet, dass **13%** ohne entsprechende Ausbildung blieben.

87% des parents de jeunes de 13 à 15 ans ont indiqué que l'école avait enseigné la sécurité dans l'eau à leurs enfants. Cela signifie que **13%** n'ont pas bénéficié de cet enseignement.

L'**87%** dei genitori di giovani di età compresa tra i 13 e i 15 anni ha dichiarato che i propri figli hanno seguito lezioni sulla sicurezza in acqua a scuola. Ciò significa che il **13%** non ha ricevuto alcuna formazione di questo tipo.

18% der Schulleitenden beanstanden mangelndes Fachwissen bei Lehrpersonen. Es wird vermutet, dass damit vornehmlich die pädagogische Qualifikation gemeint ist.

18% des directeurs-trices regrettent le manque de connaissances spécifiques du corps enseignant. On suppose qu'il s'agit principalement de qualifications pédagogiques.

Il **18%** dei/delle direttori/trici scolastici/che ha contestato la mancanza di conoscenze specialistiche degli/delle insegnanti. Si presume che questo si riferisca principalmente alle qualifiche pedagogiche.

Fazit

Grundsätzlich kann dem Wassersicherheitsunterricht an öffentlichen Schulen in der Schweiz ein gutes Zeugnis ausgestellt werden. Die Studien haben jedoch Optimierungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Conclusion

Globalement, l'enseignement de la sécurité aquatique dans les écoles publiques de Suisse peut être qualifié de bon. Les études ont toutefois montré des possibilités d'amélioration.

Conclusioni

In linea di principio, le lezioni di sicurezza in acqua nelle scuole pubbliche svizzere meritano una valutazione positiva. Tuttavia, gli studi hanno individuato dei margini di miglioramento.



Die SLRG empfiehlt deshalb:

- Entwicklung schulübergreifender Lernorte an offenen Gewässern.
- Integration von fachdidaktischen und spezifischen Inhalten in die Ausbildung von Lehrpersonen.
- Einführung von Mindestqualifikationen für externe Schwimmlehrpersonen in Schulen.

La SSS formule donc les recommandations suivantes:

- le développement de sites d'enseignement en eaux libres mutualisés,
- l'intégration de contenus didactiques disciplinaires et spécifiques dans la formation du corps enseignant, et
- l'adoption d'un minimum de qualification pour les monitrices et moniteurs externes dans les écoles.

La SSS raccomanda pertanto:

- lo sviluppo di luoghi di apprendimento attorno ad acque libere per tutte le scuole;
- l'integrazione di contenuti didattici e specifici nella formazione degli/delle insegnanti;
- l'introduzione di qualifiche minime per gli/le istruttori/trici di nuoto esterni/e alle scuole.



Hier geht es zur Studie:



L'étude est consultable ici:



Vai allo studio:

Verdienstmedaille für die Kantonspolizei Bern

Als Anerkennung für das professionelle und langjährige Engagement zugunsten der Wassersicherheit wurde die Berner Gewässerpolizei vom Christophorus Rat der SLRG ausgezeichnet.

Text: Christoph Merki
Fotos: SLRG

01

DE Mike Jungi (Zweiter von rechts) und Andreas Huber (Zweiter von links) nahmen im Bootshaus am Brienersee die Auszeichnung vom Christophorus Rat entgegen.

FR Mike Jungi (2^e en partant de la droite) et Andreas Huber (2^e en partant de la gauche) ont reçu la distinction du Conseil St-Christophe au hangar à bateaux au bord du lac de Brienz.

IT Mike Jungi (secondo da destra) e Andreas Huber (secondo da sinistra) hanno ritirato il premio del Consiglio Cristoforo presso la rimessa per barche sul lago di Brienz.

Mit ihren 124 Sektionen setzt sich die SLRG für einen sicheren Wasserspass ein. Manchmal darf sie auch auf Unterstützung zählen. Sei dies von Personen, die mit viel Zivilcourage Menschen in Not ans sichere Ufer retten oder aber von Organisationen, die sich aktiv für die Wassersicherheit einsetzen. Dazu gehören unter anderen verschiedene Polizeikorps, die zuweilen auch Informationen zu Wasserunfällen zur Verfügung stellen. Diese helfen der SLRG, das Ertrinkungsgeschehen in der Schweiz einzuordnen und präventive Konsequenzen abzuleiten.

Professionalität und Engagement

Unter diesem Aspekt wurde im vergangenen Dezember die Kantonspolizei Bern vom Christophorus Rat der SLRG für ihren grossen Einsatz zum Schutz des Lebens ausgezeichnet. «Die Gewässerpolizei der Kapo Bern hat sich über viele Jahre hinweg mit hoher Professionalität und aussergewöhnlichem Engagement für die Wassersicherheit eingesetzt», unterstrich Stephan Böhlen. Er führte als Mitglied mit dem Präsidenten des Christophorus Rates, Adriano Gabaglio, die Ehrung im Bootshaus am Brienersee durch. Besonders erwähnenswert sei der hohe Ausbildungsstandard und die Qualifizierung der eigenen Instruktoressen, führte Böhlen weiter aus. Auch in gefährlichen Situationen seien sie bereit, Menschen in Not zu helfen und Leben zu retten sowie Bergungen durchzuführen. «Die Gewässerpolizei trägt massgeblich zur Sicherheit der Bevölkerung am, im und auf dem Wasser bei», zog er Fazit und überreichte die Ehrenurkunde zusammen mit der goldenen Verdienstmedaille der SLRG stellvertretend für das gesamte Korps an den Fachbereichsleiter Mike Jungi. Es war dies das erste Mal, dass die SLRG Verdienstmedaille an eine Organisation verliehen wurde.

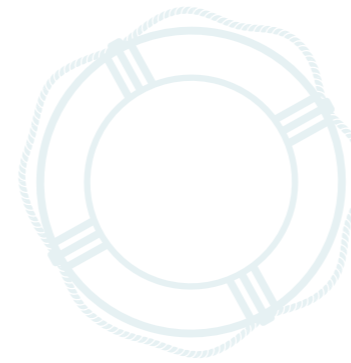


01

La médaille du mérite pour la police cantonale bernoise

Le Conseil St-Christophe de la SSS a salué la police cantonale bernoise pour son engagement professionnel de longue date en faveur de la sécurité dans l'eau.

Texte: Christoph Merki
Photos: SSS



02

DE Stephan Böhlen (l.) und Adriano Gabaglio (m.) bekamen interessante Einblicke in die Arbeit der Gewässerpolizei Bern.

FR Stephan Böhlen (à gauche) et Adriano Gabaglio (au milieu) ont découvert un aperçu intéressant du travail de la police de la navigation bernoise.

IT Stephan Böhlen (a sinistra) e Adriano Gabaglio (al centro) hanno potuto osservare da vicino l'interessante lavoro della Polizia delle acque di Berna.

Forté de ses 124 Sections, la SSS s'engage pour que le public puisse profiter de l'eau en toute sécurité. Elle peut parfois compter sur le concours de héros du quotidien qui ramenant à terre des personnes en détresse, ou d'organisations qui s'engagent activement pour la sécurité dans l'eau. Cela inclut notamment différents corps de police qui de temps à autre mettent aussi à disposition des informations sur les accidents aquatiques. Celles-ci aident la SSS à analyser l'incidence de la noyade en Suisse et à engager des actions de prévention en conséquence.

Professionalisme et engagement

De ce point de vue, la police cantonale bernoise a reçu en décembre dernier une distinction du Conseil St-Christophe de la SSS pour son grand engagement en faveur de la protection de la vie. «La police de la navigation de la police cantonale bernoise fait preuve depuis de nombreuses années d'un grand professionnalisme et d'un engagement exceptionnel en faveur de la sécurité dans l'eau», a souligné Stephan Böhlen. En tant que membre de la SSS, c'est lui qui a dirigé la cérémonie de remise de la médaille en compagnie du président du Conseil St-Christophe, Adriano Gabaglio. Les festivités ont eu lieu au hangar à bateaux au bord du lac de Brienz. M. Böhlen a mis en exergue le haut niveau de formation et la qualification des instructeurs en interne. Même dans les situations dangereuses, ils sont prêts à aider les personnes en détresse, à sauver des vies et à procéder à des sauvetages. «La police de la navigation joue un rôle essentiel pour la sécurité de la population au bord, dans et sur l'eau», a-t-il conclu en remettant le certificat d'honneur et la médaille d'or du mérite de la SSS au chef de secteur Mike Jungi qui les a reçus au nom de l'ensemble du corps. C'est la première fois que la médaille du mérite de la SSS est remise à une organisation.



02

Medaglia al merito per la Polizia cantonale di Berna

In segno di riconoscimento per l'impegno professionale e pluriennale a favore della sicurezza in acqua, la Polizia delle acque di Berna è stata premiata dal Consiglio Cristoforo della SSS.

Testo: Christoph Merki
Immagini: SSS

03

DE Den Mitgliedern des Christophorus Rates wurde ebenso die Vielseitigkeit des Motorbootes demonstriert.

FR Les membres du Conseil St-Christophe ont aussi bénéficié d'une démonstration de la polyvalence du bateau à moteur.

IT I Membri del Consiglio Cristoforo hanno assistito a una dimostrazione della versatilità della barca a motore.

Con le sue 124 Sezioni, la SSS si impegna per un divertimento in acqua in tutta sicurezza. A volte può contare anche sul sostegno di terzi: ad esempio di persone che danno prova di coraggio civile nel soccorrere altre persone in difficoltà portandole al sicuro a riva o di organizzazioni che si impegnano attivamente per la sicurezza in acqua. Tra queste vi sono diversi corpi di polizia, che talvolta forniscono anche informazioni sugli incidenti in acqua, aiutando così la SSS a valutare gli annessi in Svizzera e a elaborare misure preventive.

Professionalità e impegno

In questa ottica, lo scorso dicembre la Polizia cantonale di Berna è stata premiata dal Consiglio Cristoforo della SSS per il suo grande impegno nel proteggere la vita delle persone. «La Polizia delle acque di Berna lavora da molti anni con grande professionalità e straordinario impegno per la sicurezza in acqua», ha sottolineato Stephan Böhlen. In qualità di Membro, insieme ad Adriano Gabaglio, Presidente del Consiglio Cristoforo, ha consegnato il riconoscimento nella rimessa per barche sul lago di Brienz. Böhlen ha inoltre aggiunto che merita di essere menzionato l'elevato standard di formazione e qualifica dei suoi istruttori: anche in situazioni di pericolo, sono sempre pronti ad aiutare le persone in difficoltà, a salvare vite e ad effettuare operazioni di recupero. «La Polizia delle acque contribuisce in modo significativo alla sicurezza della popolazione attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua», ha concluso e ha consegnato l'attestato di benemerita insieme alla medaglia d'oro della SSS al capo dell'unità Mike Jungi, che li ha ritirati a nome dell'intero corpo. Questa è la prima volta che la medaglia al merito della SSS è stata assegnata a un'organizzazione.



03

Sarah Morgenegg



Drei Fragen an: Sarah Morgenegg

Herzliche Gratulation dir und dem Team zur Silbermedaille an der WM 2024! Was hat aus deiner Sicht den entscheidenden Unterschied ausgemacht?

Vielen Dank! Aufgrund der Unterstützung unseres gesamten Teams sowie unseres erfahrenen Trainerteams konnten wir sehr viele verschiedene Szenarien im Voraus durchspielen und so gut vorbereitet an den Start gehen.

Wie funktioniert ihr als Team?

Wir verstehen uns alle sehr gut untereinander, unterstützen und fordern uns gegenseitig, sowohl im Training als auch im Wettkampf. Jeder bringt seine Stärken ins Team ein, und wir arbeiten gemeinsam daran, uns stetig zu verbessern.

Was macht für dich den Rettungsschwimmsport aus?

Das Beste am Rettungsschwimmsport ist für mich die Kombination aus sportlicher Herausforderung und dem grossartigen Teamgeist, auch sektionsübergreifend. Ausserdem gibt es mir ein gutes Gefühl, fit und bereit zu sein, um im Notfall helfen zu können.

Sarah Morgenegg ist seit neun Jahren Mitglied bei der SLRG Sektion Bern. Als Teil des SLRG Nationalkaders nimmt sie bereits seit vier Jahren an internationalen Wettkämpfen teil.

Trois questions à: Sarah Morgenegg

Félicitations à toi et à ton équipe pour cette médaille d'argent aux championnats du monde 2024! A ton avis, qu'est-ce qui a fait la différence?

Merci! Grâce au soutien de toute notre équipe et de nos entraîneur-es expérimentés, nous avons pu pratiquer de très nombreux scénarios différents et arriver bien préparés.

Comment fonctionnez-vous dans l'équipe?

Nous nous entendons tous très bien. Il y a de l'entraide entre nous, mais aussi de l'émulation à l'entraînement comme en compétition. Chaque personne contribue à l'équipe avec ses points forts et nous travaillons ensemble à nous améliorer sans arrêt.

Quel est l'intérêt du sport de sauvetage pour toi?

Le plus grand atout de ce sport est la combinaison du défi sportif et d'un fort esprit d'équipe qui ne s'exerce pas seulement au sein de la Section, mais aussi au-delà. Cela me rassure aussi de savoir que je suis en mesure d'aider en cas d'urgence.

Sarah Morgenegg est membre de la Section SLRG Bern depuis neuf ans. Membre de l'équipe nationale de la SSS, elle participe depuis quatre ans déjà aux compétitions internationales.

Tre domande a: Sarah Morgenegg

Congratulazioni a te e al team per la medaglia d'argento conquistata ai Campionati mondiali del 2024! A tuo avviso cosa ha fatto la differenza?

Grazie mille! Grazie al sostegno di tutta la nostra squadra e del nostro team di allenatori esperti, abbiamo potuto simulare in anticipo molti scenari diversi, così da prepararci al meglio alla partenza vera e propria.

Come sono i rapporti in squadra?

Andiamo tutti molto d'accordo, ci sosteniamo e ci incoraggiamo a vicenda, sia durante l'allenamento sia in gara. Ognuno dà il meglio di sé alla squadra e lavoriamo assieme per migliorarci costantemente.

Cosa rende così speciale il nuoto di salvataggio per te?

Per me la cosa più bella di questo sport è la combinazione della sfida sportiva e del forte spirito di squadra, presente non solo all'interno di ogni Sezione, ma anche a livello di associazione. Inoltre, mi fa sentire bene sapere di essere in forma e pronta per aiutare in caso di emergenza.

Sarah Morgenegg è Membro della Sezione SSS di Berna da nove anni. In qualità di Membro dei quadri nazionali della SSS partecipa già da quattro anni alle competizioni internazionali.



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.slrp.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