



Rettungsschwimmen:

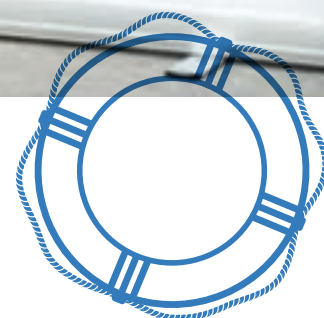
«Breiten- und Leistungssport – immer mit Spass!»

Natation de sauvetage:

«Sport de loisir et sport de compétition – le même plaisir à chaque fois!»

Nuoto di salvataggio:

«Sport per tutti e élite – sempre con piacere!»





Liebe Rettungsschwimmerinnen Liebe Rettungsschwimmer

Willkommen im neuen Jahr! Lasst uns dennoch kurz zurückblicken. Unsere Titelgeschichte dreht sich um den Rettungsschwimmer des Jahres 2019: Pius Lenzlinger von der Sektion Innerschwyz aus der Region Zentral. Ihr werdet selber sehen, Pius trägt in sich, was die ganze SLRG-Familie ausmacht – Feuer und Leidenschaft, die zu grossen Taten befähigen. Leider können wir jedes Jahr nur einen Rettungsschwimmer auszeichnen!

Doch Feuer und Leidenschaft gilt es wie ein schönes Lagerfeuer im Auge zu behalten. Nicht dass es ausgeht oder gar einen Waldbrand gibt. Darum haben wir uns mit Sandra Bittel von der Visana zum Thema Burn-Out und Energiemanagement unterhalten. Ein kleiner Anstoss, auf seine Gesundheit zu achten – bei aller Motivation und Leidenschaft.

Schlussendlich braucht es auch dieses Jahr wieder uns alle, wenn wir den puren freudvollen Badespass fördern und Wasserunfälle vermeiden wollen. Auf einen gesunden und freudigen Start in die neue Wassersaison 2020!

Ich wünsche viel Lesespass.

Euer Zentralpräsident
Ruedi Schwabe

Chères nageuses sauveteuses Chers nageurs sauveteurs

Bonne année! Mais avant tout chose, dressons un petit bilan. Notre article à la une est consacré au nageur sauveteur de l'année 2019: Pius Lenzlinger de la section Innerschwyz (Région Centrale). Vous constaterez que Pius porte en lui ce qui définit toute la famille SSS: La fougue et la passion qui permettent de réaliser de grandes choses. Malheureusement, nous ne pouvons mettre à l'honneur qu'un nageur sauveteur par an!

Mais il convient de contenir cette fougue et cette passion à la manière d'un beau feu de camp, au risque qu'il ne s'éteigne ou ne devienne un feu de forêt. C'est pourquoi nous avons abordé les thématiques du burn-out et de la gestion de l'énergie avec Sandra Bittel, de Visana. Un petit appel à prendre soin de sa santé – quel que soit son degré de motivation et de passion.

Pour finir, cette année encore, nous avons besoin de vous tous si nous voulons promouvoir le plaisir pur de la baignade et éviter les accidents aquatiques. Je vous souhaite une bonne santé et un début de saison de baignade 2020 plein d'allégresse!

Bonne lecture.

Votre président central,
Ruedi Schwabe

Care nuotatrici di salvataggio Cari nuotatori di salvataggio

Con l'auspicio che l'anno nuovo sia iniziato nei migliori dei modi, rivolgiamo un breve sguardo al passato. Il nostro articolo di copertina è dedicato al nuotatore di salvataggio 2019: Pius Lenzlinger della sezione SSS Innerschwyz della Regione Centrale. Come scoprirete, Pius porta in sé quello che contraddistingue tutta la famiglia SSS: l'entusiasmo e la passione da cui nascono i grandi atti di altruismo. Purtroppo, possiamo premiare un solo nuotatore di salvataggio all'anno.

L'entusiasmo e la passione però sono come un falò, da sorvegliare con attenzione affinché non si spenga o al contrario si trasformi in incendio. Abbiamo avuto modo di intrattenerci con Sandra Bittel di Visana sul tema relativo al burn-out e alla gestione dell'energia. Uno stimolo a volersi prendere cura della propria salute, con tutta la motivazione e passione possibili.

Infine, anche quest'anno, dobbiamo impegnarci tutti per promuovere momenti di puro divertimento in acqua e per prevenire gli incidenti. Buon inizio nella nuova stagione di balneazione 2020, all'insegna dell'entusiasmo!

Vi auguro una piacevole lettura.

Il vostro presidente centrale
Ruedi Schwabe

**FOKUSSIERT**

Rettungsschwimmen:
«Breiten- und Leistungssport –
immer mit Spass!»

FOCALISÉ

Natation de sauvetage:
«Sport de loisir et sport de
compétition – le même
plaisir à chaque fois!»

FOCALIZZATO

Nuoto di salvataggio:
«Sport per tutti e élite –
sempre con piacere!»

**GEMEINSAM**

«Verausgabung und Belohnung
sind idealerweise im Gleichgewicht!»

EN COMMUN

«Dans l'idéal, le dévouement et la
gratification doivent s'équilibrer!»

IN COMUNE

«Situazione ideale: equilibrio
tra sforzo e ricompensa!»

**MITTENDRIN**

Zukunftskonferenz SLRG 2025:
Kompetenzen für eine erfolgreiche SLRG

AU MILIEU

Conférence sur l'avenir de la SSS 2025:
Des compétences
pour le succès de la SSS

AL CENTRO

Conferenza sul futuro della
SSS 2025: competenze per
una SSS di successo

Impressum | Mentions légales | Sigla editoriale 1 | 2020

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** Haller + Jenzer AG, Burgdorf **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

Rettungsschwimmen: «Breiten- und Leistungssport – immer mit Spass!»

Engagiert, initiativ, erfolgreich – typische Adjektive für einen Spitzensportler. Doch für eine Beschreibung des Rettungsschwimmers des Jahres 2019 greifen diese Worte zu kurz. Ein eigens für «pur» kurzfristig angelegtes Training bietet uns Einblick in das Denken und Wirken von Pius Lenzlinger.

Text: Urs Höltschi
Fotos: Urs Höltschi



01

DE Von der Vergangenheit bis heute: Die SLRG hat Pius Lenzlinger gepackt. Hier blättert er gerade im Buch zum 75-Jahres-Jubiläum der SLRG.

FR La SSS passionne Pius Lenzlinger depuis toujours. Il feuillette justement le livre de notre 75^e anniversaire.

IT Dal passato ad oggi: la SSS ha conquistato Pius Lenzlinger. Qui sta sfogliando il libro sul 75^o anniversario della SSS.

Wäre es ein Auszug aus dem Strafregister, würde man ihn als Wiederholungstäter bezeichnen. Doch das vierseitige, eng bedruckte Dokument ist nicht von der Polizei, sondern aus dem Kurssystem der SLRG: Das «Curriculum» des Rettungsschwimmers des Jahres 2019 – wobei eine Dunkelziffer zu beachten ist, da der erste Eintrag erst aus 1980 stammt. Neben vielen anderen ein weiteres Indiz dafür, dass es sich bei Pius Lenzlinger um einen echten Überzeugungstäter als Kursleiter und Rettungssportler handelt. Um einen, der sich mit allen Wassern gewaschen hat!

Der Rettungsschwimmsport ist für den 57-jährigen viel mehr als nur ein Hobby. Die Begegnung Mitte Dezember im Seebad von Seewen macht das rasch klar. Dennoch ist er alles andere als ein verbissener Spitzensportler: «Wir haben heute Nachmittag während diesem spontanen Training im Seebad eigentlich viel zu wenig gelacht», bemerkt er im anschliessenden Gespräch.

Wo sitzt das SLRG-Gen?

Im Austausch mit Pius drängt sich immer wieder eine Frage auf: Gibt es ein Rettungsschwimmer-Gen? Beim Durchblättern des Buches zum 75-jährigen Jubiläum der SLRG von 2008 deutet er auf ein Bild, das seinen Vater Paul Lenzlinger zeigt. Er war Gründungsmitglied der SLRG Sektion Schwyz, heute Innerschwyz. Wenige Seiten vorher im selben Buch ist Pius selber abgebildet. Seine Eltern haben sich übrigens in der SLRG kennen gelernt.

Pius' Vater Paul Lenzlinger ist einer der wenigen Schweizer, die bei der Royal Air Force in England eine Ausbildung zum Rettungsfallschirmspringer absolvieren durften. Aus den damaligen Anstrengungen heraus entstand 1952 als Teil der SLRG die Schweizerische Rettungsflugwacht SRFW. Heute ist dies die REGA.

Ingenieur, Informatiker, Badmeister ...

Kein Zufall, dass Pius Lenzlinger früh das Jugendbrevet der SLRG absolvierte: «So konnte ich endlich mit ins Training, wenn meine Eltern und meine Geschwister am Donnerstagabend aufbrachen.» Früh entdeckte Pius seine Leidenschaft für den Rettungsschwimmsport. Bei seiner ersten Teilnahme an einer Regionalmeisterschaft schnitt er gleich als Bester seiner Sektion ab.

Seither hat die Begeisterung für den Rettungsschwimmsport nicht nachgelassen. Einzig 2005 bis 2012 musste er kürzertreten. In dieser Zeit führten seine Frau Patricia und er das Seebad in Seewen. Sie arbeitete nebenher weiter als Lehrerin und Pius blieb im Winter dem bisherigen Arbeitgeber, einer Informatikfirma, treu.



Medaillensegen immer wieder

«Unvorstellbar was ich alles erleben durfte», erzählt Pius Lenzlinger strahlend. Während all der Jahre hat er wohl alle Meisterschaften und Wettkämpfe erlebt, die es weltweit gibt. Im OK des Victorinox-Cups hat er 2003 einen international anerkannten Freigewässer-Wettkampf mitbegründet. Seine neusten Trophäen stammen 2019 von den Masters-Europameisterschaften in Riccione (Italien): vier Gold-, fünf Silber- und eine Bronzemedaille.

Doch wichtiger als alle Erfolge sind Pius nach wie vor die Menschen: «Weil ich selber grossen Spass am Rettungsschwimmsport habe, fällt es mir leicht, andere zu begeistern.» Für das eigens für «pur» anberaumte Demonstrations-Training musste er nicht lange nach Teilnehmenden suchen. Neben seinen eigenen Söhnen Nico und Jonas sagten auch Jonas' Freundin Jennifer Sexton und die Zwillinge Julia und Lorena Steiner sofort zu.

«Auf dem See ist immer genügend Platz!»

«Mit dem Surf-Ski (Rettungskajak) und -Board kann man eigentlich jederzeit aufs Wasser. Auf dem See muss ich nicht reservieren, da ist immer Platz!» Pius' Begeisterung kommt seit einiger Zeit auch der Region Zentral zugute. Als Sportverantwortlicher hat er die Initiative ergriffen und andere Sektionen motiviert, im Rettungsschwimmsport aktiver zu werden.

Allein 2019 hat er neben vielen Sektionsaktivitäten zusätzlich 20 Trainings in anderen Sektionen geleitet und dafür das notwendige Material organisiert. «1'260 Kilometer war ich für diese Trainings unterwegs.» Die Spesen bekommt der Rettungsschwimmer des Jahres 2019 entschädigt. Der Rest: FREIWILLIG, SPORTLICH, ENGAGIERT!

Die Auszeichnung zum Rettungsschwimmer des Jahres 2019 freut Pius sehr. Aber da ist noch etwas anderes, das ihn wirklich rührt: «Wenn mich meine Söhne fragen: «Dädi, kommst du heute auch mit ins Training?»»



02

DE Ein besonderer Familienschatz der Lenzlinger: Die Abzeichen des legendären Brevet IV (Rettungsfallschirm), welches Pius' Vater bei der Royal Air Force in England erhalten hat.

FR Un trésor familial particulier des Lenzlinger: Les insignes du légendaire Brevet IV (parachutisme de secours), que le père de Pius a obtenu auprès de la Royal Air Force en Angleterre.

IT Un tesoro speciale della famiglia Lenzlinger: I distintivi del leggendario Brevetto IV (paracadutismo di salvataggio), che il padre di Pius ha ottenuto alla Royal Air Force in Inghilterra.

Natation de sauvetage: «Sport de loisir et sport de compétition – le même plaisir à chaque fois!»

Engagement, initiative, réussite – telles sont les qualités typiques d'un athlète de haut niveau. Mais ces mots ne suffisent pas à décrire le nageur sauveteur de l'année 2019. Une courte session d'entraînement dédiée à «pur» nous a donné un aperçu de la manière de penser et d'agir de Pius Lenzlinger.

Texte: Urs Höltschi
Photos: Urs Höltschi

03

DE FREIWILLIG. SPORTLICH. ENGAGIERT. Ein Leitspruch, der sich in der Familie Lenzlinger weitervererbt.

FR BENEVOLE. SPORTIF. ENGAGE. Une maxime qui se transmet au sein de la famille Lenzlinger.

IT VOLONTARIATO. SPORTIVITÀ. IMPEGNO. Un motto che si tramanda nella famiglia Lenzlinger.

04

DE Rettungsschwimmsport ist eine Herzensangelegenheit. Das kann auch zu Trainings im offenen Gewässer Mitte Dezember führen.

FR Le sport de sauvetage est une histoire de passion. Une passion qui peut aussi amener à s'entraîner en eau libre à la mi-décembre!

IT L'attività di nuotatore di salvataggio è una questione di grande altruismo, che può anche portare ad allenarsi in acque libere a metà dicembre.

S'il s'agissait d'un extrait du casier judiciaire, il serait considéré comme un récidiviste. Mais le document de quatre pages, à la police serrée, ne provient pas d'un commissariat, mais du système de cours de la SSS: Il s'agit du «curriculum» du nageur sauveteur de l'année 2019, où l'on remarque que son premier fait d'armes remonte déjà à 1980. Un autre indice parmi tant d'autres qui montre que Pius Lenzlinger est un véritable homme de conviction, investi en tant que responsable de cours et nageur sauveteur. Un nageur qui a plus d'un tour dans son sac!

Pour cet homme de 57 ans, la natation de sauvetage est bien plus qu'un passe-temps. La rencontre mi-décembre aux bains de Seewen l'a rapidement montré. Néanmoins, il est tout sauf un athlète de haut niveau obstiné: «Nous n'avons vraiment pas assez ri cet après-midi, pendant cet entraînement spontané au bord du lac», fait-il remarquer pendant la conversation qui a suivi.

Où se cache donc le gène de la SSS?

Tandis que nous échangeons avec Pius, une question revient sans cesse: Existe-t-il un gène du nageur sauveteur? En feuilletant le livre du 75^e anniversaire de la SSS, publié en 2008, il s'arrête sur une photo de son père, Paul Lenzlinger. Ce dernier fut un membre fondateur de la section SSS Schwyz, aujourd'hui Innerschwyz. Quelques pages plus tôt, c'était Pius lui-même qui était représenté. Ses parents se sont d'ailleurs rencontrés à la SSS.

Le père de Pius, Paul Lenzlinger, est l'un des rares Suisses à avoir pu suivre une formation de sauveteur parachutiste au sein de la Royal Air Force, en Angleterre. C'est grâce aux efforts de cette époque que la Garde Aérienne Suisse de Sauvetage (GASS) a été créée en 1952 dans le cadre de la SSS. Elle est aujourd'hui connue sous l'acronyme REGA.

Ingénieur, informaticien, maître-nageur...

Ce n'est pas un hasard si Pius Lenzlinger a passé autrefois le Brevet Jeune Sauveteur de la SSS: «Je pouvais enfin aller m'entraîner avec mes parents et mes frères et sœurs les jeudi soirs.» Pius s'est découvert très vite une passion pour le sport de sauvetage. Lors de sa première participation aux championnats régionaux, il a terminé meilleur de sa section.

Son enthousiasme pour le sport de sauvetage ne l'a alors plus jamais quitté. Ce n'est que de 2005 à 2012 qu'il a dû se réduire sans engagement. Durant cette période, sa femme Patricia et lui dirigeaient les bains de Seewen. Elle était encore enseignante en parallèle tandis que Pius continuait de travailler pendant l'hiver pour son ancien employeur, une entreprise informatique.

Une véritable pluie de médailles

«C'est incroyable, tout ce que j'ai pu vivre», raconte Pius Lenzlinger, rayonnant. Durant toutes ces années, il a probablement participé à tous les championnats et compétitions qui existent dans le monde. C'est au sein du comité d'organisation de la Victorinox-Cup qu'il a participé en 2003 à la création d'une compétition en eaux libres reconnue dans le monde entier. Ses plus récents trophées ont été remportés en 2019, lors des championnats européens Master de Riccione (Italie): Quatre médailles d'or, cinq médaille d'argent et une médaille de bronze.

Mais bien plus que les succès, ce sont les personnes qui importent avant tout pour Pius: «Comme j'ai moi-même beaucoup de plaisir à pratiquer le sport de sauvetage, il ne m'est pas difficile de transmettre ma passion à d'autres.» Il n'a pas eu à chercher longtemps des participants pour l'entraînement de démonstration dédié à «pur». Outre ses propres fils, Nico et Jonas, Jennifer Sexton, l'amie de Jonas, et les jumelles Julia et Lorena Steiner ont immédiatement accepté.

«Il y a toujours assez de place au lac!»

«Avec le Surf-Ski (kayak de sauvetage) et la planche de surf, on peut vraiment aller à l'eau à tout moment. Au lac, je n'ai pas besoin de réserver, il y a toujours de la place!» L'enthousiasme de Pius bénéficie également à la Région Centrale depuis quelques temps. En tant que responsable sportif, il a pris l'initiative de s'engager plus activement dans le sport de sauvetage et d'encourager d'autres sections sur cette voie.

Ne serait-ce qu'en 2019, il a dirigé 20 entraînements dans d'autres sections et a préparé le matériel nécessaire à cet effet, en plus de ses nombreuses activités au sein de sa section. «J'ai parcouru 1'260 kilomètres pour ces entraînements.» Les frais du nageur sauveteur de l'année 2019 ont été remboursés. Pour le reste: BÉNÉVOLE, SPORTIF, ENGAGÉ!

Pius est très heureux de recevoir le prix de nageur sauveteur de l'année 2019. Mais c'est autre chose qui le touche particulièrement: «C'est lorsque mes fils me demandent: «Papa, tu nous accompagnes à l'entraînement aujourd'hui?»»



Nuoto di salvataggio: «Sport per tutti e élite – sempre con piacere!»

Impegno, spirito d'iniziativa, successo – qualità tipiche per un atleta di alto livello. Tuttavia, queste parole non sono sufficienti per descrivere il nuotatore di salvataggio dell'anno 2019. Un allenamento appositamente creato all'ultimo minuto per la rivista «pur» ci offre una visione del pensiero e del lavoro di Pius Lenzlinger.

Testo: Urs Höltschi
Immagini: Urs Höltschi

Se si trattasse di un estratto del casellario giudiziale, sarebbe considerato un recidivo. Tuttavia, il fitto documento di quattro pagine, non proviene dalla polizia, ma dal sistema di corsi della SSS: è il «curriculum» del nuotatore di salvataggio dell'anno 2019, in cui si deve tener conto di un numero di casi non registrati, poiché la prima registrazione risale solo al 1980. Tra le tante altre cose, questo è un ulteriore indizio del fatto che nel caso di Pius Lenzlinger si tratta di un vero e convinto «recidivo» come capocorso e atleta di salvataggio. Di uno che in acqua è sempre nel suo elemento naturale.

Per il 57enne il nuoto di salvataggio è molto più di un semplice hobby. L'incontro a metà dicembre nella località balneare di Seewen lo evidenzia. Tuttavia, è tutt'altro che un ostinato sportivo d'élite: «In realtà abbiamo riso troppo poco, questo pomeriggio, durante questa sessione di allenamento spontaneo nella località balneare», osserva nella conversazione che segue.

Dove si trova il gene della SSS?

Nello scambio con Pius si ripropone sempre una domanda: esiste il gene del nuotatore di salvataggio? Sfogliando il libro sul 75° anniversario della SSS del 2008, egli indica una foto che mostra suo padre Paul Lenzlinger, membro fondatore della sezione SSS di Svitto, oggi Inner-schwyz. Qualche pagina prima, nello stesso libro, c'è anche una foto di Pius. Tra l'altro i suoi genitori si sono conosciuti nella SSS.



Il padre di Pius, Paul Lenzlinger, è uno dei pochi svizzeri a cui è stato permesso di addestrarsi come paracadutista di salvataggio con la Royal Air Force in Inghilterra. Grazie all'impegno profuso all'epoca, nel 1952 è nata come parte della SSS la Guardia Aerea Svizzera di Soccorso (GASS). Oggi chiamata REGA.

Ingegnere, informatico, bagnino ...

Non è un caso che Pius Lenzlinger abbia conseguito il Brevetto Giovanile della SSS precocemente: «Così potevo finalmente partecipare anch'io agli allenamenti del giovedì sera con i miei genitori, i miei fratelli e le mie sorelle.» Pius ha scoperto molto presto la sua passione per il nuoto di salvataggio. Alla sua prima partecipazione ad un campionato regionale si classificò primo della sua sezione.

Da allora, l'entusiasmo per il nuoto di salvataggio non è diminuito. Solo dal 2005 al 2012 ha dovuto ridurre l'attività. Durante quel periodo sua moglie Patricia e lui gestivano la stazione balneare di Seewen. Lei continuava a lavorare come insegnante mentre Pius in inverno era impegnato con il suo precedente datore di lavoro, una società di informatica.

Una collezione infinita di medaglie

«È inimmaginabile quello che mi è stato permesso di vivere», ci racconta Pius Lenzlinger con un sorriso. In tutti questi anni ha probabilmente preso parte a tutti i campionati e le competizioni che esistono al mondo. Nel 2003, nel comitato organizzatore della Victorinox Cup, è stato co-fondatore di una competizione in acque libere riconosciuta a livello internazionale. I suoi ultimi trofei li ha conquistati ai Campionati Europei Master 2019 di Riccione (Italia): quattro medaglie d'oro, cinque d'argento e una di bronzo.

Per Pius, però, le persone sono più importanti di tutti i suoi successi: «Poiché io stesso mi diverto molto nel nuoto di salvataggio, è facile per me ispirare gli altri.» Non ha dovuto cercare a lungo partecipanti all'allenamento dimostrativo espressamente organizzato per la rivista «pur». Oltre ai suoi figli Nico e Jonas, hanno accettato di partecipare anche la ragazza di Jonas Jennifer Sexton e le gemelle Julia e Lorena Steiner.

«C'è sempre posto sul lago!»

«Con il surfski (kayak di soccorso) e la tavola da surf si può uscire sull'acqua in qualsiasi momento. Non devo prenotare: sul lago c'è sempre posto!» L'entusiasmo di Pius va da tempo a beneficio anche della Regione Centrale. In qualità di responsabile dello sport, ha preso l'iniziativa e ha motivato altre sezioni a diventare più attive nel nuoto di salvataggio.

Solo nel 2019, oltre a molte attività della sezione, ha condotto 20 sessioni di formazione in altre sezioni e ha organizzato il materiale necessario. «Ho viaggiato per 1'260 chilometri per questi allenamenti.» Le spese saranno rimborsate al nuotatore di salvataggio dell'anno 2019. Il resto: VOLONTARIATO, SPORTIVITÀ, IMPEGNO!

Pius è molto contento del premio a lui conferito in qualità di nuotatore di salvataggio dell'anno 2019. Ma c'è qualcos'altro che lo commuove davvero: «Quando i miei figli mi chiedono: «Ehi, papà, vieni ad allenarti con noi oggi?»»

05

DE Rettungsschwimmsport macht am meisten Spass, wenn er draussen stattfindet. Auch die Organisation eines Trainings ist einfacher. Der See muss nicht reserviert werden.

FR Le sport de sauvetage est bien plus agréable lorsqu'il est pratiqué en extérieur. Il est également plus simple d'organiser un entraînement: Pas besoin de réserver le lac!

IT L'attività di nuotatore di salvataggio è molto più divertente quando si svolge all'aperto. È anche più facile organizzare una sessione di allenamento. Per nuotare nel lago non occorrono prenotazioni.

06

DE Pius Lenzlinger (rechts) ist mit Herz und Seele dabei. Dabei wird auch alles aus der Nähe betrachtet, um Feedback geben zu können – immer mit einem Lächeln auf den Lippen.

FR Pius Lenzlinger (à droite) se donne à 100%. Tout est examiné attentivement pour pouvoir donner des retours, toujours avec le sourire.

IT Pius Lenzlinger (a destra) è presente con il cuore e l'anima. Tutto viene osservato da vicino per poter dare un feedback, sempre con il sorriso sulle labbra.

Gemeinsam gegen das Ertrinken



Seit fünf Jahren wird die SLRG von der Krankenversicherung Visana unterstützt. Auch dieses Jahr geht die Baderegelstell-Aktion wieder in die nächste Runde.

Text: Jasmin Wyrsch
Fotos: SLRG

Die Partnerschaft zwischen der SLRG und dem Krankenversicherer Visana jährt sich zum fünften Mal. Visana unterstützt uns seit 2015 im Bereich der Wasserunfallprävention und damit bei der Verbreitung und Bekanntmachung der sechs lebenswichtigen Baderegeln.

Jeder kann mithelfen

Obwohl in den letzten Jahren zahlreiche Baderegeltafeln aufgestellt wurden, gibt es immer noch Badeplätze, welche noch mit alten oder gar keinen Baderegeltafeln ausgestattet sind. Wir möchten Sie als pur-Leser*in gerne motivieren, uns bei dieser wichtigen Aktion zu unterstützen, und uns solche Plätze zu melden.

Mögliche Plätze/Badis können online unter www.slr.ch/badinfo bekannt gegeben werden.

Hilf auch du mit!
Toi-aussi, aide-nous.
Contiamo anche
sul tuo aiuto.



Ensemble contre la noyade

Depuis cinq ans, la SSS est soutenue par l'assureur maladie Visana. L'action d'installation des Maximes de la baignade a été reconduite cette année.

Texte: Jasmin Wyrsch
Photos: SSS

Le partenariat entre la SSS et l'assureur maladie Visana fête son 5^e anniversaire. Visana nous soutient depuis 2015 dans le domaine de la prévention des accidents aquatiques, permettant ainsi la diffusion et la promotion des six Maximes de la baignade qui sauvent des vies.

Chacun peut aider

Si de nombreuses pancartes des Maximes de la baignade ont été installées au cours des dernières années, il reste encore des lieux de baignade avec une vieille pancarte, voire même sans pancarte du tout. Nous souhaitons vous motiver, chers lecteurs et lectrices de pur, à nous soutenir dans cette action importante en nous faisant connaître ces lieux.

Les piscines/lieux de baignade éventuels peuvent être annoncés à l'adresse www.sss.ch/infopiscine.

Uniti contro gli annegamenti

L'assicuratore malattia Visana sostiene da 5 anni la SSS. Anche quest'anno viene riproposta la campagna delle Regole per il bagnante.

Testo: Jasmin Wyrsch
Immagini: SSS

La collaborazione tra la SSS e l'assicuratore malattia Visana è giunta al quinto anno. Visana ci sostiene dal 2015 nell'ambito della prevenzione degli incidenti in acqua e quindi nella diffusione e promozione delle sei regole di vitali per il bagnante.

Contiamo sul vostro aiuto

Anche se negli ultimi anni sono state posizionate numerose tavole delle regole per il bagnante, ci sono ancora zone di balneazione dove le tavole delle regole per il bagnante sono vecchie o addirittura mancano. Vorremmo motivare voi, lettori della rivista pur, a sostenerci in questa campagna e a segnalarci tali zone.

È possibile segnalare online sul sito www.sss.ch/infopiscina eventuali luoghi/stabilimenti balneari.

Zukunftskonferenz SLRG 2025: Kompetenzen für eine erfolgreiche SLRG

Kompetenz? Wissen, Können und Haltung werden darin zusammengefasst. Zudem gibt es eine zweite Bedeutung, die auf Zuständigkeit oder Verantwortung abzielt. Ein im Gesamtpaket hochspannender Begriff und eine Herausforderung, ihn einzuordnen – ein erster Versuch fand an der Zukunftskonferenz der SLRG statt.

Text: Philipp Binaghi
Fotos: Dominik Wunderli

Strategie: Zielsetzung

Das Ziel des Prozesses ist: Verbesserung der Zusammenarbeit und Ausschöpfen vorhandener Potentiale. Das bedingt ausgeprägtes Rollen- und Aufgabenverständnis und entsprechendes Handeln. Daran will die SLRG mit Blick auf den Kompetenzbegriff die nächsten Jahre arbeiten. Dazu werden einige wenige Schwerpunkte definiert, wo alle etwas beitragen können.

Mit der Zukunftskonferenz am 9. November 2019 im Campus Sursee näherten sich 106 Teilnehmer im Rahmen einer Strategieveranstaltung dem Kompetenzbegriff an. Es galt benötigte Kompetenzen für Aufgaben in der Organisation auf verschiedenen Flughöhen zu identifizieren und aus SLRG-Sicht einzuordnen. Sektionsmitglieder, Ehrenmitglieder, Mitglieder von Fachgruppen, Zentralvorstand, Regionen und der Geschäftsstelle waren beteiligt. Von der Perspektive am Wasser bis hoch in die strategische Ebene wurden die unterschiedlichen Blickwinkel aufgefächert. Keine einfache Aufgabe, wie dies die angeregten Diskussionen vor Ort zeigten.

Das Resultat war eine kritische und konstruktive Diskussion im Stil eines Worldcafés. An Achtertischen verteilt sass und diskutierte die SLRG-Familie. Die Resultate des Austausches und unterschiedlichen Blickwinkel wurden in einem nachmittäglichen «Roundup» an einer überdimensionierten Matrix zusammengefasst. An der ZV-Sitzung Ende November wurden die Erkenntnisse gespiegelt und für die Diskussion um die künftige Strategie der SLRG aufbereitet.

Damit ist die Zukunftsgestaltung nicht abgeschlossen. Nach der Spiegelung im ZV werden die Resultate des Zukunftstages allen Sektionen zur Vernehmlassung vorgelegt. Alle sollen sich am Austausch beteiligen können. Vor allem auch diejenigen, denen eine Teilnahme am Zukunftstag nicht möglich war. Mit Blick auf den kommenden April, wird an der DV 2020 der gemeinsame Weg in die Zukunft vorgelegt und verabschiedet werden.

Conférence sur l'avenir de la SSS 2025: Des compétences pour le succès de la SSS

Compétence? Nous regroupons sous ce terme les connaissances, capacités et attitudes. Ce terme a également une deuxième signification liée à la responsabilité. Il s'agit d'une notion très intéressante dans l'ensemble et la définir précisément constitue un défi.

Nous avons fait une première tentative à l'occasion de la conférence sur l'avenir de la SSS.

Texte: Philipp Binaghi
Photos: Dominik Wunderli

Stratégie: Objectifs

L'objectif du processus: Améliorer la collaboration et exploiter les potentiels existants. Cela suppose une compréhension précise des tâches et des rôles ainsi que des comportements à adopter en conséquence. La SSS travaillera au cours des prochaines années sur la notion de compétences. Pour ce faire, il est nécessaire de définir quelques axes centraux. Tout le monde peut apporter sa contribution.

Lors de la conférence sur l'avenir de la SSS, le 9 novembre au Campus Sursee, 106 personnes ont pris part à une réunion stratégique visant à définir cette notion de compétence. L'objectif était d'identifier les compétences nécessaires aux tâches d'organisation à différents niveaux et de les classer selon les perspectives de la SSS. Des membres de sections, membres honoraires, membres de groupes spécialisés, du comité central, de régions et du siège administratif ont participé à cette conférence. Les différentes perspectives de la SSS ont été définies, des actions au bord de l'eau jusqu'au plus haut niveau stratégique. Ce n'est pas une tâche facile, comme l'ont montré les discussions animées sur place.

Le résultat: Une discussion critique et constructive, à la manière d'un «World Café». La famille SSS s'est assise autour de tables de huit personnes pour échanger. Les résultats de cet échange et des différentes perspectives ont été résumés lors d'une réunion «Roundup» l'après-midi, sur une grille géante. Les résultats ont été abordés lors de la séance suivante du CC fin novembre qui a permis de préparer le terrain pour la discussion sur la future stratégie de la SSS.

La construction de l'avenir n'est pas encore terminée. Après le CC, les résultats de la conférence sur l'avenir sont présentés à toutes les sections pour être soumises à consultation. Tout le monde peut participer à l'échange, notamment ceux qui n'ont pas pu assister à la conférence sur l'avenir. Notre avenir commun sera discuté et décidé lors de l'AD 2020, en avril prochain.



02



01



03

01

DE An Achtertischen findet der Austausch über alle Blickwinkel von der Sektion bis zum ZV statt.

FR Assis à des tables de huit, les participants échangent sur sur tous les points de vue, depuis ceux des sections à ceux du CC.

IT Alle tavole rotonde da otto persone lo scambio di opinioni considera tutti i punti di vista, dalla sezione al Comitato Centrale.

02

DE Die Überlegungen werden zu Papier gebracht.

FR Les réflexions sont couchées sur le papier.

IT Le considerazioni verranno verbalizzate.

03

DE Nur gemeinsam geht's vorwärts – die SLRG-Familie hat sich in einem ersten Schritt für die Strategie in naher Zukunft gefunden.

FR Ce n'est qu'ensemble que nous avançons. La famille SSS a fait un premier pas vers sa stratégie pour l'avenir proche.

IT Solo insieme possiamo andare avanti: la famiglia SSS ha trovato la sua strada verso la strategia del prossimo futuro.

Conferenza sul futuro della SSS 2025: competenze per una SSS di successo

Competenza? Consiste in conoscenza, abilità e attitudine. Essa ha anche un secondo significato legato alla responsabilità. Un concetto molto entusiasmante nel pacchetto complessivo, difficile da classificare – un primo tentativo è stato fatto alla conferenza sul futuro della SSS.

Testo: Philipp Binaghi
Immagini: Dominik Wunderli

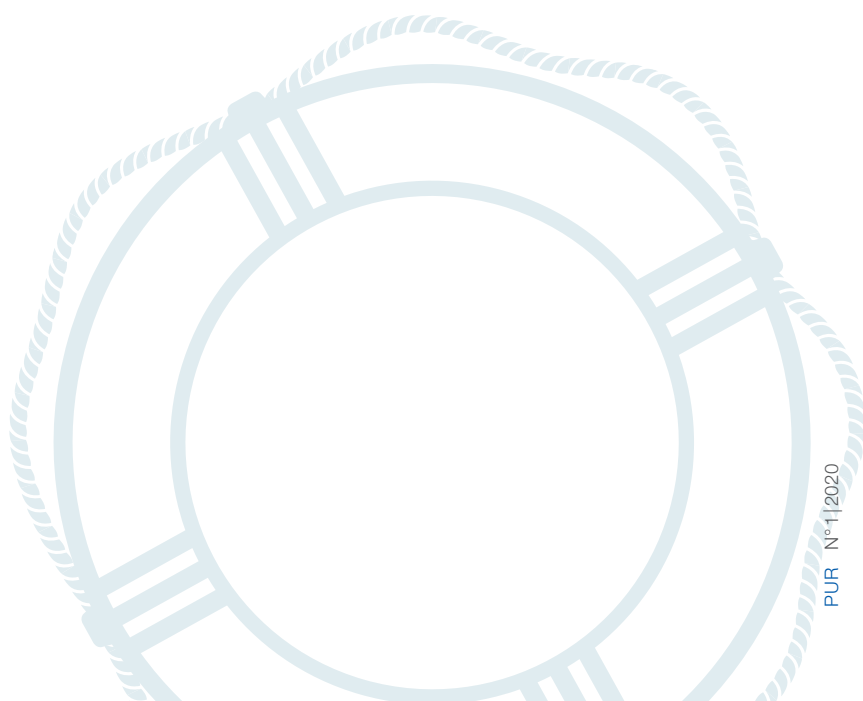
Strategia: obiettivo

L'obiettivo del processo è quello di migliorare la cooperazione e di sfruttare le potenzialità esistenti. Ciò richiede una marcata comprensione dei ruoli e dei compiti e un'azione appropriata. La SSS intende lavorare su questo nei prossimi anni tenendo conto del concetto di competenza. A tal fine saranno definite alcune priorità e tutti possono dare il proprio contributo.

Alla conferenza sul futuro del 9 novembre nel al Campus Sursee, 106 partecipanti si sono avvicinati al concetto di competenza nell'ambito di un evento strategico. L'obiettivo era quello di identificare le competenze necessarie per svolgere compiti su più livelli all'interno dell'organizzazione e di classificarle dal punto di vista della SSS. Sono stati coinvolti i membri della sezione, i membri onorari, i membri dei gruppi specializzati, il Comitato Centrale, le regioni e la Sede amministrativa. Partendo dall'acqua fino ad arrivare fino al più alto livello strategico, sono stati vagliati i diversi punti di vista. Non era un compito facile, come hanno dimostrato le vivaci discussioni in loco.

Il risultato è stata una discussione critica e costruttiva nello stile di un world café. La famiglia SSS si è seduta e ha discusso suddivisa in tavole rotonde da otto persone. I risultati dello scambio e i diversi punti di vista sono stati riassunti in un riepilogo pomeridiano presentato su una matrice di grandi dimensioni. Alla riunione del Comitato Centrale di fine novembre, i risultati sono stati riflessi e preparati per la discussione sulla strategia futura della SSS.

La pianificazione del futuro non termina qui. Dopo la trasmissione al Comitato Centrale, i risultati della Giornata sul futuro sono presentati a tutte le sezioni per la consultazione. Tutti dovrebbero poter partecipare allo scambio. Soprattutto quelli che non hanno potuto prender parte alla Giornata sul futuro. In vista del prossimo aprile, all'Assemblea dei Delegati 2020 si dovrà procedere alla presentazione e approvazione della via comune da seguire in futuro.



«Verausgabung und Belohnung sind idealerweise im Gleichgewicht!»

Unsere freiwilligen Rettungsschwimmer*innen sind nebst ihrer Arbeit hochmotiviert für die SLRG und die Ertrinkungsprävention engagiert. Dabei kann die Work-Life-Balance durchaus kippen. Zeit, sich mal mit dem Thema Burn-out auseinanderzusetzen. Sandra Bittel, Expertein für berufliches Gesundheitsmanagement unseres Partners Visana, klärt auf.

Text: Jasmin Wyrsch
Foto: SLRG / Dominik Wunderli

01 Sandra Bittel, Expertein für betriebliches Gesundheitsmanagement der Krankenversicherung Visana, gibt Auskunft im Interview.

02

DE SLRG-Freiwillige im Einsatz am Trainingsweekend Wasserrettung.

FR Les volontaires de la SSS en action lors du week-end de formation au sauvetage aquatique.

IT Volontari SSS in azione durante il fine settimana di formazione per il salvataggio acquatico.

Frau Bittel: Wie ist der Begriff Burn-out definiert?

Bittel: Burn-out ist an sich keine Krankheit, sondern eine Verkettung von Symptomen – deshalb gibt es unterschiedliche Definitionen wie «Erschöpfungs-Syndrom» oder «psychisch-physischer Erschöpfungszustand». Es gibt verschiedene Verlaufsformen und Phasen. Meist ist ein Burn-out das Ergebnis eines längeren Prozesses. Dieser zeichnet sich durch eine übermässige Beanspruchung der eigenen Ressourcen und Stressfaktoren im persönlichen, beruflichen, privaten oder gesellschaftlichen Umfeld aus.

Klassische Symptome können individuell unterschiedlich auftreten: Unkonzentriertheit, Verleugnung der eigenen Bedürfnisse, Verlust der Erholungsfähigkeit, Schlaflosigkeit, sozialer Rückzug und weitere mehr.

Was hat Stress mit dem Thema zu tun?

Unter Stress versteht man ein Ungleichgewicht zwischen Belastung und persönlichen Ressourcen. Stress ist nicht per se negativ. Er hilft uns zu fokussieren, Leistung abzurufen und kann die Kreativität fördern. Stress wird erst dann zum Gesundheitsrisiko, wenn er über längere Zeit anhält und Bewältigungsstrategien nicht mehr greifen.

Welche Personen sind eher gefährdet auszubrennen?

Gefährdet sind grundsätzlich Menschen mit einem hohen Grad an Leistungsbereitschaft und einem hohen Pflichtbewusstsein.

Ab wann kann hohes Engagement zur Belastung werden?

Menschen, die sich in der Freiwilligenarbeit engagieren, bringen per se eine hohe intrinsische (Anm. d. Red.: innere, aus sich selbst entstehende) Motivation mit und sind bereit, viel zu leisten. Niemand kann aber ohne Unterbruch über einen langen Zeitraum Höchstleistungen erbringen und dabei gesund bleiben. Eine erhöhte Leistungsbereitschaft hat oft zur Folge, dass die eigenen Grenzen der Belastbarkeit stark ausgereizt, resp. überschritten werden. Es geht dann schnell einmal vergessen, wie wichtig Erholung ist. Spätestens wenn man sich nach dem jährlichen Urlaub oder längeren Pausen immer noch ausgelaugt fühlt, kann es kritisch werden.

Ein Burn-out ist das Ergebnis eines längeren Prozesses, bei dem meist zu Beginn eine grosse Begeisterung herrscht, die dann in Frustration und Gleichgültigkeit umschlägt. Was geschieht, wenn die Freiwilligenarbeit nicht honoriert wird?

Wissenschaftlich ist schon lange erwiesen, dass Verausgabung und Belohnung idealerweise im Gleichgewicht sein müssen. Viele Menschen

verstehen unter «Belohnung» eine monetäre Entschädigung. Bei der Freiwilligenarbeit ist diese Entlohnung die Anerkennung und Wertschätzung für die geleistete Arbeit und den persönlichen Einsatz. Die Gewissheit, einen wichtigen und wertvollen Beitrag zu leisten wird als Belohnung empfunden. Wenn dieses Gleichgewicht nicht gegeben ist, besteht die Gefahr, sich nicht gebraucht zu fühlen.

Kann die ständige Überarbeitung zu gesundheitlichen und auch wirtschaftlichen Folgen führen?

Ja, das beobachten wir leider immer wieder. Bleibt chronischer Stress unbeachtet, kann dies bis hin zu einer Depression führen. Dann bleibt oft nur der Gang zum Arzt oder Therapeuten. Nicht selten braucht es eine längere Behandlungszeit und es entstehen hohe Kosten.

Was raten Sie akut Betroffenen?

Es braucht Stressbewältigungsstrategien, die am richtigen Ort ansetzen. Wenn der Stress akut ist, braucht es Entspannungs- und Erholungsmöglichkeiten, z. B. Yoga, ausgedehnte Spaziergänge, ein Abend mit Freunden. Zugleich sollte der Stress aber auch präventiv angegangen werden, wie z. B. durch eine Anpassung des Arbeitspensums, einem effizienten Zeitmanagement und auch regelmässige längere Ferienauszeiten.

Was können aussenstehende Personen tun, um Betroffene zu unterstützen?

Burn-out gefährdete Personen lehnen Hilfe häufig ab oder verleugnen das Ausmass an Problemen, mit denen sie sich konfrontiert sehen. Es ist wichtig, dass Burn-out gefährdete Personen angesprochen werden. Statt gut gemeinter Ratschläge hat sich bewährt, Verhaltensveränderungen zu thematisieren. Zum Beispiel: «Ich kenne dich als eine fröhliche und ausgeglichene Person, aber in letzter Zeit finden wir kaum Zeit für einen gemütlichen Schwatz».



«Dans l'idéal, le dévouement et la gratification doivent s'équilibrer!»

En plus de leur travail, les nageurs sauveteurs et nageuses sauveteuses bénévoles s'engagent avec une grande motivation pour la SSS et la prévention des noyades. Mais l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée peut alors se rompre. Il est donc temps d'aborder la thématique du burn-out. Sandra Bittel, experte en gestion de la santé au travail chez notre partenaire Visana, nous fournit des explications.

Texte: Jasmin Wyrsch
Photo: Silvan Widmer

01 Sandra Bittel, experte en gestion de la santé au travail à l'assurance maladie Visana, donne des renseignements dans une interview.

03

DE Mannschaftsbesprechung von jungen Rettungsschwimm-Athletinnen an einem Open-Water-Wettkampf.

FR Réunion d'équipe de jeunes athlètes nageuses sauveteuses lors d'une compétition en eau libre.

IT Riunione di squadra di giovani nuotatrici di salvataggio durante una competizione in acque libere.

Madame Bittel: Comment définit-on le concept de burn-out?

S. Bittel: Le burn-out n'est pas une maladie à part entière mais plutôt une succession de symptômes. C'est pourquoi il existe plusieurs définitions, telles que «syndrome d'épuisement» ou «état d'épuisement physique et psychique». Il existe plusieurs types d'évolution et plusieurs phases. Le burn-out est généralement l'aboutissement d'un processus plus long, qui se caractérise par une sollicitation excessive de ses propres ressources et par des facteurs de stress dans l'environnement personnel, professionnel, privé ou social.

Les symptômes habituels peuvent se manifester de différentes manières selon les individus: Manque de concentration, déni de ses propres besoins, perte de la capacité de récupération, manque de sommeil, isolement social et bien plus encore.

Quel est le rapport avec le stress?

Le stress désigne un déséquilibre entre la charge et les ressources personnelles. Le stress n'est pas négatif en soi. Il nous aide à nous concentrer, à être performant et à faire preuve de créativité. Mais le stress peut présenter un risque pour la santé lorsqu'il persiste pendant une période prolongée et que les stratégies de gestion ne fonctionnent plus.

Quelles sont les personnes les plus susceptibles de s'épuiser?

Les personnes à risque sont généralement celles avec un haut niveau de performance et une grande conscience du devoir.

Mais à quel moment un engagement intense peut-il devenir une contrainte?

Les personnes qui font du bénévolat ont une grande motivation intrinsèque (c'est-à-dire interne – note de la rédaction) et sont prêtes à en faire beaucoup. Mais personne ne peut accomplir de grandes performances pendant une longue période sans interruption, tout en restant en bonne santé. Une capacité de performance accrue implique souvent qu'on atteint voire dépasse ses propres limites en termes de résistance. On en oublie rapidement l'importance du repos. Et lorsque, bien plus tard, vous vous sentez encore épuisé après vos congés annuels ou une pause plus longue, cela peut s'avérer très problématique.

Un burn-out est l'aboutissement d'un long processus qui commence généralement par un grand enthousiasme puis laisse place à la frustration et à l'indifférence. Que se passe-t-il lorsque le travail bénévole n'est pas mis à l'honneur?

Il est prouvé scientifiquement depuis longtemps que, dans l'idéal, le dévouement et la gratification doivent s'équilibrer. De nombreuses



03

personnes comprennent le terme «gratification» comme une indemnisation financière. Dans le cadre du travail bénévole, cette gratification est la reconnaissance et la considération du travail accompli et de l'engagement personnel. La certitude d'avoir apporté une contribution importante et précieuse est ressentie comme une gratification. Si cet équilibre n'est pas atteint, il existe un risque de se sentir inutile.

L'excès permanent de travail peut-il avoir des conséquences sur la santé mais aussi sur l'économie?

Oui malheureusement, nous le constatons souvent. Si le stress chronique n'est pas pris en compte, cela peut entraîner une dépression. La seule solution reste souvent de se rendre chez un médecin ou un thérapeute. Il n'est pas rare qu'une période de traitement longue et coûteuse soit requise.

Quels sont vos conseils pour les personnes gravement atteintes?

Des stratégies de gestion du stress bien ciblées sont nécessaires. Si le stress est aigu, il convient de se détendre et de se reposer, en pratiquant du yoga, en faisant de longues promenades, ou en passant une soirée entre amis par exemple. Il convient toutefois de lutter contre le stress de manière préventive, par exemple en ajustant la charge de travail, en gérant son temps efficacement et en prenant régulièrement de longs congés.

Que peuvent faire les autres pour venir en aide aux personnes concernées?

Les personnes sujettes au burn-out refusent souvent de recevoir de l'aide et nient l'étendue des problèmes auxquels ils sont confrontés. Il est important de parler à ces personnes. Plutôt que de donner des conseils bien intentionnés, il s'est avéré plus efficace d'aborder les changements de comportement. Par exemple: «Je te connais comme une personne joyeuse et équilibrée, mais ces derniers temps, nous avons à peine le temps de bavarder».



«Situazione ideale: equilibrio tra sforzo e ricompensa!»

Oltre al loro lavoro i nostri nuotatori di salvataggio volontari sono altamente motivati a favore della SSS e della prevenzione degli annegamenti. Questo potrebbe compromettere l'equilibrio tra vita professionale e vita privata. È quindi ora di affrontare il tema del Burn-out. Ce ne parla Sandra Bittel, esperta nella gestione aziendale della salute presso il nostro partner Visana.

Testo: Jasmin Wyrsch
Immagine: Urs Höltschi

01 Sandra Bittel, esperta di gestione della salute sul lavoro presso la cassa malati Visana, fornisce informazioni in un'intervista.

Signora Bittel, qual è la definizione di Burn-out?

Bittel: Il Burn-out non è una malattia in sé, ma un insieme di sintomi; di conseguenza ci sono diverse definizioni come «sindrome da esaurimento» o «stato di esaurimento psico-fisico». Si può presentare in forme e fasi diverse: nella maggior parte dei casi il Burn-out è il risultato di un processo più lungo. È caratterizzato da sollecitazioni eccessive e da fattori di stress in ambito personale, professionale, privato o sociale.

I sintomi classici possono manifestarsi in modi diversi a seconda dell'individuo: mancanza di concentrazione, negazione dei propri bisogni, perdita della capacità di recupero, insonnia, isolamento dalla società e altro ancora.

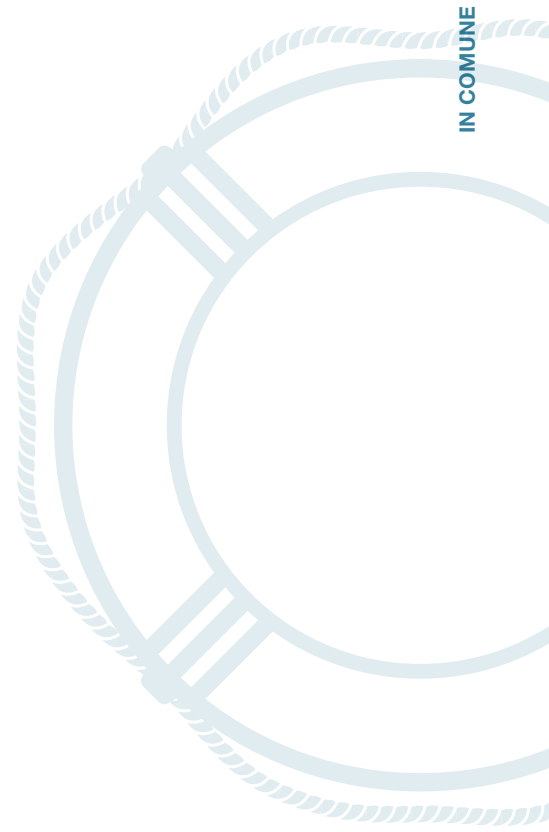
Che cosa ha a che fare lo stress con questo argomento?

Lo stress è inteso come uno squilibrio tra sollecitazioni e risorse personali. Lo stress non è di per sé negativo. Ci aiuta a concentrarci, ad accedere alla performance e può incrementare la creatività. Lo stress diventa un rischio per la salute solo quando dura a lungo e le strategie di gestione non sono più efficaci.

Quali sono le persone che hanno più probabilità di andare incontro a Burn-out?

In linea di principio sono a rischio le persone con un alto grado di disponibilità alle prestazioni e un alto senso del dovere.





A partire da quando un impegno elevato può diventare logorante?

Le persone che si dedicano al volontariato hanno una forte motivazione intrinseca (N.d.R.: interiore, che si sviluppa da sé) e sono disposte a fare molto. Tuttavia, nessuno può raggiungere massime prestazioni per un lungo periodo di tempo senza interruzioni e rimanere in buona salute. Una maggiore disponibilità alle prestazioni ha spesso come conseguenza che i propri limiti di resistenza si esauriscono o vengono superati. Si dimentica allora rapidamente quanto sia importante il recupero. Al più tardi quando ci si sente ancora esausti dopo le vacanze annuali o le pause più lunghe, la situazione può diventare critica.

Un Burn-out è il risultato di un lungo processo, che inizialmente parte da un grande entusiasmo, ma che poi si trasforma in frustrazione e indifferenza. Cosa succede se il volontariato non viene premiato?

Da tempo si sa ed è stato scientificamente provato che gli sforzi e le ricompense devono essere idealmente in equilibrio. Molte persone intendono la «ricompensa» come un'indennità in denaro. Nel caso del volontariato, questa remunerazione è il riconoscimento e l'apprezzamento del lavoro svolto e dell'impegno personale. La certezza di dare un contributo importante e prezioso è percepita come una ricompensa. Se questo equilibrio non viene raggiunto, c'è il rischio di sentirsi inutili.

Può l'affaticamento costante avere conseguenze sulla salute e anche economiche?

Sì, e purtroppo continuiamo a vederlo. Se si sottovaluta lo stress cronico, si può arrivare alla depressione. A questo punto spesso l'unica opzione che rimane è quella di andare da un medico o da un terapeuta. Non di rado è necessario un lungo periodo di trattamento e si devono sostenere costi elevati.

Quali sono i vostri consigli per le persone più colpite?

Occorrono strategie di gestione dello stress che partano dal punto giusto. Se lo stress è acuto, sono necessarie opportunità di relax e di svago, ad esempio yoga, lunghe passeggiate, una serata con amici. Allo stesso tempo, lo stress deve essere affrontato anche in modo preventivo, ad esempio adeguando il carico di lavoro, gestendo in modo efficiente il tempo e anche pianificando regolarmente ferie più lunghe.

Cosa possono fare gli altri per sostenere le persone colpite?

Le persone a rischio di Burn-out spesso rifiutano l'aiuto o negano l'entità dei problemi che devono affrontare. È importante parlare con le persone a rischio di Burn-out. Al posto di consigli con buone intenzioni, si è dimostrato più efficace concentrarsi sui cambiamenti comportamentali. Ad esempio: «Sei sempre stata una persona allegra ed equilibrata, ma ultimamente troviamo a malapena il tempo per una piacevole chiacchierata».

03

DE Rund 4500 Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre sind in den Sektionen der SLRG dabei. Einige davon engagieren sich beispielsweise als Jugendtrainer*in und leiten Trainings in ihrer Freizeit.

FR Environ 4500 enfants et jeunes de moins de 16 ans font partie des sections de la SSS. Certains d'entre eux s'engagent comme entraîneurs jeunesse* et animent des entraînements pendant leur temps libre.

IT Circa 4500 bambini e giovani al di sotto dei 16 anni fanno parte delle sezioni della SSS. Alcuni di loro si impegnano come allenatori giovanili* e conducono allenamenti nel loro tempo libero.

Anti-Stress Tipps

Astuces anti-stress

Consigli antistress

Es wird immer hektischer im Alltag. Umso wichtiger wird es, dass wir unsere eigenen Ressourcen bewusst einsetzen und für genügend Ausgleich sorgen. Denn zu viel Stress kann krank machen. Hier ein paar hilfreiche Tipps.

Nous avons un quotidien de plus en plus effréné. Il est donc d'autant plus important que nous utilisions nos propres ressources de manière réfléchie et que nous nous offrions des compensations suffisantes. Car un excès de stress peut rendre malade. Voici quelques conseils utiles à cet effet.

La vita quotidiana è sempre più stressante. È dunque importante saper utilizzare le proprie risorse in modo consapevole per trovare il giusto equilibrio, perché uno stress eccessivo può far ammalare. Qui di seguito trovate alcuni consigli utili.

Introspection

- Comment je vais?
Comment je me sens?
- Qu'est-ce qui me donne de l'énergie? Qu'est-ce qui me prend de l'énergie?
- Quels sont mes facteurs de stress?
- Quelles sont mes attentes vis-à-vis de moi-même? Qu'attendent les autres de moi?
- Affirmation de soi: Quelles sont mes (principales) motivations? Qu'est-ce qui me motive?

Selbstreflektion

- Wie geht es mir?
Wie fühle ich mich?
- Was gibt mir Energie?
Was raubt mir Energie?
- Welches sind meine Stressfaktoren?
- Welche Erwartungen habe ich an mich?
Was erwarten andere von mir?
- Selbstbestätigung:
Worin besteht meine (Grund)Motivation?
Was treibt mich an?

Autoriflessione

- Come sto? Come mi sento?
- Cosa mi ricarica di energia?
Cosa mi toglie energia?
- Cosa mi fa sentire stressata/o?
- Quali aspettative ho nei miei confronti?
Cosa si aspettano gli altri da me?
- Autoaffermazione: qual è la mia motivazione (di base)?
Che cosa mi sprona?





Autogestione del tempo

- Meno è meglio: fissare pochi, ma concreti obiettivi
- Pianificare: organizzare il tempo di lavoro e il tempo libero, trovare sistemi di pianificazione e organizzazione
- Fissare priorità e limiti
- Mal comune mezzo gaudio: cercare supporto e delegare compiti non è una debolezza.
- Allenare le basi della resilienza: accettare le sfide e trovare il modo di affrontarle con consapevolezza, responsabilità e fiducia.

Selbst- & Zeitmanagement

- Weniger ist mehr: wenige, dafür konkrete Ziele setzen
- Let's plan: Arbeits- & Freizeiten planen, persönliche Planungsmethode/Organisationstools finden
- Prioritäten & Grenzen setzen
- Geteiltes Leid ist halbes Leid: Unterstützung suchen sowie Aufgaben delegieren ist keine Schwäche.
- Säulen der Resilienz trainieren: Mit Achtsamkeit, Selbstverantwortung, Zuversicht Herausforderungen annehmen und Wege zur Bewältigung finden.

Gestion de soi et de son temps

- Le mieux est l'ennemi du bien: Se fixer peu d'objectifs afin qu'ils soient réalisables.
- Let's plan: Planifier ses temps de travail et ses temps de pause, trouver des méthodes de planification/outils d'organisation personnels.
- Fixer des priorités et des limites.
- Une peine partagée est réduite de moitié: Chercher de l'aide et déléguer ses tâches n'est pas signe de faiblesse.
- Entraîner les bases de la résilience: Accepter les défis et trouver les moyens de les relever avec vigilance, responsabilité et optimisme.



Geteiltes Leid ist halbes Leid
 Une peine partagée est réduite de moitié
 Mal comune mezzo gaudio:



Schläfst du genügend?
Dors-tu suffisamment?
Le ore di sonno sono sufficienti?

Balance zwischen (Freiwilligen-) Arbeit und Erholung

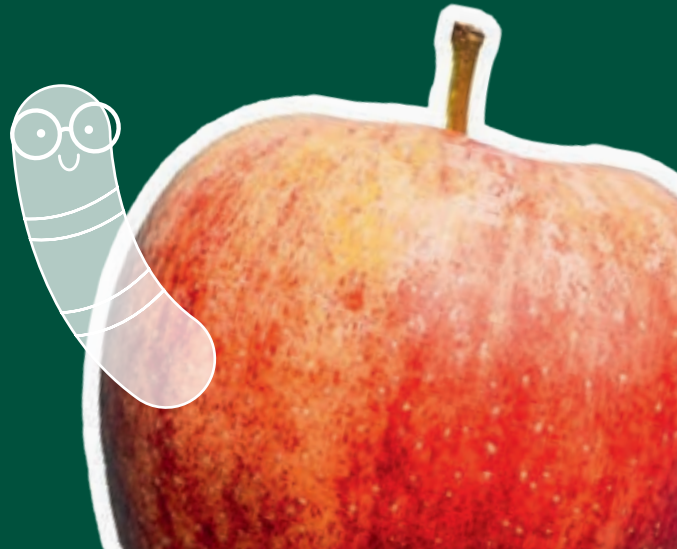
- Soziale Kontakte: Kontakte pflegen und Freunde treffen
- Ernährung: Nebst genügender Flüssigkeitszufuhr trägt auch eine ausgewogene Ernährung zu unserem Wohlbefinden bei.
- Ausgleich schaffen: Regelmässig Hobbys nachgehen.
- Auszeiten gönnen: Nimm dir bewusst Zeit für einen Spaziergang, eine Fahrradtour an der frischen Luft oder ein Entspannungsbad. Je nachdem was du bevorzugst.
- Ruhezeiten gönnen: Schläfst du genügend? wwlw Durchschnitt braucht ein Mensch zwischen sieben bis acht Stunden Schlaf, damit er leistungsfähig bleibt.
- Entspannungstechniken wie autogenes Training, Meditation oder andere Methoden helfen, Stresssymptome zu reduzieren und zur Ruhe zu kommen. Am besten täglich eine Einheit einplanen.

Equilibre entre travail (bénévole) et repos

- Interactions sociales: Entretien des relations et voir ses amis
- Alimentation: Outre une hydratation suffisante, une alimentation équilibrée contribue à notre bien-être.
- Créer un équilibre: Avoir des passe-temps réguliers
- S'accorder des pauses: Accorde-toi du temps pour une promenade, un tour à vélo au grand air ou une baignade relaxante, selon tes préférences.
- S'accorder des temps de repos: Dors-tu suffisamment? En moyenne, une personne a besoin de sept à huit heures de sommeil pour être performante.
- Des techniques de détente telles qu'un entraînement autogène, la méditation ou d'autres méthodes permettent de réduire les symptômes du stress et de se détendre. Dans l'idéal, prévoir une séance par jour.

Equilibrio tra lavoro (volontariato) e attività ricreative

- Vita sociale: curare i contatti interpersonali e incontrare gli amici.
- Alimentazione: oltre a un sufficiente apporto di liquidi, una dieta equilibrata contribuisce anche al nostro benessere.
- Creare equilibri: dedicarsi regolarmente ai propri passatempi
- Concedersi del tempo libero: prendersi consapevolmente il tempo per una passeggiata, un giro in bicicletta all'aria fresca o un bagno rilassante, a seconda di ciò che si preferisce.
- Concedersi dei tempi di riposo: le ore di sonno sono sufficienti? In media, una persona ha bisogno di sette/otto ore di sonno per rimanere produttiva.
- Tecniche di rilassamento come training autogeno, meditazione o altri metodi aiutano a ridurre i sintomi di stress e ritrovare la calma. La soluzione migliore è programmare una seduta al giorno.



Andreas Ruby



Drei Fragen an: Andreas Ruby

Wie fühlt es sich an, einer Person in Not geholfen zu haben?

Ich freue mich sehr, dass ich der Frau aus ihrer Notsituation helfen konnte.

Was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie realisiert haben, dass die Situation ernst ist?

Dass man sofort handeln muss, weil die Frau um Hilfe ruft. Ich habe eingeschätzt, wie gross das Risiko ist. Ich war zwei Tage vorher im Fluss und hatte dabei gemerkt, dass die Strömung, aufgrund des leichten Hochwassers, schneller ist. Ich wusste deswegen, dass ich mich auch unter diesen Bedingungen immer noch sicher im Wasser bewegen kann.

Hat Sie der Vorfall im Nachhinein verändert?

Ja, mir haben Rettungsschwimmer im Nachhinein gesagt, dass mein Rettungsversuch zwar einerseits beherrscht war, aber dass ich mich dadurch auch selbst in Gefahr hätte bringen können. Sie wiesen mich darauf hin, dass sich Ertrinkende in ihrer Todesangst so an den Retter klammern können, dass sie diesen ggf. mit unter Wasser ziehen können. Das war mir tatsächlich nicht bewusst. Vor der nächsten Badesaison werde ich bei der SLRG eine Wassersicherheitsausbildung absolvieren, um in Zukunft gerüstet zu sein.

Andreas Ruby (53), Direktor des Schweizerischen Architekturmuseums (S AM), hat im Sommer 2019 einer slowakischen Touristin das Leben gerettet. Als erfahrener Rheinschwimmer griff er beherzt aber überlegt ein.

Trois questions à: Andreas Ruby

Comment se sent-on après avoir secouru une personne en danger?

Je suis très heureux d'avoir pu sauver cette femme en situation d'urgence.

Qu'est-ce qui vous est passé par la tête quand vous avez réalisé que la situation était critique?

Je me suis dit que quelqu'un devait agir immédiatement, car la femme appelait à l'aide. J'ai évalué l'ampleur du risque. Je m'étais baigné dans le fleuve deux jours auparavant et j'avais remarqué que le courant était plus rapide en raison de la légère crue. Je savais donc que je pouvais nager en toute sécurité, même dans ces conditions.

L'incident a-t-il eu un effet sur vous a posteriori?

Oui, des nageurs sauveteurs m'ont dit par la suite que ma tentative de sauvetage était certes courageuse, mais que j'aurais pu me mettre également en danger. Ils m'ont expliqué que dans leur peur de mourir, les victimes de noyades s'accrochent parfois si fort au sauveteur qu'elles peuvent le faire couler. Je n'en avais alors pas conscience. Avant la prochaine saison de baignade, je vais effectuer une formation de sécurité aquatique à la SSS afin d'être préparé pour l'avenir.

Andreas Ruby (53 ans), directeur du Musée Suisse d'Architecture (S AM), a sauvé la vie d'une touriste slovaque durant l'été 2019. Nageur expérimenté dans le Rhin, il est intervenu de façon courageuse mais réfléchi.

Tre domande a: Andreas Ruby

Come ci si sente ad aver soccorso una persona in pericolo?

Sono molto felice di aver potuto salvare questa signora in situazione critica.

Che cosa ha pensato quando si è reso conto della gravità della situazione?

Ho pensato di dover intervenire, perché la signora chiamava aiuto, e ho valutato il rischio. Due giorni prima ero stato al fiume e avevo notato che la corrente era più forte a causa del lieve innalzamento del livello dell'acqua. Sapevo dunque di riuscire a muovermi in sicurezza anche in quelle condizioni.

Ritiene di essere cambiato dopo questa esperienza?

Sì, i nuotatori di salvataggio mi hanno detto che il mio intervento è stato dettato da un grande altruismo, ma avrei potuto mettere a repentaglio la mia incolumità. Mi hanno reso attento al fatto che, le persone che rischiano di annegare hanno la tendenza ad aggrapparsi al collo di chi li soccorre, con il rischio di trascinare sott'acqua anche i loro soccorritori. In realtà non ne ero consapevole. Prima della prossima estate intendo seguire una formazione per la sicurezza in acqua presso la SSS per essere preparato in caso di future evenienze.

Andreas Ruby (53), direttore del Museo svizzero di architettura (S AM), ha salvato la vita a una turista slovacca nell'estate 2019. Quale esperto nuotatore nelle acque del Reno è intervenuto subito con grande altruismo, ma con accortezza.

WCDP in Durban: Ertrinken weiterhin Top 3 bei Unfalltodesursachen

Ertrinken ist laut WHO eine der drei häufigsten Unfalltodesursachen weltweit. Die World Conference on Drowning Prevention (WCDP) soll helfen, diesen Umstand zu mindern: Sie ist eine internationale Plattform im Kampf gegen das Ertrinken und für eine weltweit bessere Wasserunfallprävention. Im Oktober 2019 war es wieder soweit. Eine wichtige Veranstaltung auch für die SLRG, um unsere Aktivitäten im Vergleich mit anderen Nationen zu sehen, Trends aufzugreifen und über den Tellerrand hinweg nach neuen Ideen Ausschau zu halten.



HALLER  JENZER

RETTIG IN SICHT.

Sorgenfrei durch das Papiermeer.
Wir beraten Sie gern rund um die Produktion
und die Gestaltung Ihrer Drucksachen.
Melden Sie sich bei unseren Kundenberatern.

Ihr Medienzentrum in 3401 Burgdorf // www.haller-jenzer.ch



33 700

- DE SLRG-Aus- und Weiterbildungen wurden 2019 erfolgreich absolviert.
- FR Formations initiales et continues SSS ont été effectuées avec succès en 2019.
- IT Corsi di formazione e di perfezionamento della SSS sono stati completati con successo in 2019.



Ertrinken verhindern – die Situation 2019

Mitte Dezember 2019 fand in Bern das jährliche Wasser-Sicherheits-Forum WSF statt. Verschiedenste in der Ertrinkungsprävention involvierte Akteure tauschten sich aus, denn Zusammenarbeit ist ein zentraler Schlüssel für wirkungsvolle Prävention. Diese Zusammenarbeit wird auch in der jährlich erscheinenden Ausgabe des WSF-Reports genauer betrachtet, genauso wie die aktuellen Zahlen zum Wasserunfallgeschehen 2019.

Anhand von vier Good-Practice-Beispielen wird zudem aufgezeigt, wie in der Schweiz für mehr Wassersicherheit gesorgt wird: die Stadt Luzern beispielsweise setzt sich für ein sicheres Flussschwimmen in der Reuss ein, die SLRG lancierte eine Online-Kampagne ausgerichtet auf junge Männer, die grösste Risikogruppe für Ertrinkungsunfälle, die Groupe E investiert in Aufklärungsarbeit direkt an öffentlichen Gewässern und die BFU motiviert mit ihrer Kampagne «oben bleiben» die Böttler zum Tragen einer Schwimmweste.

Möchten Sie sich mehr erfahren? Der Report kann online angeschaut oder in gedruckter Form unter info@slrg.ch bestellt werden. Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen dieser spannenden Lektüre.

Eviter les noyades – La situation en 2019

Le forum annuel de sécurité aquatique FSA s'est tenu à Berne à la mi-décembre 2019. Les différents acteurs impliqués dans la prévention des noyades ont pu échanger, la collaboration étant un facteur clé d'une prévention efficace. Cette dernière est également abordée en détails dans l'édition annuelle du rapport du FSA, tout comme les chiffres actuels relatifs aux accidents aquatiques en 2019.

Il s'agit également de montrer la façon dont la Suisse agit en faveur d'une plus grande sécurité aquatique à l'aide de quatre exemples de bonne pratique: la ville de Lucerne s'engage par exemple pour une natation en rivière plus sûre dans la Reuss, la SSS a lancé une campagne en ligne adressée aux jeunes hommes, le principal groupe à risque en termes de noyades, le Groupe E a investi pour un travail pédagogique effectué directement dans les lieux de baignade publics et le bpa lance une campagne «Profiter pleinement des plaisirs aquatiques» pour encourager le port du gilet de sauvetage dans les canots pneumatiques.

Vous souhaitez en savoir plus? Le rapport est consultable en ligne ou peut être commandé au format imprimé à l'adresse info@sss.ch. Nous vous souhaitons une bonne lecture de ce rapport passionnant.

Prevenire gli annegamenti – la situazione nel 2019

A metà dicembre 2019 si è svolto a Berna il forum annuale di sicurezza acquatica (FSA). In tale occasione si sono incontrati i più diversi attori operanti nella prevenzione degli annegamenti, poiché la collaborazione è un elemento centrale nell'ambito di una prevenzione efficace. Questa collaborazione è oggetto di un'attenta analisi anche nell'edizione annuale del rapporto FSA, proprio come le cifre attuali in merito agli incidenti in acqua avvenuti nel 2019.

Sulla base di quattro esempi di buona pratica si illustra inoltre come viene garantita una maggiore sicurezza in acqua in Svizzera: la città di Lucerna si impegna ad esempio a favore del nuoto sicuro nella Reuss, la SSS ha lanciato una campagna online rivolta ai giovani, gruppo maggiormente a rischio di incidenti per annegamento, il Groupe E investe in attività educative direttamente sulle acque pubbliche e l'UPI, con la sua campagna «Resta a galla!», motiva chi va in gommone a indossare un giubbotto di salvataggio.

Desidera maggiori informazioni? Il rapporto può essere consultato online oppure ordinato in forma stampata all'indirizzo info@sss.ch. Le auguriamo una piacevole lettura di questa interessante pubblicazione.



HELFEN AUCH SIE LEBEN RETTEN!

VIELEN DANK

VOUS AUSSI, AIDEZ À SAUVER DES VIES!

MERCI INFINIMENT

AIUTATECI ANCHE VOI A SALVARE VITE!

GRAZIE MILLE



SLRG SSS

www.slrgr.ch
www.sss.ch

Lebensretter haben viele Gesichter: als Freiwillige in einer der 127 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 127 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 127 sezioni, quale donatori, con un'adesione quale socio sostenitore o con una donazione testamentaria.

Conto per donazioni:
CH73 0900 0000 4002 1821 3