



Modul Hypothermie:

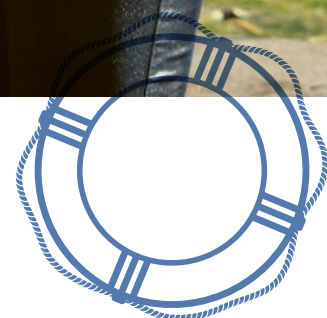
Die eigenen Grenzen
ausloten

Module Hypothermie:

Explorer ses propres
limites

Modulo Ipotermia:

Esplorare i propri
limiti



**FOKUSSIERT**

Modul Hypothermie:
Die eigenen Grenzen ausloten

FOCALISÉ

Module Hypothermie:
Explorer ses propres limites

FOCALIZZATO

Modulo Ipotermia:
Esplorare i propri limiti

**GEMEINSAM**

Corona:
Rückblick Präventionsprojekt

EN COMMUN

Corona:
Bilan du projet de prévention

IN COMUNE

Corona:
Rassegna del progetto
di prevenzione

**PERSÖNLICH**

«Mich hat die Aufgabe der
Badwache inspiriert!»

PERSONNELLEMENT

«J'ai été inspiré par la tâche
de gardien de piscine!»

PERSONE

«Sono stato ispirato dal
compito di bagnino!»

Impressum | Mentions légales | Sigla editoriale 4 | 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

Modul Hypothermie: Die eigenen Grenzen ausloten

Es ist kalt draussen und die Menschen schmiegen sich an einen warmen Ofen oder ziehen sich die Decke über den Kopf. Aber da am Ufer des Zürichsees gibt eine Gruppe von unbeugsamen Rettungsschwimmerinnen und -schwimmern, die auch bei kältesten Temperaturen ins Wasser steigen. Denn auch der Winter verhindert Ertrinken nicht.

Text: Urs Höltschi
Fotos: Urs Höltschi

6,2 Grad Celsius zeigt die Messung der Wassertemperatur an diesem Sonntagvormittag im Wassersportzentrum Tiefenbrunnen am Zürichsee an. Für Uwe Nick, den Organisator des heutigen Moduls Hypothermie nicht überraschend: «Unsere Erfahrung der letzten Jahrzehnte zeigt, dass wir hier während dieser Jahreszeit Wassertemperaturen in diesem Bereich erwarten dürfen.»

Über 8 Grad Celsius geht nichts mehr

Die Messung der Wassertemperatur hat bei der Vorbereitung des Moduls Hypothermie beinahe rituellen Charakter: Für eine korrekte Durchführung muss die Wassertemperatur unter acht Grad Celsius liegen. Denn das Modul Hypothermie ist definitiv nichts für Warmduscher und Couch-Potatos. Eines der Kursziele besagt klar: «Der Teilnehmer des Moduls Hypothermie lernt seine eigenen physischen Grenzen kennen.»

Durchschnittlich während sieben Monaten im Jahr liegt die Wassertemperatur der Schweizer Seen und Flüsse unter 14 Grad Celsius, während fünf Monaten gar unter acht Grad Celsius. Die Wärmeleitfähigkeit von Wasser ist um ein Vielfaches höher als jene der Luft. Unser Körper verliert im Wasser deshalb deutlich mehr Wärme als an der Luft. Je kälter das Wasser, umso schneller führt der Aufenthalt darin zu einer Unterkühlung (Hypothermie). «Sind wir der Kälte ausgesetzt, versucht sich unser Körper zu schützen und den Wärme- und Energieverlust zu reduzieren. Deshalb verengt er die Blutgefässe und versucht so den Körperkern warm zu halten,» erklärt der Arzt Beat Staub (vgl. Interview auf Seite 10).

Seit über 20 Jahren im Kaltwasser unterwegs

Um im Fall einer Rettung aus dem kalten Wasser richtig reagieren zu können, richtet sich das Modul Hypothermie primär an Menschen, die mit einer Rettung im Kaltwasser konfrontiert werden könnten. Doch auch andere engagierte Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer fühlen sich durch das Modul angezogen. So besuchten an jenem Sonntag gleich zehn Mitglieder der SLRG Sektion Weinfelden und drei der Sektion Oberaargau den Kurs. Denn jede und jeder von uns kann in eine Situation geraten, wo Hilfe im Kaltwasser notwendig ist.

Für diesen Fall vorbereitet zu sein ist wichtig. «Wenn man bei tiefen Temperaturen und in Alltagskleidern ins Wasser springen muss, kommt man sehr schnell an die eigenen physischen Grenzen», erklärt Uwe Nick. Er kennt sich aus mit den Herausforderungen des Kaltwassers: 1997 war er selber Teilnehmer und seither ist er als Helfer und Kursleiter für das Modul Hypothermie mit dabei. Zu Beginn dieser Zeit war Uwe Nick Präsident der Sektion Winterthur und auch bereits aktiver Taucher.



01

Umfassende Sicherheitsvorkehrungen

Damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Herausforderungen des Kaltwassers am eigenen Körper spüren und für einen allfälligen Rettungseinsatz bereit sind, haben sie am Vormittag vier praktische Übungen zu bestehen: 60 m im freien Stil schwimmen, absolvieren des Rettungsparcours Hypothermie (25 m anschwimmen, 25 m abschleppen), mindestens 3 Meter Distanz im Streckentauchen und ein korrektes Abtauchen in die Tiefe. Das Programm am Vormittag dauert rund drei Stunden – im Freien und in nassen Kleidern. Die Pausen mit heissem Tee und Bouillon zwischen den Übungen sind hochwillkommen.

Richtig schwierig wird es dann am Nachmittag. Nach einem halben Tag im kalten Wasser oder in nassen Kleidern an der Luft folgt das Mittagessen im Wassersportzentrum. Uwes Tauchkollege Martin serviert traditionell seine leckeren Spaghetti. Doch danach am Nachmittag folgt im abgedunkelten, warmen und eng bestuhlten Raum ein umfassender Theorieteil. Eine wahre Leistung, dass unter diesen Umständen niemand einnickt. Doch der Arzt Beat Staub vermittelt den Stoff derart lebendig und begeisternd, dass auch die anschließende schriftliche Prüfung von allen bestanden wird.

Ausserordentlich sind bei der Durchführung des Moduls Hypothermie auch die Anforderungen an die Sicherheit: Für 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen im und am Wasser zehn Kursleiterinnen und Helfer im Einsatz. Doch Uwe Nick beruhigt: «Das Engagement ist sehr gross. In all den Jahren hatten wir nie ein Problem, genügend Personal für die Durchführung der Kurse zu finden!» Auch sein eigener grosser Einsatz wurde durch die SLRG bereits gewürdigt: 2011 wurde Uwe Nick gleichzeitig mit dem «Erfinder» des Hypothermiekurses, Gérald Quiquerez, zum Ehrenmitglied der SRLG ernannt.



02

01

DE Peter Burach, SLRG-Kursleiter, gibt Instruktionen zum Modul Hypothermie.

FR Peter Burach, moniteur de cours SSS, donne des instructions pour le Module Hypothermie.

IT Peter Burch, monitore di corso SSS, dà delle istruzioni per il Modulo Ipotermia.

02

DE Uwe Nick ist seit über 20 Jahren im Kaltwasser unterwegs.

FR Uwe Nick évolue en eau froide depuis plus de 20 ans.

IT Uwe Nick naviga in acque fredde da più di 20 anni.

Module Hypothermie: Explorer ses propres limites

Il fait froid dehors: On se blottit auprès d'un feu bien chaud ou l'on se blottit sous une couverture. Mais au bord du lac de Zurich, un groupe d'irréductibles nageuses sauveteuses et nageurs sauveteurs rentrent dans l'eau malgré les basses températures. Car le risque de noyade existe aussi en hiver.

Texte: Urs Höltschi
Photos: Urs Höltschi



En ce dimanche matin, la température de l'eau affichée est de 6,2 degrés Celsius au centre de sport aquatique Tiefenbrunnen, au bord du lac de Zurich. Rien de surprenant pour Uwe Nick, l'organisateur du Module Hypothermie d'aujourd'hui: «Notre expérience des dernières décennies montre que nous devons nous attendre à ces températures durant cette période de l'année.»

Rien n'est possible au-delà de 8 degrés Celsius

La mesure de la température de l'eau revêt un caractère presque rituel durant la préparation du Module Hypothermie: Pour garantir son bon déroulement, la température de l'eau doit être inférieure à 8 degrés Celsius. Car le Module Hypothermie n'est certainement pas fait pour les frileux et les paresseux. L'un des objectifs du cours l'indique clairement: «Le participant au Module Hypothermie apprend à connaître ses propres limites physiques.»

Durant sept mois dans l'année, la température de l'eau des lacs et rivières suisses est inférieure à 14 degrés Celsius, tandis qu'elle descend même sous la barre des huit degrés cinq mois par an. La conductivité thermique de l'eau est bien supérieure à celle de l'air: Notre corps perd nettement plus de chaleur dans l'eau que sur terre. Plus elle est froide,



plus le séjour dans l'eau peut mener rapidement à une hypothermie. «Lorsqu'on est exposé au froid, on essaye de protéger son corps et de limiter la perte de chaleur et d'énergie. C'est pourquoi les vaisseaux sanguins se resserrent pour tenter de maintenir la chaleur corporelle», explique le médecin Beat Staub (voir entretien page 11).

Actif en eau froide depuis plus de 20 ans

Le Module Hypothermie s'adresse d'abord aux personnes susceptibles d'être confrontées à un sauvetage en eau froide, afin qu'elles puissent réagir correctement dans cette situation. Mais d'autres nageuses sauveteuses et nageurs sauveteurs engagés sont également attirés par le module. Ce dimanche-là, dix membres de la section SSS Weinfelden et trois de la section Oberaargau ont suivi le cours. Parce que chacun d'entre nous peut se retrouver dans une situation où son aide en eau froide sera nécessaire.

Il est important d'y être préparé. «Quand on doit sauter dans une eau très froide habillé avec des vêtements de tous les jours, on atteint très vite ses propres limites physiques», explique Uwe Nick. Il connaît bien les défis de l'eau froide: En 1997, il était lui-même participant et il intervient depuis comme moniteur de cours et personne auxiliaire sur le Module Hypothermie. Au début, Uwe Nick était président de la section Winterthour et était déjà un plongeur actif.

Précautions de sécurité complètes

Pour que les participant(e)s comprennent les défis liés à l'eau froide sur leur propre corps et soient parés en cas d'éventuelle intervention de sauvetage, ils doivent effectuer quatre exercices pratiques le matin: 60 m de nage libre, parcours de sauvetage hypothermie complet (25 m de nage, 25 m de remorquage), nage sous l'eau sur une distance d'au moins 3 mètres et immersion correcte en eau profonde. Le programme de la matinée dure environ 3 heures – en extérieur et avec des vêtements mouillés. Les pauses accompagnées de thé chaud et de bouillon sont bienvenues entre les exercices.

C'est l'après-midi que les choses se corsent réellement. Après une demi-journée en eau froide ou dans des vêtements mouillés à l'air libre, le déjeuner est pris au centre de sport aquatique. Martin, le collègue de plongée d'Uwe, a l'habitude de servir ses délicieuses spaghettis. Mais l'après-midi laisse place à une longue partie théorique dans une pièce sombre, chaude et exigüe. Un véritable exploit si personne ne s'assouplit en de telles circonstances. Mais le médecin Beat Staub transmet ses connaissances d'une manière si dynamique et stimulante que tout le monde réussit l'examen écrit qui suit.

Les exigences de sécurité sont par ailleurs particulièrement élevées pendant le Module Hypothermie: Pour 20 participant(e)s, dix moniteurs de cours et personnes auxiliaires sont présents dans et au bord de l'eau. Mais Uwe Nick nous rassure: «L'engagement est très grand. Pendant toutes ces années, nous n'avons jamais eu du mal à trouver suffisamment de personnes pour permettre la mise en œuvre des cours!» Son propre engagement a déjà été récompensé par la SSS: En 2011, Uwe Nick a été nommé membre honoraire de la SSS avec Gérald Quiquerez, le créateur du cours hypothermie.

03

DE Wie fühlt es sich an, jemanden aus dem 6-gradigen Wasser zu retten?

FR Quel effet cela fait-il de sauver quelqu'un de l'eau à six degrés?

IT Come ci si sente a salvare qualcuno dall'acqua a 6 gradi centigradi?

04

DE Nervöse Vorfreude bevor es ins kalte Wasser geht.

FR Une anticipation nerveuse avant la mise à l'eau, dans l'eau froide.

IT Un'attesa nervosa prima dell'entrata in acqua fredda.

Modulo Ipotermia: Esplorare i propri limiti

Quando fuori fa freddo di solito la gente si scalda davanti a una stufa accesa o sotto le coperte.

Sulle rive del lago di Zurigo invece, un gruppo di indomiti nuotatori e nuotatrici di salvataggio entra in acqua persino alle temperature più rigide. Perché gli annegamenti si verificano anche in inverno.

Testo: Urs Höltschi
Immagini: Urs Höltschi

6,2 gradi celsius è la temperatura dell'acqua misurata questa domenica mattina al centro sportivo Tiefenbrunnen sul lago di Zurigo. Uwe Nick, l'organizzatore dell'odierno Modulo Ipotermia non è sorpreso dalle condizioni: «Le esperienze che abbiamo fatto negli ultimi decenni dimostrano che, in questa stagione dell'anno, temperature di questo tenore sono nella norma.».

Le temperature non superano praticamente mai gli 8 gradi celsius

La misurazione della temperatura dell'acqua è quasi un rituale nella preparazione del Modulo Ipotermia: per una corretta esecuzione, la temperatura dell'acqua deve essere inferiore agli otto gradi celsius. Il Modulo Ipotermia non si addice dunque affatto agli amanti delle docce calde e ai pantofolai. Uno degli obiettivi del corso dice chiaramente che: «Il partecipante al Modulo Ipotermia impara a conoscere i propri limiti fisici.»

La temperatura dell'acqua dei laghi e dei fiumi svizzeri, in media, è inferiore ai 14 gradi celsius per sette mesi l'anno e persino inferiore agli otto gradi celsius per cinque mesi l'anno. La trasmissione di calore dell'acqua è molto maggiore rispetto a quella dell'aria; per questo motivo, il nostro corpo disperde molto più calore in acqua che a contatto con l'aria. Più l'acqua è fredda, più rapidamente sopraggiunge lo stato di ipotermia quando si è immersi in essa. «Se siamo esposti al freddo, il nostro corpo cerca di proteggersi riducendo la perdita di calore e di energia. A tal fine, restringe i vasi sanguigni in modo da mantenere il calore negli organi vitali del corpo», spiega il dottor Beat Staub (cfr. intervista a pagina 12).

In acque fredde da oltre 20 anni

Per poter reagire correttamente in caso di salvataggio in acque fredde, il Modulo Ipotermia si rivolge essenzialmente a coloro che potrebbero essere confrontati a un soccorso in acque fredde. Tuttavia, esso suscita anche l'interesse di altri nuotatori e nuotatrici di salvataggio motivati. Al corso svoltosi nella domenica in questione, ad esempio, hanno partecipato dieci membri della sezione SSS di Weinfelden e tre della sezione di Oberaargau. Chiunque può infatti trovarsi nella situazione in cui è necessario prestare aiuto in acque fredde.

È importante essere preparati a queste situazioni: «Se devi tuffarti in acqua a basse temperature indossando i vestiti di tutti i giorni, raggiungi molto rapidamente i tuoi limiti fisici», spiega Uwe Nick che conosce perfettamente le sfide legate alle acque fredde. Nel 1997, ha partecipato in prima persona e, da allora, opera come monitore e come ausiliario per il Modulo Ipotermia. Inizialmente, in quel periodo, Uwe Nick era presidente della sezione di Winterthur e anche subacqueo attivo.

05

DE Verschiedene Rettungsgriffe werden im kalten Wasser ausprobiert.

FR Diverses prises de sauvetage sont essayées dans l'eau.

IT Diverse prese di salvataggio sono applicate in acqua.

06

DE Die enge Begleitung der Teilnehmenden ist wichtig.

FR L'accompagnement étroit des participants est important.

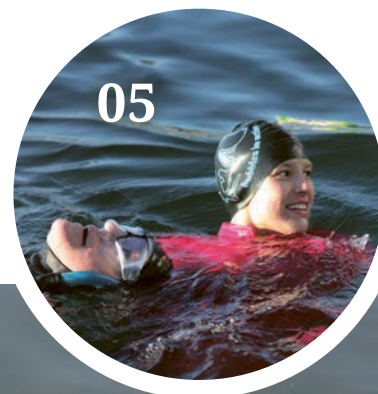
IT L'accompagnamento stretto dei partecipanti è importante.

Misure di sicurezza complete

Affinché le partecipanti e i partecipanti sperimentino le sfide delle acque fredde sul proprio corpo e siano pronti a svolgere un eventuale intervento di salvataggio, il mattino devono superare quattro esercizi pratici: nuotare 60 m in stile libero, completare il percorso di salvataggio ipotermia (nuotare 25 m, trainare 25 m), nuotare sott'acqua su una distanza di almeno 3 metri ed eseguire un'immersione corretta in profondità. Il programma del mattino di circa tre ore si svolge all'aperto e in abiti bagnati, sono dunque molto apprezzate le pause accompagnate da tè caldo e brodo tra un esercizio e l'altro.

Il pomeriggio è più impegnativo: dopo aver trascorso metà giornata nelle acque fredde o indossando abiti fradici fuori dall'acqua, segue il pranzo presso il centro sportivo. Martin, il compagno di immersioni di Uwe, serve, come da tradizione, i suoi deliziosi spaghetti, poi, nel pomeriggio, segue una parte di teoria completa in una stanza buia, riscaldata e stretta. È veramente un'impresa non appisolarsi, per fortuna il medico Beat Staub trasmette le conoscenze sulla materia in modo così vivace e stimolante che tutti superano il successivo esame scritto.

Anche le misure di sicurezza adottate durante lo svolgimento del Modulo Ipotermia sono fuori dal comune: dentro e attorno all'acqua vi sono dieci monitori e ausiliari, per 20 partecipanti. Ma Uwe Nick rassicura: «L'impegno è molto grande, eppure in tutti questi anni, non abbiamo mai riscontrato difficoltà nel reperire personale sufficiente per svolgere i corsi! Anche il suo grande impegno è già stato riconosciuto dalla SSS: Uwe Nick è stato nominato membro onorario della SSS nel 2011 unitamente all'«ideatore» del Corso Ipotermia, Gérald Quiquerez.



«Ich weiss, wovon ich spreche!»

Im Kaltwasser gelten spezielle Regeln und spezifische Sicherungsmassnahmen. Wir haben dem Co-Kursleiter des Modul Hypothermie Dr. Beat Staub ein paar Fachfragen gestellt.

Text: Urs Höltschi
Fotos: Urs Höltschi

Dr. med. Beat Staub ist Facharzt für Allgemeinmedizin FMH und Diving Medicine Physician EDTC. Er ist Mitgründer und -inhaber einer Gemeinschaftspraxis in Bauma. Das Modul Hypothermie hat Beat Staub 2004 selber erfolgreich absolviert. Seit 15 Jahren wirkt er nun als Co-Kursleiter und beratender Arzt betreffend Hypothermie für die SLRG.

Beat Staub, was hat Dich dazu bewogen, das Modul Hypothermie der SLRG selber zu absolvieren?

Ein guter Kollege erzählte mir davon. So habe ich den Kurs 2004 selber absolviert. Seither bin ich als Referent und Co-Leiter mit dabei. Mittlerweile sind dies jährlich vier bis sechs Veranstaltungen im Winter – auch für Polizei und Ruderclubs.

Was ist Dir in den Kursen besonders wichtig?

Während des Kurses ist es essenziell, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eng zu begleiten. Sie wissen, dass sie die Komfortzone verlassen, aber sie müssen auch wissen, dass wir auf sie aufpassen. Diese Unterstützung und Begleitung sind nicht nur physischer Natur, sondern auch mental sehr wichtig.

Was passiert im menschlichen Körper, wenn er der Kälte ausgesetzt ist?

Der Mensch ist ein Warmblüter und hält die Eigenwärme durch Wärmebildung und Wärmeabgabe konstant. Dies erfolgt durch komplexe Regelsysteme. Sind wir der Kälte ausgesetzt, versucht sich unser Körper zu schützen und den Wärme- und Energieverlust zu reduzieren. Deshalb verengt er die Blutgefässe und versucht so den Körperkern, mit den lebensnotwendigen Systemen, warm zu halten.

Wie unterscheidet sich die Unterkühlung im Wasser von jener an der Luft?

Im Wasser ist der Wärmeverlust mindestens 25-mal grösser. Mit der Idee des Energieerhalts ist es also naheliegend, dass eine Person möglichst rasch aus dem Wasser geborgen werden muss.

Was ist besonders zu beachten, wenn eine unterkühlte Person aus einem Gewässer geborgen wurde?

Dies hängt vom Grad der Unterkühlung ab. Grundsätzlich sind unterkühlte Personen möglichst waagrecht und schonend zu bergen. Die Extremitäten sollen auch nach der Bergung nicht unnötig bewegt werden. Die Bergung sollte – unter Beachtung aller Sicherheitsaspekte – möglichst zügig erfolgen, weil der Wärmeverlust im Wasser so gross ist.

«Je sais de quoi je parle!»

Des règles spéciales et des mesures de sécurité spécifiques s'appliquent dans l'eau froide. Nous avons posé quelques questions spécifiques au Dr. Beat Staub, Co-moniteur du Module Hypothermie.

Texte: Urs Höltschi
Photos: Urs Höltschi

Beat Staub est un spécialiste en médecine générale FMH et Diving Medicine Physician EDTC. Il est co-fondateur et propriétaire d'un cabinet de groupe à Bauma. Beat Staub lui-même a terminé avec succès le Module Hypothermie en 2004. Depuis 15 ans maintenant, il travaille en tant Co-Moniteur de cours et médecin consultant pour le domaine hypothermie pour la SSS.

Beat Staub, qu'est-ce qui t'a motivé à suivre le Module Hypothermie de la SSS?

Un ami m'en a parlé. J'ai donc suivi moi-même le cours en 2004. Depuis lors, je suis régulièrement impliqué en tant qu'intervenant et Co-moniteur. Entre temps j'interviens lors de quatre à six événements par an en hiver – également pour la police et les clubs d'aviron.

Qu'est-ce qui est particulièrement important pour toi pendant les cours?

Pendant le cours, il est essentiel d'accompagner étroitement les participants. Ils savent qu'ils quittent la zone de confort, mais ils doivent aussi savoir que nous faisons attention à eux. Ce soutien et cet accompagnement sont non seulement de nature physique, mais également très importants sur le plan mental.

Que se passe-t-il dans le corps humain lorsqu'il est exposé au froid?

L'être humain est un mammifère, donc un être à sang chaud et régule sa température par la production et la dissipation de chaleur. Ceci est réalisé grâce à des mécanismes de régulation complexes. Si nous sommes exposés au froid, notre corps essaie de se protéger et de réduire la perte de chaleur et d'énergie. Par conséquent, il provoque une vasoconstriction et tente de maintenir ainsi la chaleur dans le noyau du corps, pour protéger les organes vitaux.

En quoi une situation d'hypothermie dans l'eau diffère-t-elle de celle à l'extérieur?

Dans l'eau, la perte de chaleur est au moins 25 fois plus rapide. Avec l'idée de garder l'énergie, il est donc évident qu'une personne doit être récupérée de l'eau le plus rapidement possible.

Qu'est-ce qui est particulièrement important lorsqu'une personne souffrant d'hypothermie a été extraite de l'eau?

Cela dépend du degré d'hypothermie. Fondamentalement, les personnes en hypothermie doivent être secourues aussi horizontalement et délicatement que possible. Les extrémités ne doivent pas être bougées inutilement, même après le sauvetage. Le sauvetage – en tenant compte de tous les aspects de sécurité – doit être effectué le plus rapidement possible, car la perte de chaleur dans l'eau est très importante.



«So di cosa sto parlando!»

In acqua fredda si applicano norme speciali e misure di sicurezza specifiche. Abbiamo posto alcune domande specifiche al Dr. Beat Staub, Co-monitore del Modulo Ipotermia.

Testo: Urs Höltschi
Immagini: Urs Höltschi

Beat Staub è uno specialista in medicina generale FMH e Diving Medicine Physician EDTC. È co-fondatore e proprietario di uno studio medico di gruppo a Bauma. Beat Staub stesso ha completato con successo il Modulo Ipotermia nel 2004. Da 15 anni lavora come Co-monitore di corsi e medico consulente nel settore ipotermia per la SSS.

Beat Staub, cosa ti ha fatto decidere di partecipare al Modulo Ipotermia della SSS?

Me ne ha parlato un amico. Così ho partecipato io stesso al corso nel 2004. Da allora sono stato coinvolto come relatore e co-monitore. Nel frattempo, intervengo a quattro o sei eventi all'anno in inverno – anche per la polizia e i club di canottaggio.

Cosa è particolarmente importante per te durante i corsi?

Durante il corso è essenziale accompagnare da vicino i partecipanti. Sanno che devono lasciare la zona di benessere, ma devono anche sapere che ci prendiamo cura di loro. Questo sostegno e accompagnamento non è solo di natura fisica, ma è anche molto importante sul piano mentale.

Cosa succede nel corpo umano quando è esposto al freddo?

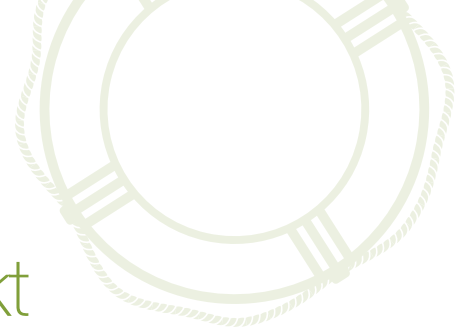
L'essere umano è un mammifero, dunque un essere a sangue caldo e regola la sua temperatura attraverso la produzione e la dissipazione del calore. Questo lo ottiene attraverso complessi meccanismi di regolazione. Se siamo esposti al freddo, il nostro corpo cerca di proteggersi e di ridurre la perdita di calore e di energia. Di conseguenza, il corpo provoca una vasocostrizione e cerca di mantenere il calore nel nucleo del corpo per proteggere gli organi vitali.

In cosa differisce una situazione di ipotermia in acqua da quella all'esterno?

In acqua, la perdita di calore è almeno 25 volte più rapida. Con l'idea del risparmio energetico, è quindi ovvio che una persona deve essere recuperata dall'acqua il più rapidamente possibile.

Cosa è particolarmente importante quando una persona in stato di ipotermia è stata estratta dall'acqua?

Dipende dallo stadio di ipotermia. Fondamentalmente, le persone in situazione di ipotermia dovrebbero essere soccorse il più orizzontalmente e delicatamente possibile. Le estremità non devono essere mosse inutilmente anche dopo il salvataggio. Il salvataggio deve essere effettuato il più rapidamente possibile – tenendo conto di tutti gli aspetti relativi alla sicurezza – siccome la perdita di calore in acqua è molto importante.



Corona:

Rückblick Präventionsprojekt

Bilan du projet de prévention

Rassegna del progetto di prevenzione

Der «Corona-Sommer 2020» ist vorbei. Wir haben bei den Sektionen nachgefragt, wie sie diesen speziellen Sommer erlebt haben und was sie im Rahmen vom Präventionsprojekt «Corona Sommer 2020» für Massnahmen für die Ertrinkungsprävention umgesetzt haben.

Text: Jasmin Wyrsh/Philipp Binaghi
Fotos: SLRG

Le «Covid-Eté 2020» est terminé. Nous avons demandé aux sections comment elles avaient vécu cet été particulier et quelles mesures elles avaient mis en œuvre dans le cadre du projet de prévention des noyades «Covid-Eté 2020».

Texte: Jasmin Wyrsh/Philipp Binaghi
Photos: SSS

La «Covid-Estate 2020» è finita. Abbiamo chiesto alle sezioni come hanno vissuto questa estate speciale e quali misure hanno nell'ambito del progetto di prevenzione degli annegamenti «Covid-Estate 2020».

Testo: Jasmin Wyrsh/Philipp Binaghi
Immagini: SSS



Herbert Dörnberger, Präsident SLRG Sektion Zug

Die Sektion Zug hat sich bei der Umsetzung des Präventionsprojekts auf die Präventionspatrouille fokussiert. Sieben Mitglieder haben sich an den drei durchgeführten Präventionspatrouillen in Zug engagiert und wertvolle neue Erfahrungen gesammelt. Die Sektion gedenkt nach der Erfahrung von diesem Sommer, die Massnahmen auch 2021 wieder umzusetzen. Die Präventionspatrouillen sind in der Bevölkerung sehr positiv gewertet worden.

Herbert Dörnberger, Président de la section SSS de Zoug

Dans la mise en œuvre du projet de prévention, la section de Zoug s'est concentrée sur la patrouille de prévention. Sept membres ont participé aux trois patrouilles de prévention effectuées à Zoug et ont acquis une nouvelle expérience précieuse. Suite à l'expérience de cet été, la Section a l'intention de mettre à nouveau en œuvre les mesures en 2021. Les patrouilles de prévention ont été évaluées de manière très positive par la population.

Herbert Dörnberger, presidente sezione SSS Zugo

Nella realizzazione del progetto di prevenzione, la sezione di Zugo si è concentrata sulla pattuglia di prevenzione. Sette membri sono stati coinvolti nelle tre pattuglie di prevenzione condotte a Zugo e hanno acquisito una nuova preziosa esperienza. Dopo l'esperienza di quest'estate, la Sezione intende attuare nuovamente le misure nel 2021. Le pattuglie di prevenzione sono state valutate molto positivamente dalla popolazione.



Regina Lehner, Präsidentin SLRG Sektion Rapperswil

Zu Beginn war es schwer, es fehlte jede Planungssicherheit, welche wir uns gewohnt waren. Als ich vom Präventionsprojekt von der SLRG Schweiz erfahren haben, leuchteten mir die Argumente ein und ich habe mir gleich Gedanken gemacht, wie wir als Sektion unseren Beitrag dazu leisten können – in Absprache mit der Stadt Rapperswil. Jeder konnte sich in jenem Bereich einbringen, in welchem er sich wohl fühlte. Wir haben dann eine Plakataktion gestartet, um die Bevölkerung an sechs öffentlichen Badeplätzen auf die Wassersicherheit hinzuweisen.

Regina Lehner, Présidente de la section SSS Rapperswil

Au début, c'était difficile, il n'y avait pas la sécurité de planification à laquelle nous étions habitués. Lorsque j'ai entendu parler du projet de prévention de la SSS Suisse, les arguments m'ont paru logiques et j'ai immédiatement pensé à la manière dont nous pourrions, en tant que section, apporter notre contribution – en concertation avec la ville de Rapperswil. Chacun a pu apporter sa contribution dans le domaine où il se sentait le plus à l'aise. Nous avons ensuite lancé une campagne d'affichage pour attirer l'attention des gens sur la sécurité de l'eau dans six zones de baignade publiques.

Regina Lehner, presidente sezione SSS Rapperswil

All'inizio è stato difficile, mancava la sicurezza della pianificazione a cui eravamo abituati. Quando ho sentito parlare del progetto di prevenzione della SSS Svizzera, le argomentazioni mi sono sembrate sensate e ho subito pensato a come noi, in quanto sezione, avremmo potuto dare il nostro contributo – d'intesa con la città di Rapperswil. Tutti hanno potuto dare il loro contributo nella zona in cui si sentivano a proprio agio. Abbiamo poi lanciato una campagna di manifesti per attirare l'attenzione della gente sulla sicurezza dell'acqua in sei aree di balneazione pubbliche.



Lorenzo Cavagliotti, Vize-Präsident Region Süd

Die Region Süd hat ein ganzes Präventionswochenende organisiert. In Lugano wurde ein Präventionsstand angelegt und Freiwillige aus der Region Süd haben die Bevölkerung vor Ort über die Wassersicherheit aufgeklärt. Die Pandemie hat das Tessin stark getroffen und die Verunsicherung ist nach wie vor gross. Das Präventionswochenende hat uns als Region gestärkt, verschiedene Kompetenzen kamen zusammen – das ist gerade in Krisenzeiten sehr wertvoll.

Lorenzo Cavagliotti, Vice-Président de la Région Sud

La Région Sud a organisé tout un week-end de prévention. Un stand de prévention a été mis en place à Lugano et des volontaires de la Région Sud ont informé la population locale sur la sécurité aquatique. La pandémie a durement frappé le Tessin et l'incertitude reste grande. Le week-end de prévention nous a renforcés en tant que région, diverses compétences se sont réunies – c'est particulièrement important en temps de crise.

Lorenzo Cavagliotti, vice presidente Regione Sud

La Regione Sud ha organizzato un intero fine settimana di prevenzione. A Lugano è stato allestito uno stand di prevenzione e i volontari della Regione Sud hanno informato la popolazione locale alla sicurezza acquatica. La pandemia ha colpito duramente il Ticino e l'incertezza rimane alta. Il fine settimana della prevenzione ci ha rafforzato come regione e ha riunito diverse competenze – questo è particolarmente prezioso in tempi di crisi.



Safety-
Check

Save your friends

www.saveyourfriends.ch

visana



Erstes Notruftelefon am Voralpsee in Betrieb genommen

Im Notfall zählt jede Sekunde. Die SLRG Sektion Mittelrheinthal wurde 2019 aufgrund eines vorgängigen Ertrinkungsunfalles mit Todesfolge durch die Gemeinde Grabs beauftragt, ein Wassersicherheitskonzept für den Voralpsee zu erarbeiten. Eine Empfehlung darin war die Inbetriebnahme eines Notfalltelefons aufgrund des schlechten Mobilfunkempfangs vor Ort. So können künftig wertvolle Minuten im Ernstfall eingespart und Ertrinken verhindert werden.

Mise en service du premier téléphone d'urgence à Voralpsee

En cas d'urgence, chaque seconde compte. La section SSS Mittelrheinthal a été chargée par la municipalité de Grabs en 2019 de développer un concept de sécurité aquatique pour le Voralpsee en raison d'un précédent accident de noyade ayant entraîné la mort. L'une des recommandations était la mise en service d'un téléphone d'urgence en raison de la mauvaise réception des téléphones portables sur place. Cela permettra de gagner de précieuses minutes en cas d'urgence et d'éviter les noyades.

Messa in funzione del primo telefono di emergenza a Voralpsee

In caso di emergenza, ogni secondo è importante. La Sezione Mittelrheinthal della SSS è stata incaricata dal Comune di Grabs nel 2019 di sviluppare un concetto di sicurezza acquatica per il Voralpsee a causa di un precedente incidente per annegamento che ha causato la morte. Una delle raccomandazioni è stata la messa in funzione di un telefono di emergenza a causa della scarsa ricezione dei cellulari in loco. In caso di emergenza, sarà quindi possibile risparmiare minuti preziosi e evitare gli annegamenti.

«Mich hat die Aufgabe der Badwache inspiriert!»

25 Jahre Präsident der Region Süd – das ist ein Wort. Boris Donda hat zu Beginn des Jahres sein Amt als Regionalpräsident weitergegeben. Wir haben bei Boris nachgefragt, wie er seine Zeit bei der SLRG erlebt hat.

Text: Philipp Binaghi
Fotos: SLRG

25 Jahre Regionalpräsident ist eine lange Zeit. Wie wurdest du Rettungsschwimmer?

Während der Zeit am Gymnasium besuchte ich Schwimmkurse in Bellinzona – das war die Annäherung zu den Rettungsschwimmkursen. Mit 16 Jahren schrieb ich mich dann für den Brevet 1-Kurs ein. Mich hat die Aufgabe der Badwache inspiriert. Während des Sommers konnten junge Rettungsschwimmer als Hilfskräfte eingestellt werden und ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen.

Was hat dich in deiner Zeit bei der SLRG besonders berührt?

Meine wichtigsten Erfahrungen sammelte ich die ersten Jahre als Präsident der Region Süd, die nicht einfach waren. Neben der Region leitete ich auch die Sektion Bellinzona. Von da an vergingen 24 Jahre im Handumdrehen. Für mich stand immer die Pflege der Beziehungen zwischen der Zentrale (Zentralvorstand/Geschäftsstelle) und der Region Süd und ihren Sektionen im Vordergrund – jedes Erfolgserlebnis in dieser Hinsicht gab mir ein gutes Gefühl.

Was ist deiner Meinung nach das Grösste, das du mitgestalten konntest?

In meiner Rolle als Präsident denke ich, dass das wichtigste Thema, mit dem ich mich im Allgemeinen befasst habe, die Verbesserung der Beziehungen zwischen der Zentrale (Zentralvorstand/Geschäftsstelle) und der Region Süd und ihren Sektionen auf allen Ebenen war. Daneben stand die Hilfe und Zusammenarbeit bei der Lösung kritischer Momente innerhalb der einzelnen Sektionen im Vordergrund.

Was wünschst du dir für die SLRG in Zukunft?

Ich wünsche mir, dass die SLRG auch in Zukunft auf die Freiwilligenarbeit setzt, der Basis (den Sektionen) zuhört und mit nationalen und ausländischen Stellen zusammenarbeitet. Die SLRG muss ihre Rolle als Organisation zur Verhütung von Wasserunfällen in der ganzen Schweiz beibehalten und ausbauen. Das geht, wenn man zusammenarbeitet und einander Gehör schenkt.

Das ganze Interview gibt es hier:



«J'ai été inspiré par la tâche de gardien de piscine!»

25 ans de présidence de la Région Sud – c'est un fait. Boris Donda a quitté son poste de président régional au début de l'année. Nous avons demandé à Boris de nous parler de son passage à la SSS.

Texte: Philipp Binaghi
Photos: SSS

25 ans de présidence régionale, c'est une longue période. Comment es-tu devenu nageur sauveteur?

Pendant ma période au collège, j'ai suivi des cours de natation à Bellinzona – c'était l'approche aux formations pour devenir nageur sauveteurs. À l'âge de 16 ans, je me suis inscrit au cours pour obtenir le Brevet 1. La tâche de gardien de piscine m'a inspiré. Pendant l'été, de jeunes nageurs sauveteurs pouvaient être engagés comme auxiliaires et prouver ainsi leurs compétences.

Qu'est-ce qui t'a particulièrement touché pendant la période au sein de la SSS?

J'ai acquis mes expériences les plus importantes au cours des premières années en tant que président de la Région Sud. Années qui n'ont pas été faciles. En plus de la région, j'ai également dirigé la section de Bellinzona. Dès ce moment-là, 24 ans se sont écoulés en un clin d'œil. Pour moi, le soin des relations entre le siège administratif (comité central/siège administratif) et la Région Sud et ses sections a toujours été une priorité – chaque sentiment de réussite à cet égard m'a donné un bon sentiment.

Quelle est, selon vous, la plus grande chose que vous avez pu contribuer à façonner?

Dans mon rôle de président, je pense que la question la plus importante que j'ai traitée en général a été l'amélioration des relations entre la région centrale (comité central/siège administratif) et la région sud et ses sections à tous les niveaux. En outre, l'accent a été mis sur l'assistance et la coopération pour résoudre les moments critiques au sein de chaque section.

Que souhaitez-tu pour la SSS à l'avenir?

À l'avenir, je souhaite que la SSS continue à se concentrer sur le travail bénévole, qu'elle soit à l'écoute de la base (des sections) et qu'elle coopère avec les organismes nationaux et étrangers. La SSS doit maintenir et développer son rôle d'organisation de prévention des accidents aquatiques dans toute la Suisse. Cela peut se faire en travaillant ensemble et en s'écoutant les uns les autres.

L'intégralité de l'interview est disponible à ici:



«Sono stato ispirato dal compito di bagnino!»

25 anni Presidente della Regione Sud – questo è un dato di fatto. Boris Donda ha lasciato il suo incarico di Presidente regionale all'inizio dell'anno. Abbiamo chiesto a Boris di parlarci del suo tempo alla SSS.

Testo: Philipp Binaghi
Immagini: SSS

25 anni come Presidente regionale sono un lungo periodo. Come sei diventato bagnino?

Durante il mio periodo al ginnasio ho frequentato corsi di nuoto a Bellinzona – questo è stato l'approccio al corso per diventare nuotatore di salvataggio. A 16 anni mi sono iscritto al corso per ottenere il Brevetto 1. Il compito di bagnino mi ha ispirato. Durante l'estate, giovani nuotatori di salvataggio potevano essere assunti come ausiliari e dimostrare così le loro capacità.

Che cosa ti ha particolarmente colpito durante il tuo periodo presso la SSS?

Ho maturato le mie esperienze più importanti durante i primi anni quale Presidente della Regione Sud. Anni che non sono stati facili. Oltre alla regione, ho diretto anche la sezione di Bellinzona. A partire da quel momento i 24 anni sono passati in un batter d'occhio. Per me, mantenere i rapporti tra la sede amministrativa (comitato centrale/sede amministrativa) e la Regione Sud e le sue Sezioni è sempre stata una priorità – ogni sentimento di successo in questo senso mi ha dato una buona impressione.

Qual è secondo lei la cosa più grande che è stata in grado di aiutare a dare forma?

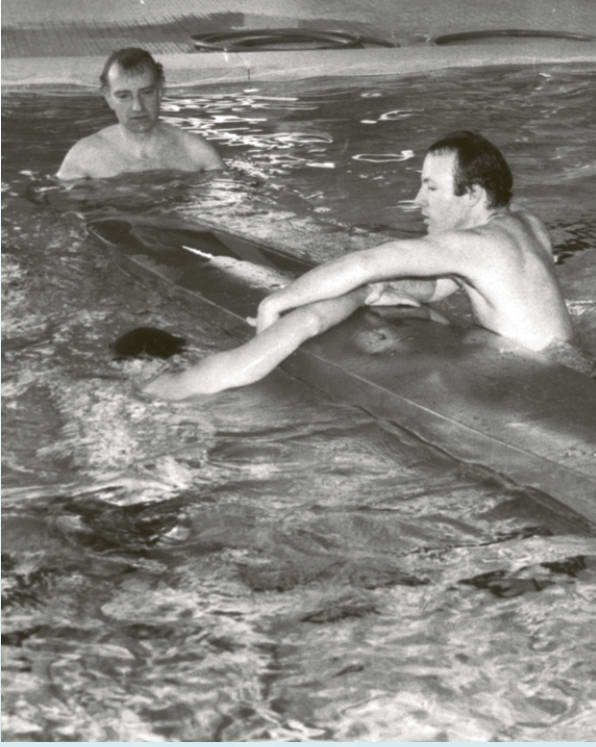
Nel mio ruolo di Presidente, penso che la questione più importante che ho affrontato in generale sia stata il miglioramento dei rapporti tra il Centro (comitato centrale/sede amministrativa) e la Regione Sud e le sue Sezioni a tutti i livelli. Inoltre, l'attenzione si è concentrata sull'assistenza e sulla cooperazione per risolvere i momenti critici all'interno di ciascuna Sezione.

Cosa desideri per il futuro della SSS?

Mi auguro che anche in futuro la SSS continui a concentrarsi sul volontariato, che ascolti la base (le sezioni) e collabori con le organizzazioni nazionali ed estere. La SSS deve mantenere e sviluppare il suo ruolo di organizzazione per la prevenzione degli incidenti acquatici in tutta la Svizzera. Questo può essere fatto lavorando insieme e ascoltandoci l'un l'altro.

L'intervista integrale è disponibile all:





Brrr... Kaltwasser

Oups... Eau froide

Caspita... Acqua fredda

Wie ist es eigentlich im 6 °C kalten Wasser zu sein? Was passiert bei Unterkühlung im Körper? Hat der Kältereiz auch positive Auswirkungen auf den Körper? Wir gehen den Fragen auf den Grund.

Quel effet ça fait d'être dans de l'eau froide à 6°C? Que se passe-t-il dans le corps en cas d'hypothermie? Est-ce que le froid a aussi des effets positifs sur le corps? Nous allons au fond de ces questions.

Come ci si sente a stare in acqua fredda a 6°C? Cosa succede nel corpo in caso di ipotermia? Il freddo ha anche effetti positivi sul corpo? Analizziamo a fondo queste domande.

Hypothermie

On parle d'hypothermie lorsque la température centrale du corps descend en dessous de 35°C°. On peut distinguer quatre stades d'hypothermie.

Stade d'excitation (35–32 °C) > stade d'épuisement (32–28 °C) > stade de paralysie (> 28 °C) > mort apparente/mort par le froid

Les premiers signes d'hypothermie:

- Avoir froid, tremblements, douleur
- Pieds et mains froids
- Lèvres bleues, peau blême
- Rythme cardiaque/pouls rapide

Signes avancés d'hypothermie:

- Engourdissement/apathie jusqu'à l'inconscience
- Les tremblements disparaissent
- Respiration lente, irrégulière
- Ralentissement de la mobilité/coordination

Ipotermia

Si parla di ipotermia quando la temperatura centrale del corpo scende sotto i 35 °C°. Si possono distinguere quattro stadi di ipotermia.

Stadio di eccitazione (35–32°C) > stadio di sfinitimento (32–28°C) > stadio di paralisi (> 28°C) > morte apparente/morte a causa del freddo

Segni precoci di ipotermia:

- Sensazione di freddo, tremori, dolore
- Piedi e mani freddi
- Labbra blu, pelle pallida
- Battito cardiaco/polso accelerato

Segni avanzati di ipotermia:

- Sonnolenza/apatia fino alla perdita di conoscenza
- Sparizione dei tremori
- Respirazione lenta, irregolare
- Movimenti/coordinatione rallentati

Unterkühlung (Hypothermie)

Von einer Unterkühlung spricht man, wenn die Körperkerntemperatur unter 35°C° sinkt. Zu unterscheiden sind vier Stadien der Unterkühlung.

Erregungsstadium (35–32 °C) > Erschöpfungsstadium (32–28 °C) > Lähmungsstadium (> 28 °C) > Scheintod/Kältetod

Frühe Anzeichen Unterkühlung:

- Frieren, Zittern, Schmerzen
- Kalte Füße & Hände
- Blaue Lippen, blasse Hautfarbe
- Schneller Herzschlag/Puls

Fortgeschrittene Anzeichen Unterkühlung:

- Benommenheit/Teilnahmslosigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit
- Kein Kältezittern mehr
- Langsame Atmung, Atmungs- aussetzer
- Verlangsamte Bewegung/ Koordination



Normaltemperatur
Température normale
Temperatura normale

Erste Hilfe bei Unterkühlung

- BLS-AED-Schema anwenden > bei fortgeschrittenen Anzeichen sofort alarmieren!
- Nasse Kleidung durch Patienten entfernen lassen und durch trockene Kleider ersetzen
- Rettungsdecke oder Wolldecke anbieten
- Warme, gezuckerte Getränke anbieten

Vorsicht: Patienten mit fortgeschrittenen Anzeichen nur mit grosser Vorsicht bewegen. Dabei kann es zu einer Umverteilung des Blutes kommen (kaltes Blut aus Händen/Füssen gelangt zur Körpermitte), dies wiederum kann lebensbedrohliche Herz-Rhythmusstörungen hervorrufen!

Premiers secours en cas d'hypothermie

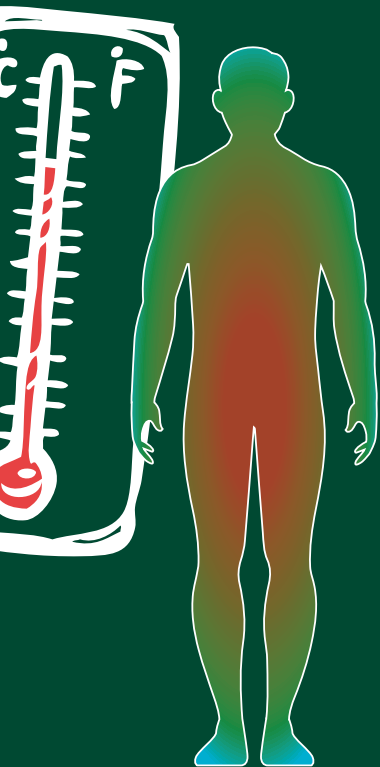
- Appliquer le schéma BLS-AED > en cas de signes avancés, alarmer immédiatement!
- Demandez au patient d'enlever ses vêtements mouillés et les remplacer par des vêtements secs
- Proposer une couverture de survie ou une couverture en laine
- Proposer des boissons chaudes et sucrées

Attention: Ne déplacez les patients présentant des signes avancés qu'avec beaucoup de précaution. Cela peut entraîner une redistribution du sang (le sang froid des mains et des pieds atteint le milieu du corps), qui à son tour peut provoquer une arythmie cardiaque mortelle!

Primi soccorsi in caso di ipotermia

- Applicare lo schema BLS-AED > in caso di segni avanzati, allarme immediato!
- Chiedere ai pazienti di togliersi gli indumenti bagnati e di sostituirli con abiti asciutti
- Offrire coperta di salvataggio o coperta di lana
- Offrire bevande calde e zuccherate

Attenzione: I pazienti con segni avanzati devono essere spostati prestando la massima attenzione. Questo può portare ad una redistribuzione del sangue (il sangue freddo delle mani e dei piedi raggiunge il centro del corpo), che a sua volta può causare aritmia cardiaca pericolosa per la vita!

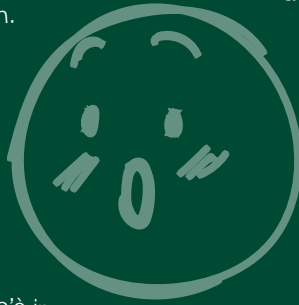


Zentralisierung bei Unterkühlung
Centralisation en cas d'hypothermie
Centralizzazione in caso di ipotermia



Kälteschock

Ein Kälteschock geschieht dann, wenn plötzlich zwischen Körper und Wasser eine grosse Temperaturdifferenz besteht. Je höher, desto gefährlicher. Dabei stehen sich zwei Reflexe gegenüber. Zum einen der Tauchreflex: Beim Eintauchen ins Wasser steht die Atmung still und der Herzschlag verlangsamt sich. Der zweite Reflex bezieht sich auf die Wassertemperatur: Kälte lässt den Puls schneller schlagen. **Folge:** Das Herz ist überfordert, ob es nun langsamer oder schneller schlagen soll. Dies kann fatale Folgen haben, welche bis zum Herzversagen führen.



Schock da freddo

Lo shock da freddo si verifica quando c'è improvvisamente una grande differenza di temperatura tra la temperatura corporea e la temperatura dell'acqua. Più grande è la differenza, più è pericoloso. Due riflessi si oppongono. Il primo è il riflesso dell'immersione: quando ci si immerge in acqua, la respirazione si ferma e il battito cardiaco rallenta. Il secondo riflesso concerne la temperatura dell'acqua: il freddo fa battere il polso più velocemente. Di conseguenza, il cuore è sovraccaricato perché non sa se battere più lentamente o più velocemente. Questo può avere conseguenze fatali, che possono portare ad uno scompenso cardiaco.



Chock par le froid

Un choc par le froid se produit lorsqu'il y a soudainement une grande différence de température entre la température du corps et celle de l'eau. Plus la différence est importante, plus elle est dangereuse. Deux réflexes s'opposent. Le premier est le réflexe de plongée: lorsque vous plongez dans l'eau, votre respiration s'arrête et votre rythme cardiaque ralentit. Le deuxième réflexe concerne la température de l'eau: le froid fait battre le pouls plus vite. **Conséquence:** le cœur est trop sollicité, parce qu'il ne sait pas s'il doit battre plus lentement ou plus vite. Cela peut avoir des conséquences fatales, qui peuvent conduire à une défaillance cardiaque.

Wusstest Du?

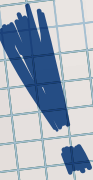
Im Wasser ist der Wärmeverlust bis zu 25-mal grösser als an der Luft!

Le savais-tu?

La perte de chaleur dans l'eau est jusqu'à 25 fois plus importante que dans l'air!

Lo sapevi?

La perdita di calore nell'acqua è fino a 25 volte maggiore che nell'aria!



Hypothermie

Wie ist es eigentlich im 6 °C kalten Wasser zu sein, ein paar Schwimmzüge zu wagen und dann noch jemanden zu retten? Das Modul Hypothermie ist eine absolute Grenzerfahrung, die selbst für den härtesten Rettungsschwimmer nicht ohne ist. Die SLRG bietet für Personen, die beruflich oder privat mit Rettung im Kaltwasser konfrontiert werden, das Modul Hypothermie an. Weitere Informationen dazu unter:

www.slr.ch/hypothermie

Hypothermie

Quel effet ça fait d'être dans de l'eau froide à 6°C, quand on se baigne et qu'on sauve quelqu'un d'autre ? Le Module Hypothermie est une véritable expérience limite, qui n'est pas sans conséquence, même pour le nageur sauveteur le plus coriace. La SSS propose le Module Hypothermie pour les personnes qui peuvent être confrontées à un sauvetage en eau froide, à titre professionnel ou privé.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter: www.sss.ch/hypothermie-fr

Rettung bei Unfall im kalten Wasser

Das Wichtigste bei einer Rettung ist immer der Selbstschutz. Begib dich nie selbst in Gefahr. Ruf nach Hilfe und alarmiere sofort die 144! Am besten erfolgt eine Rettung nach geringstem Risiko mit den folgenden Möglichkeiten:

- Zurufen
- Reichen
- Werfen
- Fahren/Rudern
- Gehen/Waten

Wenn du dich nicht sicher fühlst, dann überlasse die Erste Hilfe Fachpersonen. Das Wichtigste ist jedoch, dass du alarmierst.



Sauvetage en cas d'accident en eau froide

La chose la plus importante lors d'un sauvetage est toujours l'autoprotection. Ne te mets jamais en danger. Appelle à l'aide et alerte le 144 immédiatement! La meilleure façon de secourir selon les principes du moindre risque est d'utiliser les options suivantes:

- Appeler
- Tendre un objet
- Lancer un objet
- Bateau ou planche
- Aller dans l'eau/patauger

Si tu ne te sens pas en sécurité, laisse les premiers secours à des professionnels. Mais le plus important est d'alarmer.

Salvataggio in caso di incidente in acqua fredda

La cosa più importante in un salvataggio è sempre l'autoprotezione. Non metterti mai in pericolo. Chiama aiuto e avverti immediatamente il 144! Il modo migliore per salvare con il minimo rischio è quello di utilizzare le seguenti opzioni:

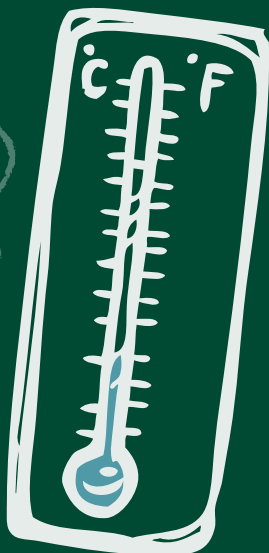
- Gridare/chiamare
- Porgere
- Lanciare
- Barca a motore/a remi
- Camminare/squazzare

Se non ti senti al sicuro, lascia i primi soccorsi ai professionisti. Ma la cosa più importante è allarmare.

Ipotermia

Come ci si sente ad essere in acqua fredda a 6 °C, a fare qualche bracciata e poi salvare qualcun altro? Il Modulo Ipotermia è una vera e propria esperienza dei limiti, che non resta priva di conseguenze nemmeno per nuotatore di salvataggio più duro. La SSS propone il Modulo Ipotermia per le persone possono essere confrontate con un salvataggio in acqua fredda, sia professionalmente che privatamente. Per ulteriori informazioni vedi:

www.sss.ch/ipotermia



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 126 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 126 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 126 sezioni, quale donatori, con un'adesione quale socio sostenitore o con una donazione testamentaria.

Conto per donazioni:
CH73 0900 0000 4002 1821 3