



Alles ist einfach
normal –

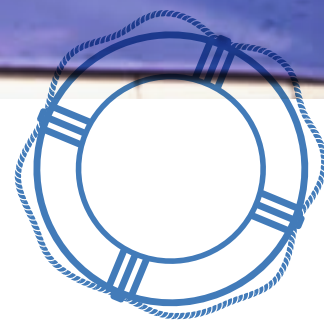
integratives Rettungsschwimmen in Biasca

Tout est simplement
normal –

Natation de sauvetage
intégrée à Biasca

Tutto è semplicemente
normale –

Nuoto di salvataggio
integrato a Biasca





Liebe Rettungsschwimmerinnen Liebe Rettungsschwimmer

Die ersten Monate haben leider nicht die gewohnte Sicherheit gebracht, wie wir es uns alle gewünscht hätten. Corona ist nach wie vor Realität.

Aber es gibt Lichtblicke, die zeigen, dass wir auch in diesen Zeiten als SLRG Wertvolles weiter zu tragen haben. Bestes Beispiel sind für mich zwei junge Frauen in unserer SLRG-Familie: Cinzia Frei in Biasca und Rahel de Bever in Luzern.

Cinzia hat mit der Sektion Biasca ein Kursformat geschaffen, das unsere Identifikation mit dem Roten Kreuz und seinen Grundsätzen widerspiegelt. Integrative Rettungsschwimmkurse sollen Unterschiede aufheben. Sei es hinsichtlich geistiger oder körperlicher Beeinträchtigung oder eben auch sozialer Umstände, die in das Leben hineinspielen können. Die Kinder und Jugendlichen werden an die Normalität des Lebens herangeführt und zum Helfen befähigt.

Rahel de Bever ist nicht nur aktive Rettungsschwimmerin der Sektion Luzern. Nein, sie ist auch unser jüngstes Mitglied im Zentralvorstand und Vertreterin der Jugend. Es tut gut und ich bin froh, Rahel in unserem strategischen Gremium zu wissen. Nur so können wir garantieren, dass wir alle Aspekte in unserer Familie vernetzen und national noch gefestigter werden.

Euer Zentralpräsident
Ruedi Schwabe

Chères nageuses sauveteuses Chers nageurs sauveteurs

Les premiers mois n'ont pas apporté la sécurité habituelle que nous aurions tous souhaitée. Le coronavirus est toujours une réalité.

Mais il y a des lueurs d'espoir qui montrent que même en ces temps difficiles, nous, la SSS, avons des choses de valeur à faire. Les meilleurs exemples pour moi sont deux jeunes femmes de notre famille-SSS: Cinzia Frei à Biasca et Rahel de Bever à Lucerne.

Cinzia a créé un format de cours avec la Section Biasca qui reflète notre identification avec la Croix-Rouge et ses principes. Les cours intégrés de natation de sauvetage sont conçus pour faire disparaître les différences. Que ce soit en termes de handicaps mentaux ou physiques ou même de circonstances sociales. Les enfants et les jeunes sont initiés à la normalité de la vie et sont habilités à aider.

Rahel de Bever n'est pas seulement une nageuse sauveteuse active de la Section de Lucerne. Non, elle est aussi notre plus jeune membre au Comité central et représente la jeunesse. C'est bien et je suis heureux de savoir Rahel au sein de notre groupe stratégique. Ce n'est que comme cela que nous pouvons garantir de mettre en réseau tous les aspects de notre famille et de devenir encore plus forts au niveau national.

Votre Président central
Ruedi Schwabe

Care nuotatrici di salvataggio Cari nuotatori di salvataggio

Purtroppo, i primi mesi non hanno portato la consueta sicurezza che tutti noi avremmo desiderato. Il COVID è ancora una realtà.

Ma ci sono barlumi di speranza che dimostrano che anche in questi tempi difficili, noi, la SSS, abbiamo cose preziose da fare. Gli esempi migliori per me sono due giovani donne della nostra famiglia SSS: Cinzia Frei a Biasca e Rahel de Bever a Lucerne.

Cinzia ha creato un formato di corso con la Sezione di Biasca che riflette la nostra identificazione con la Croce Rossa e i suoi principi. I corsi integrati di nuoto di salvataggio sono pensati per cancellare le differenze. Sia in termini di disabilità mentale o fisica o anche di circostanze sociali che possono avere un ruolo nella vita. I bambini e i giovani sono iniziati alla normalità della vita e sono abilitati ad aiutare.

Rahel de Bever non è solo una nuotatrice di salvataggio attiva nella Sezione di Lucerna. No, è anche il nostro membro più giovane nel Comitato centrale e rappresenta la gioventù. Questo è un bene e sono felice di avere Rahel nel nostro gruppo strategico. Solo in questo modo possiamo garantire di poter mettere in rete tutti gli aspetti della nostra famiglia e diventare ancora più forti a livello nazionale.

Il vostro Presidente centrale
Ruedi Schwabe



FOKUSSIERT

Alles ist einfach normal – integratives Rettungsschwimmen in Biasca

FOCALISÉ

Tout est simplement normal – Natation de sauvetage intégrée à Biasca

FOCALIZZATO

Tutto è semplicemente normale – Nuoto di salvataggio integrato a Biasca



GEMEINSAM
Ertrinkungsgeschehen
in der Schweiz

EN COMMUN
Incidence des noyades
en Suisse

IN COMUNE
Incidenza degli
annegamenti in Svizzera



PERSÖNLICH
«Ich bin beeindruckt von der
Offenheit und dem Engagement!»

PERSONNELLEMENT
«Je suis impressionnée par l'ouverture
d'esprit et l'engagement!»

PERSONE
«Sono impressionata
dall'apertura e dall'impegno!»

Impressum | Mentions légales | Sigla editoriale 1|2021

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 Donovan Wyrtsch

Alles ist einfach normal – integratives Rettungsschwimmen in Biasca

Rettungsschwimmen kann verbinden und Schranken überwinden. Ein besonderes Angebot wird in der Sektion Biasca e Valli angeboten. Mit integrativen Rettungsschwimmkursen will Cinzia Frei Normalität für die Kinder im Kurs schaffen.

Text: Philipp Binaghi
Fotos: Donovan Wyrsch

Fragen an Cinzia?

Interessierte können sich direkt an die SLRG wenden: info@slrg.ch.
Wir vermitteln gerne den Kontakt.

Heute ist «pur» online per Videocall zugeschaltet, um einem Rettungsschwimmtraining beizuwohnen. Im Hallenbad der «Scuola Media di Biasca» herrscht freudiger Einsatz. Während ihre Schützlinge beim Einschwimmen in Biasca im Wasser noch eine Runde drehen, steht Cinzia Frei am Beckenrand und überwacht als Kursleiterin das Geschehen von aussen. «Matteja, Lorenzo, wechselt die Spur, sonst gibt es eine Kollision», ruft die 34-jährige Tessinerin den Schwimmenden im Schwimmbad von Biasca zu, um Ordnung in das rege Treiben zu bringen.

Integrativer Rettungsschwimmkurs!

9 von 14 Kindern und Jugendlichen, die regelmässig am Training teilnehmen, sind heute dabei. Davon 2 Mädchen und 7 Jungs. Alles wirkt ganz so, wie eben ein Rettungsschwimmtraining von statten geht. «So soll es auch sein, wir suchen die Normalität», meint Cinzia dazu. Ohne es zu wissen, würde niemand einen integrativen Rettungsschwimmkurs vermuten. Integratives Rettungsschwimmen, wird sich der eine oder andere vielleicht fragen? Ja, ein Kurs, der nicht auf Unterschiede zwischen Menschen eingeht. Sei es hinsichtlich geistiger oder körperlicher Beeinträchtigung oder eben auch sozialer Umstände, die in das Leben hineinspielen können. Alle besuchen zusammen denselben Kurs. Alles ist einfach normal. Kids werden in diesem Kurs ans Rettungsschwimmen und den Rettungsschwimmsport herangeführt. Wer dem Treiben zuschaut, würde aber niemals darauf kommen. Es ist eine motivierte und glückliche Kinderschar am Werk!

Da gehört das Transportschwimmen von zu rettenden Personen genauso dazu wie die Herzmassage, um im Notfall reanimieren zu können. «Damit werden die Kinder bestärkt, ihre Fähigkeiten zu entdecken und Selbstvertrauen zu tanken.» Ein weiterer wichtiger Punkt: Cinzia leitet die Teilnehmer*innen an. Danach wird aber selbstständig geübt, korrigiert und einander geholfen. «Wie im echten Leben», sei dies auch hier so beabsichtigt, dass man Aufgaben gestellt bekomme, diese zusammen löse und gemeinsam zum Ziel respektive Erfolg komme.

Von Anfang an dabei

Cinzia will Normalität ins Leben der Teilnehmer*innen bringen, Barrieren abbauen und den Kindern einen Schritt in die eigene Selbstständigkeit ermöglichen. Ein ganz normales Leben eben. «Ich bin selber schon als Kind bei der SLRG gewesen und habe alle Stufen durchlaufen bis zum Brevet II.» Dass sie jetzt integrative Schwimm- und Rettungsschwimmgruppen aufgebaut hat, ist nach Meinung von Cinzia nichts Besonderes. Sie sei ja quasi hineingewachsen und habe ihre erste Gruppe bereits mit 16 Jahren betreut: «Das Studium der Erziehungswissenschaft-

ten und Pädagogik hatte sicherlich auch ein bisschen Einfluss.» Nach dem Studium ist die Mutter von zwei Kindern nun in Iragna neben Biasca ansässig geworden – zusammen mit ihrem Partner Rossano, der sie soweit möglich freitags an die Kurse im Hallenbad in Biasca begleitet.

«Eine schöne Anerkennung»

Während Cinzia die Kinder bestärkt, der Normalität und der aufregenden und spannenden Tätigkeit des Rettungsschwimmens nachzugehen, ist Rossano Beobachter und Unterstützer. Er ist sichtlich stolz auf seine Partnerin und ihre Leistung. Diese Leistung wurde auch vom Schweizerischen Roten Kreuz anerkannt, bei welchem die SLRG als Rettungsorganisation Mitglied ist. Beim «Credit Suisse Swiss Red Cross Youth Award» hat das Projekt eine Honorierung in der Höhe von 3000.– CHF erhalten. Ein schöner «Zustupf», um das Trainingsmaterial zu komplettieren und zwei Rettungspuppen anzuschaffen. Lob und Anerkennung sind Cinzia nicht so wichtig. «Es ist schön diese zu bekommen, aber viel wichtiger ist, dass die Barrierefreiheit und die Möglichkeiten des Rettungsschwimmens aufgezeigt werden.» Sie hofft damit ein Beispiel zu geben, wie man die Welt zu einem noch besseren Ort machen kann.

Denn Cinzia will damit schon den nächsten Schritt in Richtung Normalität machen: «Mit den beschafften Puppen können wir nun auch das Wettkampfttraining gezielter angehen.» Ihr Ziel ist die Teilnahme an den offiziellen Wettkämpfen mit der Gruppe. «Von der Tasche packen bis zum Messen im sportlichen Wettkampf gehört alles dazu.» Und wenn Cinzia an ihre Jugendjahre zurückdenkt, als sie selbst Teilnehmerin an den Wettkämpfen war, ist sie überzeugt, dass auch dieses Erlebnis zu einem weiteren Stück Normalität im besten Sinne beitragen kann. Rettungsschwimmen wird so zu einem wichtigen Teil im Leben dieser Kinder und eben zur Normalität, die Cinzia sich für ihre Schützlinge wünscht.

01

DE Cinzia Frei (34) ist es ein Anliegen Normalität zu schaffen. Die studierte Erziehungswissenschaftlerin engagiert sich innerhalb der SLRG mit integrativen Rettungsschwimmkursen.

FR Cinzia Frei (34 ans) veut créer la normalité. La pédagogue s'est engagée au sein de la SSS avec des cours intégrés de natation de sauvetage.

IT Cinzia Frei (34 anni) vuole creare normalità. La pedagoga si impegna nella SSS con corsi integrati di nuoto di salvataggio.

02

DE Cinzia ist immer nah dran: und die Aufmerksamkeit der Teilnehmer*innen ist ihr gewiss! Gespannt hören die Jugendlichen, was als nächstes folgt.

FR Cinzia est toujours là: et l'attention des participants est garantie! Les jeunes écoutent avec enthousiasme l'activité suivante.

IT Cinzia è sempre a portata di mano: e l'attenzione dei partecipanti è garantita! I giovani ascoltano con entusiasmo l'attività seguente.



Tout est simplement normal – Natation de sauvetage intégrée à Biasca

Les nageurs sauveteurs peuvent se réunir et surmonter les barrières. Dans la Section Biasca e Valli de la SSS, une offre spéciale est en cours de réalisation. Cinzia Frei veut créer une normalité pour les enfants dans la piscine avec des cours de natation de sauvetage intégrés.

Texte: Philipp Binaghi
Photos: Donovan Wyrsch



03

Aujourd'hui, «pur» est en direct via un appel vidéo pour assister à une séance d'entraînement de natation de sauvetage. Dans la piscine couverte de la «Scuola Media di Biasca», il y a beaucoup d'animation. Alors que ses élèves terminent leur échauffement à Biasca, Cinzia Frei se tient au bord de la piscine, supervisant l'action de l'extérieur en sa qualité de surveillante: «Matteja, Lorenzo, changez de ligne d'eau, sinon il y aura une collision», exclame la Tessinoise de 34 ans aux nageurs dans la piscine de l'école de Biasca, pour mettre un peu d'ordre dans l'agitation.

Cours intégré de natation de sauvetage!

9 enfants et jeunes sur 14 qui suivent régulièrement les entraînements sont aujourd'hui présents. Parmi eux, 2 filles et 7 garçons. Tout semble correspondre aux entraînements classiques de natation de sauvetage. «C'est comme ça que ça devrait être, nous cherchons la normalité», explique Cinzia. Sans le savoir, personne ne soupçonnerait un cours intégré de natation de sauvetage. Certains se demanderont sûrement ce que signifie la natation de sauvetage intégrée. Oui, un cours qui ne tient pas compte des différences entre les gens. Que ce soit en termes de handicap mental ou physique ou de circons-

04



tances sociales qui peuvent avoir une influence sur la vie d'une personne. Tout le monde suit le même cours ensemble. Tout est simplement normal. Dans ce cours, les enfants sont initiés à la natation de sauvetage et au sport de sauvetage. Quiconque observe l'activité en cours ne le devinerait jamais. C'est une foule d'enfants motivés et heureux au travail!

Cela comprend différentes techniques, de la nage de transport des personnes à secourir en passant par le massage cardiaque en cas d'urgence. «Cela encourage les enfants à découvrir leurs compétences et à prendre confiance en eux.» Autre point important: Cynthia guide les participants. Par la suite, cependant, ils s'entraînent, se corrigent et s'entraident de manière indépendante. «Comme dans la vie de tous les jours», dit-elle, l'intention est de définir les tâches, de les résoudre ensemble et d'atteindre ensemble l'objectif ou la réussite.

Participant dès le début!

Cinzia veut apporter de la normalité dans la vie des participants, faire tomber les barrières et permettre aux enfants de faire un pas vers leur propre indépendance. Une vie tout à fait normale. «Je fais partie de la SSS depuis mon enfance et j'ai passé tous les niveaux jusqu'au Brevet II». Le fait qu'elle ait maintenant mis en place des groupes intégrés de natation et de sauvetage n'a rien de spécial selon Cinzia. Après tout, c'était une progression naturelle. Cinzia avait déjà supervisé son premier groupe à l'âge de 16 ans: «Les études en sciences de l'éducation et en pédagogie ont sans doute eu une certaine influence aussi». Après ses études, cette mère de deux enfants vit maintenant à Iragna, près de Biasca, avec son compagnon Rossano, qui l'accompagne quand il le peut aux cours dans la piscine couverte de Biasca.

«Un magnifique hommage»

Alors que Cinzia encourage les enfants à poursuivre la normalité et l'activité passionnante et palpitante de la natation de sauvetage, Rossano est un observateur et un supporter. Il est visiblement fier de sa partenaire et de son succès. Cette réalisation a également été reconnue par la Croix-Rouge suisse, dont la SSS est membre en tant qu'organisation de sauvetage de la CRS. À l'occasion du «Crédit Suisse Swiss Red Cross Youth Award», le projet a reçu un prix de 3 000 CHF. C'est une belle «aide» pour compléter le matériel d'entraînement et pour acheter deux mannequins de sauvetage. Les félicitations et la reconnaissance ne sont pas si importantes pour Cinzia. C'est bien de les avoir, mais le plus important est de montrer l'accessibilité et les possibilités de la natation de sauvetage. Ce faisant, elle espère donner l'exemple sur une manière pour rendre le monde encore meilleur.

Car Cinzia veut déjà faire le prochain pas vers la normalité: «Avec les mannequins que nous avons achetés, nous pouvons maintenant aussi nous concentrer sur les entraînements à la compétition de manière plus ciblée». L'objectif est de participer aux compétitions officielles avec le groupe. «De la préparation des bagages à la comparaison dans les compétitions sportives, tout fait partie du processus». Et quand Cinzia repense à son adolescence, quand elle a elle-même participé à des concours, elle est convaincue que cette expérience peut apporter une nouvelle normalité positive. La natation de sauvetage devient une partie importante de la vie de ces enfants et la normalité que Cinzia souhaite pour ses protégés.

Vous avez des questions pour Cinzia?

Les personnes intéressées peuvent contacter directement la SSS: info@sss.ch. Nous serons heureux de vous mettre en contact avec elle.

03

DE In diesem Training ist ein Schwimmen mit Kleidern geplant. Die Teilnehmer sollen erfahren, wie sich das anfühlt und was die Auswirkungen im Wasser sind.

FR Cet entraînement comprend la natation avec des vêtements. Les participants découvrent la sensation et l'effet des vêtements dans l'eau.

IT In questo allenamento è previsto il nuoto con i vestiti. I partecipanti scoprono la sensazione che si prova e l'effetto dei vestiti in acqua.

04

DE Der integrative Rettungsschwimmkurs in Biasca hat ein Ziel: Normalität schaffen mittels Motivation und Freude an der Vorbereitung für künftig sinnstiftende Aufgaben.

FR Le cours intégré de natation de sauvetage à Biasca n'a qu'un seul but : créer la normalité par la motivation et la joie afin de se préparer à de futures tâches significatives.

IT Il corso integrato di nuoto di salvataggio a Biasca ha un unico obiettivo: creare la normalità attraverso la motivazione e la gioia per prepararsi a futuri compiti significativi.

Tutto è semplicemente normale – Nuoto di salvataggio integrato a Biasca

I nuotatori di salvataggio possono riunirsi e superare le barriere. Nella Sezione Biasca e Valli è in fase di realizzazione un'offerta speciale. Cinzia Frei vuole creare normalità per i bambini nei corsi in piscina con corsi di nuoto di salvataggio integrati.

Testo: Philipp Binaghi
Immagini: Donovan Wyrsh

Avete delle domande per Cinzia?

Le persone interessate possono contattare direttamente la SSS: info@sss.ch. Vi metteremo volentieri in contatto con lei.



Oggi, «pur» è online tramite videochiamata per assistere ad una sessione di allenamento di nuoto di salvataggio. Nella piscina coperta della «Scuola Media di Biasca» c'è molta animazione. Mentre i suoi pupilli terminano il riscaldamento a Biasca, Cinzia Frei è in piedi sul bordo della piscina, e sorveglia le azioni dall'esterno in qualità di monitorice «Matteja, Lorenzo, cambiate corsia, altrimenti ci sarà una collisione», esclama la trentaquattrenne ticinese ai nuotatori nella piscina scolastica di Biasca, per mettere un po' di ordine nel trambusto.

Corso di nuoto di salvataggio integrato!

9 su 14 bambini e giovani che partecipano regolarmente agli allenamenti, sono presenti oggi. Di questi, 2 femmine e 7 maschi. Tutto sembra corrispondere agli allenamenti classici di nuoto di salvataggio. «È così che dovrebbe essere, noi cerchiamo la normalità», commenta Cinzia. Senza saperlo, nessuno sospetterebbe un corso di nuoto di salvataggio integrato. Alcuni si chiederanno certamente cosa significa nuoto di salvataggio integrato? Sì, un corso che non tiene conto delle differenze tra le persone. Sia in termini di disabilità mentale o fisica che di circostanze sociali che possono avere un'influenza nella vita di una persona. Tutti frequentano insieme lo stesso corso. Tutto è semplicemente normale. In questo corso i bambini vengono introdotti al nuoto di salvataggio e allo sport di salvataggio. Chiunque guarda l'attività in corso non lo indovinerrebbe mai. È una folla di ragazzi motivati e felici al lavoro!

Questo include diverse tecniche dal nuoto di trasporto di persone da salvare al massaggio cardiaco per poter rianimare in caso di emergenza. «Questo incoraggia i bambini a scoprire le loro capacità e a costruire la loro fiducia in sé stessi». Un altro punto importante: Cinzia guida i partecipanti. In seguito, però, si esercitano, si correggono e si aiutano a vicenda in modo indipendente. «Proprio come nella vita di tutti i giorni», dice, l'intenzione è quella di definire i compiti, risolverli insieme e raggiungere insieme l'obiettivo o il successo.

Partecipante dall'inizio!

Cinzia vuole portare la normalità nella vita dei partecipanti, abbattere le barriere e permettere ai bambini di fare un passo verso la propria indipendenza. Una vita completamente normale. «Faccio parte della SSS da quando ero bambina e ho attraversato tutti i livelli fino a Brevetto II». Il fatto che ora abbia creato dei gruppi integrativi di nuoto e di nuoto di salvataggio non è niente di speciale secondo Cinzia. Dopotutto, è stato un'evoluzione naturale. Cinzia aveva già supervi-



sionato il suo primo gruppo all'età di 16 anni: «Anche lo studio delle scienze dell'educazione e della pedagogia ha indubbiamente avuto un certo influsso». Dopo gli studi, la madre di due figli vive ora a Iragna, vicino a Biasca, insieme al suo partner Rossano, che la accompagna quando può ai corsi nella piscina coperta di Biasca.

«Un bellissimo omaggio»

Mentre Cinzia incoraggia i bambini a perseguire la normalità e l'attività entusiasmante ed emozionante del nuoto di salvataggio, Rossano è un osservatore e un sostenitore. È visibilmente orgoglioso della sua compagna e del suo successo. Questo risultato è stato riconosciuto anche dalla Croce Rossa Svizzera, di cui la SSS è membro in quanto organizzazione di salvataggio della CRS. In occasione del «Credit Suisse Swiss Red Cross Youth Award», il progetto ha ricevuto un riconoscimento di 3'000 franchi. Questo è un bell' «aiuto» per completare il materiale di allenamento e per l'acquisto di due manichini di salvataggio. Elogio e riconoscimento non sono così importanti per Cinzia. È bello averli, ma più importante è mostrare l'accessibilità e le possibilità del nuoto di salvataggio. Così facendo, spera di dare l'esempio di come rendere il mondo un luogo ancora migliore.

Perché Cinzia vuole già fare il prossimo passo verso la normalità: «Con i manichini acquistati, ora possiamo affrontare in modo più mirato anche l'allenamento agonistico». Il suo obiettivo è quello di partecipare alle competizioni ufficiali con il gruppo. «Dalla preparazione dei bagagli alla misurazione nelle competizioni sportive, fa tutto parte del processo». E quando Cinzia ripensa alla sua adolescenza, quando lei stessa partecipava alle competizioni, è convinta che questa esperienza possa apportare un nuovo tassello positivo alla normalità. Il nuoto di salvataggio diventa una parte importante della vita di questi bambini e la normalità che Cinzia vuole per i suoi protetti.

05

DE Auch Transportschwimmen ist ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung. Es ist ein vorsichtiges Herantasten aber auch beherrztes Zugreifen, um im Notfall Leben zu retten – wie im normalen Leben.

FR La nage de transport est également une partie importante de la formation. C'est une approche prudente mais aussi une action courageuse pour sauver des vies en cas d'urgence, tout comme dans la vie normale.

IT Anche il nuoto di trasporto è una parte importante della formazione. È un approccio cauto ma anche un'azione coraggiosa per salvare vite umane in caso di emergenza, proprio come nella vita normale.

06

DE Herzmassage – bei den Teilnehmern besonders beliebt aber auch anspruchsvoll. Mit dem Handy spielt Cinzia den Rhythmus ab, den die Jugendlichen so verinnerlichen.

FR Massage cardiaque – particulièrement apprécié par les participants, mais aussi exigeant. Avec le téléphone portable, Cinzia donne le rythme pour que les jeunes puissent l'intérioriser.

IT Massaggio cardiaco – particolarmente apprezzato dai partecipanti, ma anche impegnativo. Con il cellulare Cinzia dà il ritmo affinché i giovani possano interiorizzarlo.

Unfallgeschehen

Zehnjahresdurchschnitt

Incidence des accidents

Moyenne sur dix ans

Incidenza degli annegamenti

Media decennale

Wie hoch ist das Ausmass an Ertrinkungsunfällen in der Schweiz?

46 Todesfälle pro Jahr, davon 6 ausländische Gäste
46 noyades mortelles par année, dont 6 touchant des touristes étrangers
46 morti all'anno, di cui 6 ospiti stranieri

Quel est l'ampleur des noyades en Suisse?

Qual è la quantità di incidenti di annegamento in Svizzera?



86%

Schweizer Bevölkerung
 Résidents suisses
 Popolazione svizzera



14%

Ausländische Gäste
 Touristes étrangers
 Ospiti stranieri

Bei welchen Tätigkeiten ertrinken Menschen?

Sport, Spielen und Verkehr
Sport, jeux et trafic routier
Sport, gioco e traffico

Quelles sont les activités lors de la noyade?

Quali sono le attività durante l'annegamento?



73%

Sport*
 Sport*
 Sport*



10%

Spiel & Freizeitbeschäftigung
 Jeux & activités de loisirs
 Giochi & attività ricreative



7%

Strassenverkehr
 (v. a. Auto- und Velofahren)
 Circulation routière
 (principalement voiture et vélo)

Traffico stradale
 (Soprattutto auto e bicicletta)



10%

Unbekannt
 Inconnu
 Sconosciuto

* Davon 62% beim Baden/Schwimmen, 13% beim Bootfahren/Surfen, 7% beim Tauchen und 18% bei anderen sportlichen Tätigkeiten in der Schule, im Militär oder im Berufsalltag.

* Dont 62% lors de la baignade/natation, 13% lors de la navigation/du surf, 7% lors de la plongée et 18% lors d'autres activités sportives dans le cadre scolaire, militaire ou professionnel.

* Di cui il 62% facendo il bagno o nuotando, il 13% in barca/surf, il 7% durante immersioni e il 18% durante altre attività sportive scolastiche, militari o sul lavoro.

Wo ereignen sich in der Schweiz die Ertrinkungsunfälle?

Où ont lieu les noyades en Suisse?

Dove hanno luogo gli annegamenti in Svizzera?

Natürliche Gewässer insb. in der Deutschschweiz

 Fließgewässer **47%**

 Stehende Freigewässer **46%**

 Öffentliche Badeanstalten **5%**

 Andere Unfallorte **2%**

En eaux libres, particulièrement en Suisse alémanique

 Cours d'eau **47%**

 Eaux libres stagnantes **46%**


 Piscines publiques **5%**

 Autres lieux d'accident **2%**

In acque libere, soprattutto nella Svizzera tedesca

 Corsi d'acqua **47%**

 Acque libere ferme **46%**

 Piscine pubbliche **5%**

 Altri luoghi **2%**

Wer sind die Verunfallten?

Qui sont les victimes?

Chi sono le vittime?

Unfallschwerpunkt: 15- bis 29-jährige Männer

 Männlich **84%**

 Weiblich **16%**

Principaux concernés: hommes âgés de 15 à 29 ans

 Hommes **84%**

 Femmes **16%**

I più esposti sono gli uomini fra i 15 e i 29 anni

 Uomini **84%**

 Donne **16%**

Ertrinkungsgeschehen in der Schweiz

Wie steht die Schweiz eigentlich hinsichtlich Ertrinkungsgeschehen da? Wie kann eine Organisation agil auf aktuelle Trends reagieren und entsprechende Massnahmen erarbeiten? Reto Abächerli, Geschäftsführer der SLRG Schweiz, hat sich diesen Fragen gestellt.

Text: Jasmin Wyrsch
Fotos: SLRG

Wie sind die Ertrinkungsunfälle in der Schweiz – mit/ohne Covid-19 – 2020 einzuordnen?

Die tödlichen Ertrinkungsunfälle haben sich 2020 leicht über dem 10-jährigen Durchschnitt von rund 46 Unfällen bewegt. Auch bezüglich Unfallort, verunfallten Personen sowie weiteren wichtigen Charakteristiken des Unfallgeschehens gab es im vergangenen Jahr keine Auffälligkeiten. Ob und wie die Pandemie einen Einfluss auf die Risikoexposition gehabt hat, ist unklar. Insbesondere die Frage, ob sich letzten Sommer effektiv mehr Menschen an, in oder auf Schweizer Gewässern aufgehalten haben, können wir nicht eindeutig beantworten. Was wir festhalten können ist, dass 2020 im Vergleich zu 2016 in einer repräsentativen Umfrage signifikant mehr Menschen die Absicht geäussert haben, in Seen und Flüssen schwimmen zu gehen. Dies bestätigt auch unseren subjektiven Eindruck, wonach auf Schweizer Seen und Flüssen zunehmend mehr los ist. Ein Beispiel hierfür ist der Trend zum Stand-Up-Paddling (SUP).

Wie steht die Schweiz hinsichtlich der Ertrinkungsprävention im internationalen Vergleich da?

Im internationalen Vergleich hat die Schweiz eine tiefe Ertrinkungsquote. Allerdings ist ein Vergleich über die Landesgrenzen hinweg nur bedingt sinn- und wertvoll, denn Ertrinken ist ein komplexes Problem mit einer Vielzahl von miteinander in Beziehung stehenden Einflussfaktoren. Offenkundig funktioniert das Ertrinkungspräventions-

System – sprich das Zusammenspiel verschiedenster Akteure und Massnahmen – in der Schweiz gut.

Welche Herausforderungen und Chancen ergeben sich im Bereich Unfallprävention für die SLRG?

Ich gehe davon aus, dass die Freizeit-Nutzung der Schweizer Gewässer weiter steigen wird. Damit steigt auch die Wahrscheinlichkeit von Ertrinkungsunfällen. Gleichzeitig haben wir in der Schweiz eine vergleichsweise tiefe Ertrinkungsrate und entsprechend steht die Ertrinkungsprävention gesellschaftlich nicht im Fokus. Als SLRG ist es eine Herausforderung, für etwas einzutreten, das für viele als bereits «erfolgreich gemeistert» respektive «haben wir im Griff» scheint. Dass wir in der Schweiz eine tiefe Ertrinkungsrate haben, ist eine Errungenschaft. Diese Errungenschaft aufrecht zu halten, braucht einen nicht minder grossen, ständigen Effort.

Welche Präventionsmassnahmen hat die SLRG bereits getroffen und welche sind noch zu treffen, um auch künftig die Unfallzahlen tief zu halten?

Es gibt in der Schweiz eine grosse Vielfalt an lokalen, regionalen und nationalen Aktivitäten zahlreicher Akteure, welche einen Beitrag an die Ertrinkungsprävention leisten. Ich glaube, es wäre wichtig, eine Art «Einheit in der Vielfalt» zu erreichen. Sprich, dass die unterschiedlichen Akteure inner- und ausserhalb der SLRG einen Konsens darüber entwickeln, was eine wirkungsvolle Ertrinkungspräventions-Massnahme ausmacht und wie man hierfür idealtypisch vorgehen soll. Insofern würde ich sagen, dass die wichtigste aller aktuellen und künftigen Präventionsmassnahmen der SLRG ist, diese Entwicklung in Gang zu setzen respektive in Bewegung zu halten. Dies ist zwar gegen aussen nicht wahnsinnig attraktiv zu «verkaufen», jedoch umso wichtiger für die Sache.

Wie muss sich eine SLRG aufstellen, um auch künftig auf rasche Verhaltensänderungen der Bevölkerung, allgemein Trends entsprechend reagieren zu können?

Ein viel verwendetes Wort unserer Zeit ist «Agilität». Und doch gibt es aus meiner Sicht keinen treffenderen Begriff für das, woran wir ständig arbeiten sollten. Nämlich unsere Fähigkeit, flexibel, proaktiv, antizipativ und initiativ zu handeln. Die «SLRG-Strategie 2025» hat genau dies zum Ziel. Wir wollen damit in der immensen SLRG-Gesamtorganisation schlummernde Potentiale freisetzen. Wir wollen Freiwillige der SLRG und andere Akteure darin bekräftigen und unterstützen, sich auf lokaler Ebene für die Ertrinkungsprävention einzusetzen, sich auszutauschen und mutig zu handeln.

Wie können diese Trends künftig überhaupt erkannt werden?

Entwicklungen, welche Einfluss auf das Ertrinkungsunfallgeschehen haben, frühzeitig zu erkennen ist eine Herausforderung. Im Grundsatz setzen wir hier auf eine Mischung von strukturiertem Monitoring seitens der SLRG (Schweiz) und der Schwarmintelligenz der SLRG-Freiwilligen sowie externer Akteure. Die grosse Herausforderung ist und bleibt, aus dieser riesigen Menge von Daten und Informationen, Wissen zu generieren und die «richtigen» Entscheidungen zu treffen.

01

DE Junge Männer zwischen 15 und 30 Jahren gehören zur Hauptrisikogruppe in der Ertrinkungsstatistik der Schweiz.

FR Les jeunes hommes entre 15 et 30 ans font partie du principal groupe à risque dans les statistiques sur les noyades en Suisse.

IT I giovani uomini tra i 15 e i 30 anni sono tra i principali gruppi a rischio nelle statistiche svizzere sugli annegamenti.



01

Incidence des noyades en Suisse

Quelle est la position réelle de la Suisse par rapport aux noyades? Comment une organisation peut-elle réagir avec souplesse aux tendances actuelles et élaborer des mesures appropriées? Reto Abächerli, Directeur exécutif de la SSS Suisse, s'est posé ces questions.

Texte: Jasmin Wyrsch
Photos: SSS

Comment les accidents de noyade en Suisse – avec/sans Covid-19 – seront-ils classés en 2020?

En 2020, les accidents mortels par noyade étaient légèrement supérieurs à la moyenne décennale d'environ 46 accidents. En ce qui concerne le lieu de l'accident, les personnes impliquées dans l'accident et d'autres caractéristiques importantes de la survenance de l'accident, il n'y a pas eu non plus de traits marquants au cours de l'année écoulée. Il n'est pas clair si et comment la pandémie a eu une influence sur l'exposition au risque. En particulier, nous ne sommes pas en mesure de fournir une réponse claire à la question de savoir si plus de personnes se trouvaient effectivement dans, sur ou près des eaux suisses l'été dernier. Ce que l'on peut affirmer, c'est qu'en 2020, dans un sondage représentatif, beaucoup plus de personnes ont exprimé leur intention d'aller se baigner dans les lacs et les rivières qu'en 2016. Cela confirme également notre impression subjective selon laquelle il se passe de plus en plus de choses dans les lacs et rivières suisses. La tendance à la stand-up paddle (SUP) en est un exemple.

Comment la Suisse se positionne-t-elle par rapport aux autres pays en matière de prévention des noyades?

En comparaison internationale, la Suisse a un faible taux de noyade. Toutefois, une comparaison entre les pays n'a qu'une utilité et une valeur limitées, car la noyade est un problème complexe qui comporte un grand nombre de facteurs d'influence interdépendants. Il est clair que le système de prévention des noyades – c'est-à-dire l'interaction d'un large éventail d'acteurs et de mesures – fonctionne bien en Suisse.

Quels sont les défis et les opportunités qui se présentent à la SSS dans le domaine de la prévention des accidents?

Je suppose que l'utilisation récréative des eaux suisses continuera à augmenter. Cela augmentera également la probabilité d'accidents par noyade. En même temps, le taux de noyade est relativement faible en Suisse et, par conséquent, la prévention des noyades n'est pas au centre des préoccupations de la société. Pour la SSS, c'est un défi de défendre quelque chose qui, pour beaucoup, semble déjà avoir été «maîtrisé avec succès» ou «nous l'avons sous contrôle». Le fait que nous ayons un faible taux de noyade en Suisse est une réussite. Le maintien de cet acquis n'exige pas moins d'efforts importants et constants.

Quelles mesures préventives la SSS a-t-il déjà prises et quelles mesures doivent encore être prises afin de maintenir les accidents à un faible niveau à l'avenir?

À mon avis, il n'est ni possible ni judicieux de nommer des mesures de prévention individuelles. En Suisse, il existe une grande variété d'activités locales, régionales et nationales menées par de nombreux acteurs qui contribuent à la prévention des noyades. Je pense qu'il serait important de parvenir à une sorte d'«unité dans la diversité». En



02

d'autres termes, que les différents acteurs au sein et en dehors de la SSS développent un consensus sur ce qui constitue une mesure efficace de prévention de la noyade et sur la manière dont il convient idéalement de procéder. À cet égard, je dirais que la plus importante de toutes les mesures actuelles et futures de prévention de la SSS est de mettre en route ou de maintenir cette évolution. Bien que cela ne soit pas très attrayant à «vendre» au monde extérieur, c'est d'autant plus important par rapport à la cause.

Comment la SSS doit-elle se positionner pour pouvoir, à l'avenir, réagir de manière appropriée aux changements rapides de comportement de la population et aux tendances en général?

Un mot surutilisé de notre époque est «agilité». Et pourtant, à mon avis, il n'y a pas de terme plus approprié pour désigner ce sur quoi nous devrions constamment travailler. À savoir, notre capacité à agir de manière flexible, proactive, anticipative et avec initiative. La «Stratégie SSS 2025» vise précisément à atteindre cet objectif. Nous voulons l'utiliser pour libérer le potentiel dormant de l'immense organisation SSS dans son ensemble. Nous voulons encourager et soutenir les bénévoles de la SSS et les autres parties prenantes à s'engager dans la prévention de la noyade au niveau local, à échanger des idées et à agir avec courage.

Comment identifier ces tendances à l'avenir?

Il est difficile d'identifier les tendances qui influencent les accidents de noyade à un stade précoce. En principe, nous nous appuyons ici sur un mélange de surveillance structurée de la part de la SSS (Suisse) et de renseignements sur les essais de volontaires de la SSS ainsi que d'acteurs externes. Le grand défi est et reste de générer des connaissances à partir de cette énorme quantité de données et d'informations et de prendre les «bonnes» décisions.



03

02

DE Wie kann eine Organisation wie die SLRG auf aktuelle Trends wie das Stand-Up-Paddling (SUP) reagieren?

FR Comment une organisation comme la SSS peut-elle répondre aux tendances actuelles comme le stand-up paddle (SUP)?

IT Come può un'organizzazione come la SSS rispondere alle tendenze attuali come lo stand-up paddle (SUP)?

03

DE Reto Abächerli, Geschäftsführer der SLRG Schweiz analysiert laufend das aktuelle Ertrinkungsgeschehen.

FR Reto Abächerli, Directeur exécutif de la SSS Suisse, analyse en permanence la situation actuelle des noyades.

IT Reto Abächerli, Direttore esecutivo della SSS Svizzera, analizza costantemente la situazione attuale degli annegamenti.

Incidenza degli annegamenti in Svizzera

Come si pone la Svizzera rispetto agli incidenti di annegamento? Come può un'organizzazione reagire con agilità alle tendenze attuali e sviluppare misure appropriate? Reto Abächerli, Direttore esecutivo della SSS Svizzera, si è posto queste domande.

Testo: Jasmin Wyrsch
Immagini: SSS

Come saranno classificati gli incidenti di annegamento in Svizzera – con/senza Covid-19 – nel 2020?

Gli incidenti mortali per annegamento nel 2020 sono stati leggermente superiori alla media decennale di circa 46 incidenti. Anche per quanto riguarda il luogo dell'incidente, le persone coinvolte nell'incidente e altre caratteristiche importanti dell'incidente non ci sono state anomalie l'anno scorso. Non è chiaro se e come la pandemia abbia avuto un'influenza sull'esposizione al rischio. In particolare, non siamo in grado di fornire una risposta chiara alla domanda se la scorsa estate ci fossero effettivamente più persone nelle, sulle o presso le acque svizzere. Quello che possiamo affermare è che nel 2020, un numero significativamente maggiore di persone ha espresso l'intenzione di fare il bagno in laghi e fiumi in un sondaggio rappresentativo rispetto al 2016. Questo conferma anche la nostra impressione soggettiva che c'è sempre più movimento nei laghi e nei fiumi svizzeri. Un esempio di questo è la tendenza verso lo stand-up paddle (SUP).

Come si colloca la Svizzera a livello internazionale in termini di prevenzione degli annegamenti?

In un confronto internazionale, la Svizzera ha un basso tasso di annegamento. Tuttavia, un confronto attraverso i confini nazionali è solo di utilità e valore limitati, perché l'annegamento è un problema complesso con un gran numero di fattori di influenza interconnessi. È chiaro che il sistema di prevenzione degli annegamenti – cioè l'interazione di una vasta gamma di attori e misure – funziona bene in Svizzera.

Quali sfide e opportunità si presentano alla SSS nel campo della prevenzione degli incidenti?

Presumo che l'uso ricreativo delle acque svizzere continuerà ad aumentare. Questo aumenterà anche la probabilità di incidenti di annegamento. Allo stesso tempo, abbiamo un tasso di annegamento relativamente basso in Svizzera e, di conseguenza, la prevenzione degli annegamenti non è al centro dell'attenzione della società. Per la SSS è una sfida, è una sfida difendere qualcosa che per molti sembra essere già stato "padroneggiato con successo" o "abbiamo tutto sotto controllo". Il fatto che abbiamo un basso tasso di annegamento in Svizzera è una conquista. Mantenere questo risultato richiede uno sforzo non meno grande e costante.

Quali misure preventive ha già preso la SSS e quali misure devono ancora essere prese per mantenere bassi gli incidenti in futuro?

A mio parere, non è possibile né sensato nominare misure di prevenzione individuali. In Svizzera, esiste una grande varietà di attività locali, regionali e nazionali di numerosi attori che contribuiscono alla prevenzione degli annegamenti. Credo che sarebbe importante raggiungere una sorta di «unità nella diversità». In altre parole, che i vari attori all'interno e all'esterno della SSS sviluppino un consenso su

ciò che costituisce un'efficace misura di prevenzione dell'annegamento e come si dovrebbe idealmente procedere in questo senso. A questo proposito, direi che la più importante di tutte le misure di prevenzione SSS attuali e future è mettere in moto questo sviluppo o mantenerlo in moto. Questo può non essere molto attraente da «vendere» al mondo esterno, ma è tanto più importante per la causa.

Come dovrebbe posizionarsi la SSS per essere in grado di rispondere adeguatamente ai rapidi cambiamenti nel comportamento e nelle tendenze della popolazione in futuro?

Una parola troppo utilizzata del nostro tempo è «agilità». Eppure, a mio parere, non c'è termine più appropriato per ciò su cui dovremmo costantemente lavorare. Vale a dire, la nostra capacità di agire in modo flessibile, proattivo, anticipatorio e con iniziativa. La «Strategia SSS 2025» mira a fare proprio questo. Vogliamo usarla per liberare il potenziale dormiente nell'immensa organizzazione della SSS nel suo insieme. Vogliamo incoraggiare e sostenere i volontari della SSS e altre parti interessate ad impegnarsi nella prevenzione dell'annegamento a livello locale, a scambiare idee e ad agire con coraggio.

Come si possono identificare queste tendenze in futuro?

Identificare le tendenze che influenzano gli incidenti di annegamento in una fase iniziale è una sfida. In linea di principio, ci basiamo qui su una miscela di monitoraggio strutturato da parte della SSS (Svizzera) e l'intelligenza dello sciame di volontari della SSS e di attori esterni. La grande sfida è e rimane quella di generare conoscenze da questa enorme quantità di dati e informazioni e di prendere le decisioni «giuste».

04

DE Weitere Informationen zum Ertrinkungsgeschehen in der Schweiz sind im Wasser-Sicherheits-Paper zu finden.

FR Vous trouverez de plus amples informations sur les noyades en Suisse dans le document sur la sécurité aquatique FSA.

IT Ulteriori informazioni sugli incidenti di annegamento in Svizzera si trovano nel documento del FSA Sicurezza acquatica.





WSF-Paper

Weitere Infos zum Unfallgeschehen sind auch im Paper des Wasser-Sicherheits-Forums zu finden. Die aktuelle Publikation kann online auf www.slrgr.ch/wsf angeschaut oder in gedruckter Form bei der SLRG-Geschäftsstelle (info@slrg.ch) bestellt werden.

Rapport FSA

De plus amples informations sur les accidents peuvent également être trouvées dans le Rapport FSA. La présente publication peut être consultée en ligne à l'adresse www.ssss.ch/fsa-fr ou commandée sous forme imprimée auprès Siège administratif de la SSS (info@sss.ch).

Rapporto FSA

Ulteriori informazioni sugli incidenti si possono trovare anche nel Rapporto FSA. L'attuale pubblicazione può essere vista online su www.sss.ch/fsa-it o ordinata in forma stampata presso la Sede amministrativa della SSS (info@sss.ch).

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 Druck- und Medienzentrum in 3401 Burgdorf | www.haller-jenzer.ch

Claudia Pitteloud



Drei Fragen an: Claudia Pitteloud

Was sind deine Aufgaben in der SLRG?

Nachdem ich in der Romandie während 10 Jahren die Verantwortung für die ehemalige Präventionskampagne «Das Wasser und ich» hatte, wollte ich mich intensiver und strategisch einsetzen. 2018 wurde ich Präsidentin der Region Romandie und sehe mich als Bindeglied zwischen den SLRG-Sektionen in der Romandie und der SLRG-Geschäftsstelle.

Was motiviert dich bei der SLRG auf freiwilliger Basis mitzuwirken?

Die SLRG hat mir auf vielen Ebenen sehr geholfen. Ich lerne täglich dazu. Die Arbeit im ZV ist sehr intensiv und lehrreich. Vor allem heute. Die Pandemie hat vieles an unserer Arbeitsweise verändert. Mein freiwilliges Engagement, erlaubt mir, der SLRG aus Dankbarkeit etwas zurückzugeben.

Wie lassen sich deine vielseitigen Tätigkeiten mit Beruf und Freizeit vereinen?

Wenn die notwendige Motivation da ist, ein bisschen Organisationstalent und ein klares Ziel, ist vieles möglich. Wichtig ist auch zum richtigen Zeitpunkt die Handbremse zu ziehen, wenn man merkt, dass es zu viel wird.

Claudia Pitteloud (46), ist SLRG Regionenvorteilerin der Romandie und hat Einsitz in den Zentralvorstand. Seit 13 Jahren engagiert sie sich freiwillig für die SLRG.

Trois questions à: Claudia Pitteloud

Quelles sont tes tâches au sein de la SSS?

Après avoir été responsable de la campagne de prévention «L'eau et moi» en Suisse romande pendant 10 ans, je voulais m'engager de manière plus intense et stratégique. En 2018, je suis devenue présidente de la Région romande et je me vois comme lien entre les Sections romande de la SSS et le Siège administratif.

Qu'est-ce qui te motive à collaborer comme bénévole au sein de la SSS?

La SSS m'a bien aidé à de nombreux niveaux. J'en apprend tous les jours. Le travail au CC est très intense et instructif. Surtout aujourd'hui. La pandémie a beaucoup changé notre façon de travailler. Mon engagement bénévole me permet de rendre quelque chose à la SSS, par gratitude.

Comment combiner tes nombreuses activités avec ton travail et ton temps libre?

Si tu as la motivation nécessaire, un peu de talent d'organisation et un objectif clair, beaucoup de choses sont possibles. Il est également important de tirer le frein à main au bon moment quand la charge est trop importante.

Claudia Pitteloud (46 ans) est la représentante régionale SSS pour la Suisse romande et elle siège au Comité central (CC). Elle est bénévole pour la SSS depuis 13 ans.

Tre domande a: Claudia Pitteloud

Quali sono i tuoi compiti nella SSS?

Dopo essere stata per 10 anni responsabile della campagna di prevenzione «Acqua amica mia» nella Svizzera francese, ho voluto impegnarmi più intensamente e strategicamente. Nel 2018, sono diventata presidente della Regione Romandia e mi vedo come collegamento tra le Sezioni SSS della Romandia e la Sede amministrativa.

Cosa ti spinge a collaborare come volontaria nella SSS?

La SSS mi ha aiutato a molti livelli. Imparo ogni giorno. Il lavoro al CC è molto intenso e informativo. Soprattutto oggi. La pandemia ha cambiato molto il nostro modo di lavorare. Il mio coinvolgimento come volontaria mi permette di restituire qualcosa alla SSS per gratitudine.

Come combini le tue numerose attività con il lavoro e il tempo libero?

Se hai la motivazione necessaria, qualche capacità organizzativa e un obiettivo chiaro, molto è possibile. È anche importante tirare il freno a mano al momento giusto quando il carico è troppo pesante.

Claudia Pitteloud (46) è la rappresentante regionale SSS per la Svizzera francese e fa parte del Comitato centrale (CC). È volontaria per la SSS da 13 anni.



Damit der Sommer nicht tödlich endet.
Pour que les plaisirs aquatiques n'aient pas une issue fatale.
Affinché il divertimento in acqua non finisca in modo tragico.

Save your friends

Ein Engagement von **visana**  Ihre Rettungsschwimmer

Save your friends Hero-Filme holen Silber in Cannes

Die Filme aus der gemeinsamen Präventionskampagne mit Visana «Save your Friends» gewannen einen silbernen «Delfin» an den Cannes Corporate Media & TV Awards in der Kategorie Social Media- und Kurzvideos.

Du kennst «Save your Friends» nicht?
www.saveyourfriends.ch

Save your friends – Les films de héros rem- portent l'argent à Cannes

Les films de notre campagne de prévention commune avec notre partenaire Visana «Save your friends», destinée au groupe cible des jeunes hommes âgés de 15 à 30 ans, ont remporté un «Dauphin» d'argent aux «Cannes Corporate Media & TV Awards» dans la catégorie «Médias sociaux et courtes vidéos».

Tu ne connais pas «Save your friends»?
www.saveyourfriends.ch/fr

Save your friends – I film degli eroi vincono l'argento a Cannes

I film della nostra campagna di prevenzione comune con il nostro partner Visana «Save your friends», rivolta al gruppo target dei giovani tra i 15 e i 30 anni, hanno vinto un «Delfino» d'argento al «Cannes Corporate Media & TV Awards» nella categoria «Social media e cortometraggi».

Non conosci «Save your friends»?
www.saveyourfriends.ch/it



**Mitglied werden
Devenir membre
Diventare soci**

**www.susv.ch
www.fsss.ch**

 Schweizer Unterwasser-Sport-Verband SUSV
 Fédération Suisse de Sports Subaquatiques FSSS
 Federazione Svizzera di Sport Subacquei FSSS
www.susv.ch | www.fsss.ch



Die Migros-Förderaktion «Support your Sport»: 3 Mil- lionen Franken für Schwei- zer Amateur-Sportvereine

Die Migros unterstützt den Schweizer Breitensport mit 3 Millionen Franken und lässt Vereinswünsche wahr werden. Ob neue Bekleidung, modernes Trainingsmaterial oder gar ein neues Boot.

Vom 2. Februar bis 12. April 2021 gibt es pro Fr. 20.– Einkaufswert im Migros-Supermarkt, online bei shop.migros.ch/de und bei SportXX je einen Vereinsbon, der sich online per Code einem teilnehmenden Verein zu teilen lässt. Je mehr Vereinsbons eine SLRG-Sektion von Mitgliedern, Freunden, Bekannten und sonstigen wertvollen Unterstützenden erhält, desto grösser ist der Anteil am Fördertopf. Das Geld bekommen die Sektionen nach Abschluss der Förderaktion von der Migros ausbezahlt.

Unterstütze die SLRG

1. Öffne die Website supportyoursport.migros.ch
2. Reiter «Vereine» anwählen, Stichwort SLRG eingeben
3. gewünschte Sektion auswählen und Vereinsbon zuweisen

Vielen Dank für deine Unterstützung.

La campagne «Support your Sport» de la Migros: 3 millions de francs pour les clubs de sport amateur suisses

Migros soutient le sport amateur suisse avec 3 millions de francs et réalise les vœux des clubs. Qu'il s'agisse de nouveaux vêtements, de matériel d'entraînement moderne ou même d'un bateau.

Du 2 février au 12 avril 2021, vous recevrez un bon de club par tranche de 20 francs d'achat dans le supermarché Migros, en ligne sur shop.migros.ch/fr et sur SportXX, qui peut être attribué en ligne à un club participant à l'aide d'un code. Plus une Section de la SSS reçoit de bons de la part de ses membres, amis, connaissances et autres précieux supporters, plus votre part du pot de parrainage est importante. L'argent vous sera versé par Migros à la fin de la campagne de promotion.

Soutiens la SSS

1. Ouvrir le site web supportyoursport.migros.ch/fr/
2. Sélectionner l'onglet «Clubs», entrez le mot-clé «SSS»
3. Sélectionner la Section souhaitée et attribuer un bon de club.

Merci pour ton soutien.

La campagna promozio- nale Migros «Sostieni il tuo sport»: 3 milioni di franchi per i club sportivi dilettanti- stici svizzeri

Migros sostiene lo sport amatoriale svizzero con 3 milioni di franchi e realizza i desideri dei club. Che si tratti di abbigliamento nuovo, di materiale da allenamento moderno o anche di una barca.

Dal 2 febbraio al 12 aprile 2021 riceverete un buono per ogni valore d'acquisto di CHF 20.– al supermercato Migros, online su shop.migros.ch/it e su SportXX, che può essere assegnato a un club partecipante online tramite un codice. Più buoni club una Sezione SSS riceve da soci, amici, conoscenti e altri preziosi sostenitori, più grande sarà la vostra quota del piatto di sponsorizzazione. Il denaro vi sarà versato da Migros al termine della campagna promozionale.

Sostieni la SSS

1. Aprire il sito supportyoursport.migros.ch/it/
2. Selezionare la pagina «Associazioni», inserire la parola chiave «SSS»
3. Selezionare la Sezione desiderata e assegnare un buono per il club.

Grazie per il tuo sostegno.

«Ich bin beeindruckt von der Offenheit und dem Engagement!»

Jung, engagiert und top motiviert – Das ist der Eindruck, den man von Rahel de Bever im Gespräch gewinnt. Sie engagiert sich seit 2015 in der SLRG Sektion Luzern und ist neu seit einem Jahr als Vertreterin «Jugend» im Zentralvorstand (ZV) der SLRG.

Text: Jasmin Wyrsch
Fotos: SLRG

Rahel de Bever ist 22 Jahre alt und wohnt in Kriens. Sie hat den Bachelor in Betriebswirtschaft abgeschlossen und arbeitet momentan als Assistentin im Bereich Consumer Marketing der HUG AG. Seit Oktober 2015 ist sie Mitglied der SLRG Sektion Luzern und seit April 2020 Vertreterin «Jugend» im Zentralvorstand. Neben ihrer Tätigkeit in der SLRG ist sie im Winter Skilehrerin bei der Skischule Kriens.

Rahel, du bist nun seit einem Jahr als Vertreterin «Jugend» im Zentralvorstand der SLRG tätig. Was war für Dich in den letzten zwölf Monaten besonders schön? Was herausfordernd?

Herausfordernd war auf jeden Fall das Einlesen in die ZV-Themen und mir einen Überblick über die SLRG-Familie schweizweit zu verschaffen. Besonders beeindruckt und gefreut hat mich die Offenheit und das Engagement der anderen ZV-Mitglieder. Sie haben mich im ZV wie selbstverständlich aufgenommen, obwohl ich einiges jünger und viel unerfahrener bin als sie. Das hat mir das Gefühl gegeben, dass mein Engagement willkommen ist. Ich kann meine Ideen einbringen, aber auch umsetzen.

Was sind Deine Aufgaben als Vertreterin «Jugend» der SLRG auf nationaler Ebene?

Einerseits bin ich als ZV-Mitglied an den regulären Sitzungen dabei. Dabei beschäftige ich mich mit den Themen, die auf der strategischen Ebene diskutiert und abgestimmt werden. Andererseits habe ich eine ganz konkrete Aufgabe als Vertreterin «Jugend» – nämlich die Jungen aus den verschiedenen Sektionen zusammen zu bringen und untereinander zu vernetzen..

Inwiefern hilft Dir diese Tätigkeit im privaten/beruflichen Umfeld?

Mir gibt der Austausch im ZV eine andere und neue Perspektive auf den Verein, aber auch auf mein privates und berufliches Leben. Es ist für mich enorm bereichernd, mit Menschen aus verschiedenen Generationen zusammenzuarbeiten und mit ihnen meine Leidenschaft für die SLRG zu teilen. Das hilft mir, auch im beruflichen Leben meinen eigenen Weg zu gehen und mich stetig weiterentwickeln zu können.

Deine Tätigkeit für die SLRG beruht auf Ehrenamtlichkeit. Was motiviert dich zu diesem Engagement?

Meine Motivation ist ganz klar die SLRG als Verein und Familie. Ich habe mit vielen tollen Menschen über alle Generationen hinweg Kontakt und wir engagieren uns – nebst der Vereinstätigkeiten – gemeinsam für das Wohl unserer Mitmenschen – einfach toll! Die wöchentlichen Trainings, tolle Vereinsanlässe mit tollen gleichgesinnten Menschen und spannende Einsätze an Wassersicherungsdiensten sind enorm vielfältig und motivieren mich für meine Tätigkeit.

Was schätzt Du an der Freiwilligenarbeit?

Für mich absolut faszinierend und motivierend sind in allererster Linie die Leute, die dabei sind. Sie alle engagieren sich aus eigenem, inneren Antrieb und weil es ihnen Spass macht – da spielt eine monetäre Entlohnung keine Rolle.



02



01

Nebst Deinen Tätigkeiten im Zentralvorstand bist du bei der SLRG Sektion Luzern aktiv und arbeitest hauptberuflich bei der HUG AG im Marketing. Wie schaffst Du Dir eine ausgewogene Work-Life-Balance?

Die allermeisten Tätigkeiten bei der SLRG laufen für mich unter «Life» und nicht unter «Work». Ich finde es schön, in meiner Freizeit etwas Gutes bewirken und dadurch im Ernstfall sogar Leben retten zu können. Das kommt auch meinen Mitmenschen zugute. Es gab auch schon Phasen, als mir alles zu viel wurde. Da finde ich es wichtig, auf sich selbst zu hören und auch mal einen Gang runter zu schalten. Ansonsten liebe ich es, sportlich aktiv zu sein – so kann ich am besten herunterfahren.

Wieso ist es wichtig, Jugendlichen Vereinsangebote zu bieten?

Sie können ihr Hobby zusammen mit Freunden ausüben und sich in einem Verein mit Gleichgesinnten austauschen. Ich finde es wichtig, den Jugendlichen nicht nur Leistungssport zu bieten, sondern Transparenz zu schaffen und jedem/jeder die Möglichkeit zu bieten, sich in der Art in den Verein einzubringen, wie es für ihn/sie am besten passt. Die SLRG ist dafür bestens geeignet, denn mit den verschiedenen Bereichen von Training, Sicherungsdiensten und Ausbildung sind wir enorm vielseitig aufgestellt. Nun gilt es, dies den Jugendlichen noch stärker zugänglich zu machen.

01

DE Rahel de Bever ist seit 2015 bei der SLRG Luzern als Kursleiterin aktiv.

FR Rahel de Bever est active en tant que monitrice de cours au sein de la Section SSS Lucerne depuis 2015.

IT Rahel de Bever è attiva come monitrice di corsi alla SSS di Lucerna dal 2015.

02

DE Die Mitgliederversammlungen bieten eine tolle Plattform für den gegenseitigen Austausch innerhalb der Sektion.

FR Les assemblées générales constituent une excellente plateforme d'échange mutuel au sein de la Section.

IT Le assemblee generali forniscono una grande piattaforma per lo scambio reciproco all'interno della Sezione.

«Je suis impressionnée par l'ouverture d'esprit et l'engagement!»

Jeune, engagée et très motivée – c'est l'impression que l'on a en discutant avec Rahel de Bever. Elle s'engage depuis 2015 au sein de la Section SSS Lucerne et est depuis un an le plus jeune membre du Comité central de la SSS (CC) en tant que représentante «Jeunesse».

Texte: Jasmin Wyrsch
Photos: SSS

Rahel de Bever a 22 ans et vit à Kriens. Elle est titulaire d'un Bachelor en gestion d'entreprise et travaille actuellement comme assistante en marketing consommateur chez HUG AG. Elle est membre de la Section SSS Lucerne depuis octobre 2015 et représente la «Jeunesse» au sein du Comité central depuis avril 2020. En plus de son activité au sein de la SSS, elle est monitrice de ski à l'école de ski de Kriens en hiver.

Rahel, cela fait maintenant un an que tu es active en tant que représentante «Jeunesse» au sein du Comité central de la SSS. Qu'est-ce qui a été particulièrement agréable pour toi au cours des douze derniers mois? Qu'est-ce qui était un défi?

Il a été très stimulant de se familiariser avec les thèmes du CC et d'avoir une vue d'ensemble de la famille de la SSS. J'ai été particulièrement impressionnée et satisfaite de l'ouverture d'esprit et de l'engagement des autres membres du CC. Ils m'ont accueilli au CC comme une évidence, même si je suis un peu plus jeune et beaucoup moins expérimenté qu'eux. Cela m'a donné le sentiment que mon engagement est le bienvenu. Je peux apporter mes idées, mais aussi les mettre en œuvre.

Quelles sont tes tâches en tant que représentante Jeunesse de la SSS au niveau national?

D'une part, je suis membre du CC et j'assiste aux séances régulières. Pour ce faire, je m'occupe des questions qui sont discutées et convenues au niveau stratégique. D'autre part, j'ai une tâche très concrète en tant que représentant «Jeunesse», à savoir réunir les jeunes des différentes Sections et les mettre en réseau.

Comment cette activité t'aide-t-elle dans ta vie privée/professionnelle?

L'échange au sein du CC me donne une perspective différente et nouvelle sur l'association, mais aussi sur ma vie privée et professionnelle. Il est extrêmement enrichissant pour moi de travailler avec des personnes de différentes générations et de partager avec elles ma passion pour la SSS. Cela m'aide à suivre ma propre voie dans ma vie professionnelle et à pouvoir me développer en permanence.

Ton travail pour la SSS est basé sur le bénévolat. Qu'est-ce qui te motive à faire cela?

Je suis clairement motivée par la SSS en tant qu'association et famille. Elle m'apporte beaucoup. Je suis en contact avec de nombreuses personnes formidables, toutes générations confondues, et nous nous engageons ensemble pour le bien-être de nos semblables – tout simplement génial! Les séances d'entraînement hebdomadaires, les superbes événements du club avec des personnes partageant les mêmes idées et les missions passionnantes lors des services de sécurité aquatique sont extrêmement variés et complètent la motivation pour cet engagement.

Qu'est-ce que tu apprécies dans le bénévolat?

Pour moi, ce qui est absolument fascinant et motivant, ce sont avant tout les personnes qui sont impliquées. Ils s'engagent tous par leur propre

motivation et parce qu'ils aiment ça – la compensation financière n'a rien à voir. Le cœur et l'âme sont les meilleures conditions préalables.

Au-delà de tes activités au sein du Comité central, tu es active au sein de la Section SSS Lucerne et travailles à plein temps dans le domaine du marketing chez HUG AG. Comment parvenir à un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée?

Pour moi, la plupart des activités au sein de la SSS relèvent de la «vie» et non du «travail». Je trouve agréable de pouvoir faire quelque chose de bien pendant mon temps libre et même de sauver des vies. Cela profite également à mes semblables. Il y a aussi eu des phases où tout est devenu trop lourd pour moi. C'est là que je pense qu'il est important de s'écouter et de baisser d'un cran. Sinon, j'adore faire du sport – c'est la meilleure façon pour moi de me détendre.

Pourquoi est-il important de proposer aux jeunes des activités de club?

Ils peuvent pratiquer leur hobby avec leurs amis et échanger des idées avec des personnes partageant les mêmes idées dans un club. Je pense qu'il est important non seulement d'offrir aux jeunes des sports compétitifs, mais aussi de créer de la transparence et d'offrir à chacun la possibilité de s'impliquer dans le club de la manière qui lui convient le mieux. La SSS est idéal pour cela, car avec les différents domaines des entraînements, des services de sécurité et de la formation, nous sommes extrêmement polyvalents. Il est maintenant important de rendre cela encore plus accessible aux jeunes.

03

DE Rahel unterstützt als Rettungsschwimmerin den Sicherheitsdienst bei der Ruderregatta am Rotsee.

FR Rahel soutient en tant que nageuse sauveteuse le service de sécurité lors de la régata d'aviron au Rotsee.

IT Rahel sostiene come nuotatrice di salvataggio il servizio di sicurezza alla regata di canottaggio sul Rotsee.



«Sono impressionata dall'apertura e dall'impegno!»

Giovane, impegnata e molto motivata – questa è l'impressione che si ha parlando con Rahel de Bever. È coinvolta nella Sezione SSS di Lucerna dal 2015 e da un anno è il membro più giovane del Comitato centrale della SSS (CC) come rappresentante dei «Giovani».

Testo: Jasmin Wyrsch
Immagini: SSS

Rahel de Bever ha 22 anni e vive a Kriens. Ha un Bachelor in amministrazione aziendale e attualmente lavora come assistente nel marketing dei consumatori alla HUG AG. È membro della Sezione SSS di Lucerna dall'ottobre 2015 e da aprile 2020 è la rappresentante dei «Giovani» nel Comitato centrale. Oltre alla sua attività presso la SSS, è monitrice di sci alla scuola di sci di Kriens in inverno.

Rahel, sei ormai attiva da un anno come rappresentante «Giovani» nel Comitato centrale della SSS. Cosa è stato particolarmente piacevole per te negli ultimi dodici mesi? Cosa è stato stimolante?

È stato sicuramente stimolante familiarizzarsi con i temi del CC e avere una visione d'insieme della famiglia della SSS. Sono stata particolarmente colpita e soddisfatta dall'apertura e dall'impegno degli altri membri del CC. Mi hanno accolto al CC come se fosse naturale, anche se sono un po' più giovane e molto meno esperta di loro. Questo mi ha dato la sensazione che il mio impegno è benvenuto. Posso contribuire con le mie idee, ma anche implementarle.

Quali sono i tuoi compiti come rappresentante «Giovani» della SSS a livello nazionale?

Da un lato sono membro del CC e partecipo alle riunioni regolari. Lì mi occupo degli argomenti che vengono discussi e concordati a livello strategico. D'altra parte, ho un compito molto concreto come rappresentante Giovani – cioè riunire i giovani delle varie Sezioni e metterli in rete.

Come ti aiuta questa attività nella tua vita privata/professionale?

Lo scambio all'interno del CC mi dà una prospettiva diversa e nuova sull'associazione, ma anche sulla mia vita privata e professionale. È molto arricchente per me lavorare con persone di diverse generazioni e condividere con loro la mia passione per la SSS. Questo mi aiuta ad andare per la mia strada nella mia vita professionale e a potermi sviluppare costantemente.

Il tuo lavoro per la SSS è basato sul volontariato. Cosa ti spinge a fare tutto questo?

Sono chiaramente motivata dalla SSS come associazione e famiglia, che mi dà tanto. Sono in contatto con molte persone straordinarie di tutte le generazioni e ci impegniamo insieme per il bene dei nostri simili – semplicemente fantastico! Gli allenamenti settimanali, i grandi eventi del club con persone che la pensano allo stesso modo e gli emozionanti incarichi sui servizi di sicurezza acquatica sono enormemente vari e completano la motivazione di questo impegno.

Cosa apprezzi del volontariato?

Per me, ciò che è assolutamente affascinante e motivante sono prima di tutto le persone che sono coinvolte. Tutti si lasciano coinvolgere dalla loro spinta interiore e perché si divertono – il compenso monetario è irrilevante. Il cuore e l'anima sono il miglior prerequisito.

Oltre alle tue attività nel Comitato centrale, sei attiva nella Sezione SSS di Lucerna e lavori a tempo pieno nel marketing alla HUG AG. Come si raggiunge un buon equilibrio tra lavoro e vita privata?

Per me, la maggior parte delle attività alla SSS rientrano nella «Vita» e non nel «Lavoro». Trovo bello poter fare qualcosa di buono nel mio



tempo libero e anche salvare delle vite. Questo va anche a vantaggio delle mie conoscenze. Ci sono state anche fasi in cui tutto è diventato troppo per me. È allora che penso che sia importante ascoltare sé stessi e abbassare i ritmi. Per il resto, mi piace essere attiva nello sport – è il modo migliore per rilassarmi.

Perché è importante offrire ai giovani un'attività di club?

Possono praticare il loro hobby insieme agli amici e scambiare idee con persone che la pensano come loro in un club. Penso che sia importante non solo offrire ai giovani sport competitivi, ma anche creare trasparenza e dare a tutti la possibilità di essere coinvolti nel club nel modo che più gli si addice. La SSS è ideale per questo, perché con i diversi settori di allenamento, servizi di sicurezza e formazione siamo enormemente versatili. Ora dobbiamo rendere questo ancora più accessibile ai giovani.

04

DE Rahel absolviert ein SLRG Modul Fluss.

FR Rahel pendant un Module Rivière de la SSS.

IT Rahel durante un Modulo Fiumi della SSS.

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