



**Ihre Rettungsschwimmer**



**SLRG BERN**

**Bulletin 2 / 2020**





**AUTHENTISCH.  
AUTHENTIQUE.**

2502 Biel . Bienne  
Nidaugasse 70 . Rue de Nidau 70  
[www.spoerrioptik.ch](http://www.spoerrioptik.ch)

**SPORRI OPTIK**

**Hotel  
Restaurant  
Theatersaal**

**National  
BERN**



**Nach dem Schwimmen – stilvoll geniessen**

Öffnungszeiten Montag bis Freitag 06:30 – 23:30 Uhr  
Samstag bei öffentlichen Veranstaltungen im Theatersaal 18:00 – 23:30 Uhr

Telefon 031 552 15 15, [www.nationalbern.ch](http://www.nationalbern.ch)



## Inhaltsverzeichnis

- 2 SLRG Schweiz
- 3 Jugend
- 4 Wettkampfteam
- 5 Masters & Ehrenmitglieder
- 6 Kurse
- 7 Prävention/  
Sicherungsdienst
- 8 In eigener Sache
- 9 Gemeinschaftsevents
- 10 Zu guter Letzt

# Editorial

Das Jahr 2020 zeigt sich hartnäckig geprägt durch das Coronavirus. Die Massnahmen, die sowohl der Bund als auch die Kantone zum Schutz der Bevölkerung vor dem Coronavirus erlassen haben, machten den herkömmlichen Trainingsbetrieb über Monate praktisch unmöglich und etliche Veranstaltungen mussten abgesagt werden.

Die Gesundheit und Sicherheit unserer Mitglieder und aller Beteiligten haben für uns stets oberste Priorität. Die aussergewöhnlichen Umstände zwangen uns als Verein zum Umdenken. An Stelle der herkömmlichen Trainings ermöglichten wir private virtuelle Trainings, um unsere Mitglieder zu schützen und trotzdem fit zu halten. Sobald wir wieder Trainings durchführen konnten, passten wir unsere Trainingsstruktur entsprechend an, um die Sicherheit aller und die Einhaltung der behördlichen Vorgaben gewährleisten zu können.

Die SLRG Sektion Bern hat aufgrund zur Sicherheit aller Beteiligten von der Durchführung aller Wettkämpfe und Grossveranstaltungen abgesehen. Schweren Herzens haben wir uns zu diesem Schritt entschieden. Umso mehr Freude hatten wir an un-

serem «kleinen aber feinen» Wettkampf «Corona-Cup», der innerhalb des Wettkampfteams durchgeführt wurde.

Die Menschen verbrachten ihre Sommerferien wegen der Pandemie eher in der Schweiz als in anderen Jahren. Schwimmbäder mussten und müssen ihre Besucherzahlen begrenzen, was dazu führte, dass vermehrt offene Gewässer aufgesucht wurden. Aus Sorge vor einem «Corona-Sommer 2020» lancierte die SLRG Schweiz das Präventionsprojekt «Corona-Sommer 2020» und doppelte in Zusammenarbeit mit der VISANA gleich noch mit der Präventionskampagne «save your friends» nach.

Auch wenn sich der Trainingsbetrieb glücklicherweise mittlerweile mit gewissen Anpassungen wieder normalisiert hat, hoffe ich, dass sich auch unser Alltag und unsere Möglichkeiten, Veranstaltungen und Wettkämpfe zu veranstalten bald wieder normalisieren werden. Ich freue mich darauf und wünsche euch viel Spass bei der Lektüre.

Thomas Wälti,  
Präsident SLRG Bern

## Impressum

### Verantwortlich

SLRG Sektion Bern

### Redaktionsleitung und Lektorat

André Hofer, Lisa Stucki

### Bildredaktionsleitung

Salome Oeri

### Redaktionsteam

ta	Tim Arni
lb	Lisa Balmer
bf	Bernhard Fleuti
df	Daniel Fleuti
gf	Gabriel Favez
rt	Raphaël Tremeaud
so	Salome Oeri
tw	Thomas Wälti

### Grafik

Jeannette Hegyi, André Hofer

### Anzeigen

André Hofer: [as.hofer@bluewin.ch](mailto:as.hofer@bluewin.ch)

## Sparmassnahmen der Stadt Bern gegen die Berner Sportvereine

(tw) Bern bezeichnet sich gerne als DIE Sporthauptstadt der Schweiz. Aus diesem Grund werden seit 2018 jährliche Sportfördergelder in Höhe von CHF 200'000 den Berner Sportvereinen zugesprochen.

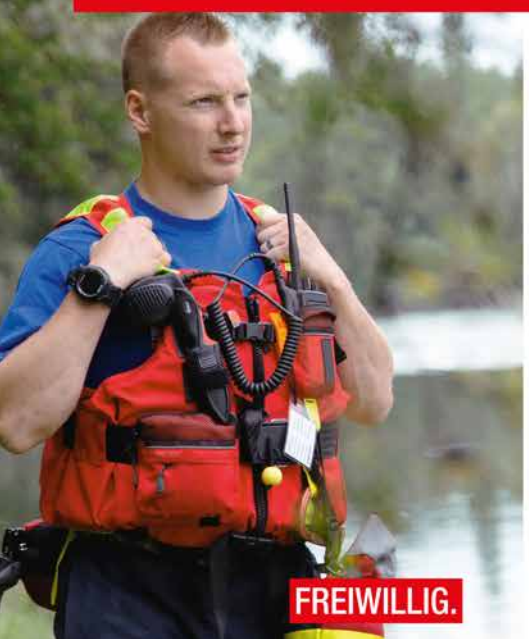
Die Stadt Bern hat aufgrund der aktuellen Lage radikale Sparmassnahmen für das Budget 2021 ausgesprochen. Durch die lineare Logik von Sparquoten nach Grösse der Direktionen ist auch der Sport betroffen.

So will der Stadtrat in der ersten Budgetfassung 2021 die erst vor zwei Jahren eingeführten Sportfördergelder in Höhe von CHF 200'000 für die Berner Sportvereine streichen. Des Weiteren werden Mehreinnahmen in Höhe von CHF 200'000 kalkuliert. Davon könnten auch die Berner Sportvereine mit höheren Mieten für die Sportinfrastruktur belastet werden.

Der bernische Sportverband und die Berner Sportvereine riefen die Berner Politik dazu auf, auf die Streichung der Sportfördergelder in Höhe von CHF 200'000 zu verzichten. Leider folgte der Stadtrat von Bern diesem Aufruf nicht und bestätigte am 11. September die Streichung. Trotzdem danken wir an dieser Stelle allen Vertreterinnen und Vertretern für ihren Einsatz und hoffen im Namen aller Berner Sportvereine für eine vernünftige Politik zugunsten der Förderung der Stadt Bern als Sporthauptstadt der Schweiz.

[WWW.SLRG.CH](http://WWW.SLRG.CH)

**WERDE RETTUNGSSCHWIMMER!**



# Jugend

## Open Water Training im Sommer



(ta) Während den Sommerferien prägt eine kleine Pause den normalen Jugendtraining-Betrieb. Da diesen Sommer viele zuhause blieben, konnte die Jugend dank Gabriel in dieser Zeit die Open-Water-Disziplinen für sich entdecken. Open-Water-Disziplinen werden im Freigewässer durchgeführt und bestehen aus Rennen, Schwimmen, dem Paddeln auf einem Rettungsbrett und dem «Ski» – einem langen und sehr schnellen Kajak. Jeweils mittwochabends trafen sich die Jugendlichen um das Boarden und Ski fahren zu erlernen. Dank dem schönen Wetter und dem für den Wohlensee verhältnismässig warmen Wasser waren die Bedingungen perfekt, um das erste Mal mit den Rettungsgeräten auf dem See zu trainieren.

Mit viel Motivation trainierten die Jugendlichen, um am jährlich in Yvonand organisierten Open-Water-Wettkampf Ende August teilnehmen zu können. Leider musste aber auch dieser infolge von COVID abgesagt werden. Als Ersatz nahmen die Jugendlichen an unserem kleinen vereinsinternen Corona-Cup Wettkampf teil und zeigten, was sie in der Sommerpause gelernt haben. Ab Beginn der nächsten Saison im Frühling 2021 ist geplant, die Jugendlichen vermehrt ins Aussentraining einzubinden, sei dies durch verschiedene Leistungsgruppen im Training oder durch regelmässige Technik- und Anfängertrainings. Wir hoffen auf viele Teilnehmer\*innen.

### Agenda

Aufgrund von COVID-19 werden alle Grossanlässe abgesagt.

### Jugendtraining

Das Jugendtraining findet jeweils am

Mittwoch (19.00–21.00 Uhr) und  
Freitag (18.00–19.00 Uhr)

im Hallen- & Freibad Weyermannshaus statt.  
Interessiert? Dann melde dich unter:

[slrgbernjugend@gmail.com](mailto:slrgbernjugend@gmail.com)

*Alexander Rellstab, 14 Jahre alt*

*Was für ein Training hast du diesen Sommer gemacht?*

« Diesen Sommer war ich häufig im Open-Water-Training und besonders das Boarden gefällt mir sehr. Allgemein schätze ich am Open Water Training besonders, dass es etwas Neues und anderes ist. Die vielen verschiedenen Disziplinen bieten viele Möglichkeiten um zu trainieren, Neues zu lernen und sich zu verbessern.



© Roman Stucki

# Wettkampfteam

## Corona Cup 2020



(so) Der 29. August war ein regnerischer Tag. Trotzdem trafen sich viele Mitglieder der SLRG Sektion Bern an jenem Tag im Freibad Weyerli, um unseren Ersatzwettkampf für Yvonand, den Corona Cup 2020, auszutragen. Die Teams Tomate, Öpfu und Banane massen ihre Kräfte in den Disziplinen Beach Run Relay, Run-Swim-Run und Rescue-Tube-Rescue. Nach der Verschiebung an den Wohlensee standen Ski und Board Race an. Es war ausnahmslos für alle die einzige Wettkampferfahrung in diesem Jahr. Wir haben viel gelacht, angefeuert und uns über das Beisammensein gefreut.

## Trainingslager Yvonand



(gf) Zwischen dem 17. und 24. Juli fand während einer Woche ein Trainingslager am Strand von Yvonand statt. Alle Ope-Water-Disziplinen wurden intensiv trainiert. Jeder Tag enthielt 3 Trainingseinheiten; Beachdisziplinen, Schwimmen im See, Board- und Kanuttraining sowie einige Joggings und Krafttrainings. Die Athletinnen und Athleten sorgten während der ganzen Woche für eine Topstimmung und gutes Essen (inklusive Brunch mit Pancakes und Speck am Pausetag). Vielen Dank an alle Teilnehmenden und hoffentlich bis nächstes Jahr für ein neues Trainingslager!

## 100 x 100m Challenge in Worb

(gf) Mitte August, trafen sich 17 topmotivierte Schwimmerinnen und Schwimmer des Wettkampfteams im Freibad Worb für eine grosse Challenge: 100x100m schwimmen! Während 4 Stunden konnten alle Athletinnen und Athleten das wunderschöne Wetter sowie die angenehme Temperatur des beheizten Schwimmbades (28 Grad!) genießen. Alle erreichten dank grossem Willen und «Bärenkraft» ihr Ziel. Herzliche Gratulation an alle - und bis hoffentlich im nächsten Jahr wieder!

### Agenda

Aufgrund von COVID-19 werden alle Grossanlässe abgesagt.



# Masters & Ehrenmitglieder

## Training der SLRG-Masters – ein Erfahrungsbericht

(rt) Schon im alten Rom wurde von einem Mann ohne Kultur gesagt, dass er "weder lesen noch schwimmen" könne, also lasst uns etwas Kultur machen:

Dienstagabend, intensiverer Austausch über die WhatsApp Gruppe. Wer kommt und wer abwesend ist, ob heute Abend Flossen nötig sind... all das sagt uns Renato. Aufgrund der Restriktionen wird für die laufende Periode mit COVID19 schnell eine Liste erstellt und ein Schutzkonzept garantiert die Sicherheit aller.

Rendezvous ist um 20 Uhr – vorher noch kurz Abendessen für die Familie vorbereiten, dann hopp mit dem Fahrrad ins Weyerli. Es ist immer ein Vergnügen, zu diesen wöchentlichen Trainings zu kommen. Gemeinsam zu schwimmen ist motivierend. Sich selbst zu übertreffen und natürlich auch die einfache Wiederholung der Bewegungen motiviert. Nach ein paar hundert Metern sind die strengen Arbeitstage, die Sitzungen, die Projekte, die Konzepte nicht mehr so wichtig, und all das rückt in den Hintergrund. Was jetzt noch zählt, sind die Bewegungen, eine Atmung alle 4 Armzüge, dann nach 5, dann nach 6, dann 7!!! Schließlich erholt man sich auf dem Rücken schwim-



© André Hofer

mend, atmet ruhig... und dann ab für eine zweite Serie.

Schliesslich ist das Durchhalten im Training der SLRG-Masters meist eine Frage des Willens und nicht der Leistung. Die Gruppe heisst jeden willkommen – mit keiner anderen Verpflichtung als Freude am Schwimmen. "Man tut, was man kann" ist das Motto. Wir schwimmen auf dem Rücken, ohne Arme und nur mit den Beinen oder Apnoe. Schwimmen bei den SLRG-Masters ist noch vor dem Sport einfach Vergnügen. Es bringt auch ein Gefühl des Engagements mit sich, einen Aspekt der Solidarität durch die in der Gruppe vermittelten Werte. Ich habe lange Zeit mit Bevölkerungsgruppen gearbeitet, die sich in grossen Schwierigkeiten befinden, und finde es daher spannend, dieses solidarische Engagement durch die SLRG Sektion Bern fortsetzen zu können. Bei schlechtem und gutem Wetter, auf dem See, Fluss oder im Meer.

Renato Robbinato  
Teilnehmererfahrungsbericht

« Als Schwimmlehrer sollte man sich immer weiterbilden. Was liegt da näher als dies bei der SLRG zu tun.



© Renato Robbinato

# Kurse

## Interner WK Flusskurs



© Daniel Fleuti

(df) Auf Wunsch einiger Schwimmerinnen und Schwimmer organisierten wir diesen Sommer einen internen Flusskurs. Das Interesse war insgesamt gross, sodass es zu einem gut besuchten Kurs wurde. Gut gelaunt erarbeiteten wir die Theorie des Flussschwimmens und wagten uns danach in die wellige Aare, die mit nahezu 250 m<sup>3</sup>/s viel Wasser führte. Nun freuen wir uns auf die Hilfe der aufgefrischten Kursabsolvierenden an den kommenden Sicherungsdiensten unserer Sektion.

### Kurse / Module

Modul	Tag	Zeit	Datum	Ort	Preis*
Brevet Basis Pool	Do	19:00-21:00	08.10.–29.10.2020	HB Hirschengraben	CHF 140.-
Brevet Plus Pool	Do	19:00-21:00	05.11.–26.11.2020	HB Hirschengraben	CHF 140.-

### Wiederholungskurse

WK	Tag	Zeit	Datum	Ort	Preis*
WK Pool (Basis/Plus)**	Sa	13:45-16:00	07.11.2020	HB Weyermannshaus	CHF 60.-
WK Pool (Basis/Plus)	Fr	18:45-21:00	13.11.2020	HB Hirschengraben	CHF 60.-
WK BLS-AED**	Sa	08:30-11:30	07.11.2020	Sporthalle Wankdorf	CHF 70.-

\*inkl. Kursmaterial und Ausweis, exkl. Eintritt, Kursdaten und Kurspreisänderungen vorbehalten

\*\*Aufgrund der Lage mit Covid-19 Kursdurchführung noch nicht sicher

### Kursbedingungen

Brevet Basis Pool	vollendetes 12. Lebensjahr, 100m Freistil in Brustlage unter 3min, abtauchen auf 4m
Brevet Plus Pool	Brevet Basis Pool, bestandener CPR oder BLS-AED, vollendetes 14. Lebensjahr, 200m Freistil in Brustlage unter 5min, 15m Streckentauchen
Brevet Pro Pool	Brevet Plus Pool, BLS-AED, vollendetes 17. Lebensjahr, 500m schwimmen unter 13min, 20m Streckentauchen



Stand 09.09.2020. Die definitiven Kursdaten und die Anmeldung finden Sie im Kurskalender der SLRG unter <https://ausbildung.slr.ch/Kurskalender>

Larissa Valladares

### Teilnehmererfahrungsbericht

« Bei wunderschönem Sommerwetter habe ich im Juli das Modul See am Moossee besucht. Idealer Mix zwischen Praxis und Theorie. Das Kleiderschwimmen sowie die Rettungsübungen im Wasser waren sehr lernreich. Super Gruppendynamik und die Kursleiter standen in den Pausen auch für persönliche Anliegen zur Verfügung. Mit dem gelernten Know How begleite ich ab diesem Sommer Kanugruppen auf dem Thunersee.



© Larissa Valladares



# Prävention/Sicherungsdienst

## Aarebööteln – neue Gesetzeslage



(tw) Im Sommer mutieren die Bernerinnen und Berner zu Matrosinnen und Matrosen und frönen einem ihrer liebsten Zeitvertriebe: dem Aarebööteln. Seit dem 1. Januar 2020 gilt beim «Aareböötle» eine neue Gesetzeslage gemäss der Binnenschiffverkehrsverordnung (BSV): Auf dem Boot muss pro Person eine Rettungsweste mit Kragen oder ein Rettungsring vorhanden sein. Im Weiteren muss das Schlauchboot mit dem Namen und der Adresse der Besitzerin

oder des Besitzers beschriftet werden. Dies verhindert unnötige Suchaktionen, wenn der Polizei ein führerloses Boot auf der Aare gemeldet wird. Die Polizei geht in solchen Fällen immer davon aus, dass jemandem etwas zugestossen ist. Das kann eine grosse Suchaktion auslösen, bei der nicht nur die Polizei, sondern auch Rettungsdienste oder gar Helikopter eingesetzt werden. Unnötige Einsatzkosten können in Rechnung gestellt werden.

Weitere Informationen über zugelassene Rettungswesten und -ringe sowie über die Sicherheit beim «Aareböötle» gibt's unter: [www.aareyousafe.ch](http://www.aareyousafe.ch)

Wenn es um Ihre Finanzen geht, kennen wir nur Eines: Ihr persönliches Wohl. Wir arbeiten nicht an internationalen Grossprojekten, sondern sind Ihr bodenständiger, aufrichtiger Partner in der Region. Mit allen neuen Instrumenten, aber mit dem Ehrgefühl eines traditionellen Berufes.

[www.ekr.ch](http://www.ekr.ch)

**EKR**  
Seit 1835



## Zibele- schwümme

(df) Der Gemeinderat der Stadt Bern sieht sich aufgrund der Covid-19-Pandemie gezwungen, den Zibelemärit 2020 abzusagen. Vor dem Hintergrund der jeweils immensen Besucherzahlen ist die Einhaltung von Schutzmassnahmen nicht ausreichend möglich. Infolge dieser Absage kann leider auch unser traditionelles Zibelechwümme nicht durchgeführt werden. Wir bedauern dies sehr und freuen uns auf ein Wiedersehen im 2021!

# In eigener Sache

## Lust auf Layout?

(ah) Wir suchen für die Gestaltung unseres Vereins-Bulletins eine/n Grafiker/in. Dieser Auftrag ist ehrenamtlich und soll einem ambitionierten Talent eine Plattform bieten. Wir suchen jemanden, der privat über In-Design oder andere geeignete Layout-Programm verfügt sowie Lust hat, jährlich 3 Ausgaben dieses Bulletins zu gestalten und für den Druck vorzubereiten. Der Zeitaufwand beträgt zirka 8 Stunden pro Ausgabe und wird zusammen mit einem ebenfalls ehrenamtlich engagierten Redaktionsteam umgesetzt. Wir freuen uns auf deine unverbindliche

Kontaktaufnahme

André Hofer: [as.hofer@bluewin.ch](mailto:as.hofer@bluewin.ch)



# HEAD

## Die grösste Auswahl an Head Swimming Produkten in Bern

Schwimmbrillen || Schwimm-Bekleidung || Trainingszubehör || Taschen



# #comeSWIMwithUS

Könizstrasse 157 | CH-3097 Liebefeld tsk.ch

**TSK** 

# Gemeinschaftsevents

## Jubiläum SLRG Sektion Bern

(bf) Im 2021 wird die SLRG Sektion Bern 75-jährig. An den vergangenen Jubiläen hatten wir Schweizer Meisterschaften, Rettungsvorführungen, Spiel & Spass, einen Zirkusbesuch oder eine Sektions-Bootsfahrt organisiert. Mit einem kleinen OK wollen wir die 2021er-Festivitäten vorbereiten und durchführen. Wer gerne mitarbeiten will, kann sich bei mir melden.

Kontakt

Bernhard Fleuti: 079 418 91 21

### Gesucht: Archivunterlagen

Für das Jubiläum 2021 suchen wir noch alte Unterlagen und Erinnerungen aus der Vergangenheit der SLRG Sektion Bern. Das Archiv freut sich immer über zusätzliche Eingänge von alten Schriftstücken, Fotos oder Dokumenten, etc. Bitte setzt euch mit mir in Verbindung.

## Agenda

Datum	Informationen
5. Dezember	Chlousehöck <a href="http://slrg.ch/bern">slrg.ch/bern</a>
22. Dezember	Weihnachtstraining <a href="http://slrg.ch/bern">slrg.ch/bern</a>
20. Februar 2021	Spiel & Spass Tscharnergut, GV im Café Tscharni <a href="http://tscharni.ch">tscharni.ch</a>

Kurzfristige Anpassungen jederzeit möglich

SLRG Bern



## Chlousehöck 2020

(fn) Der Chlousehöck kann dieses Jahr nicht wie gewohnt durchgeführt werden. Wir arbeiten an einem Alternativprogramm und werden euch zu gegebener Zeit informieren, ob und falls ja wie wir die Veranstaltung durchführen. Danke für euer Verständnis.

© Felix Neidhart



Dein Shop für:

**Stand up Paddling  
Surf- & Beachwear**



Speichergasse 35  
3011 Bern  
[info@tiptotail.ch](mailto:info@tiptotail.ch)  
031/351'89'89

Partner von:  
[aare-sup.ch](http://aare-sup.ch)



# Zu guter Letzt

## «Save your friends» im «Corona-Sommer»

(tw) Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG ging davon aus, dass es die Menschen im Corona-Sommer 2020 mehr als sonst an offene Gewässer ziehen wird. Das Unfallrisiko stieg stark an. Die von der SLRG und Visana lancierte Kampagne «Save your friends» dauerte vom 22. Juni 2020 bis Mitte September 2020.

Die Prävention mittels der Kampagne «Save your friends» war nötiger denn je. Eine Studie der SLRG und des gfs-Zürich vom Mai stützte die Befürchtung einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von Badeunfällen. Der

Hauptgrund: Viele Leute, die in «normalen» Sommern einen «Schwumm» in der Badi vorziehen, haben diese «geschützte» Umgebung heuer verlassen und das Bad in offenen Gewässern wie Flüssen und Seen aufgesucht. Besonders gefährdet ist in solchen Situationen die Gruppe der 15- bis 30-jährigen Männer. Sie weist bereits in «normalen» Jahren am meisten Ertrinkungstote auf und war deshalb die Hauptzielgruppe von «Save your friends».

Mit prominenter Unterstützung durch Mujinga Kambundji, Christian Stucki und Daniel

Koch wurde der Hauptfokus auf drei ausgewählte Bade- und Flussregeln gelegt:

- Boote nicht zusammenbinden! – Sie sind nicht mehr manövrierfähig.
- Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser!
- Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Natürlich sollten auch die anderen Regeln nicht ausser Acht gelassen werden – und danke, dass auch du einen wertvollen Beitrag für die Wassersicherheit leistest!



**Safety-  
Check**

# Save your friends

Ein Engagement von:

**visana**



**Ihre Rettungsschwimmer**