



Ihre Rettungsschwimmer



SLRG BERN

Bulletin 1 / 2023





2502 Biel . Bienne
Nidaugasse 70 . Rue de Nidau 70
www.spoerrioptik.ch


SPORRI OPTIK

**Hotel
Restaurant
Theatersaal**

National
■ ■ ■ ■ ■ BERN



Nach dem Schwimmen – stilvoll geniessen

Öffnungszeiten Montag bis Freitag 07:00 – 22:00 Uhr
Samstag bei öffentlichen Veranstaltungen im Theatersaal 18:00 – 23:30 Uhr
Telefon 031 552 15 15, 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

Liebe Mitglieder der SLRG Sektion Bern

Es ist wieder so weit: Unser Bulletin über das bisherige und geplante Geschehen ist da. Wir freuen uns, euch mit Neuigkeiten aus der SLRG-Welt zu versorgen.

Die SLRG setzt sich auch dieses Jahr tatkräftig für eine wirkungsvolle Ertrinkungsprävention ein. Bereits nach 8 Monaten zeigte die Bilanz im 2022, dass das langjährige Mittel von rund 46 tödlichen Ertrinkungsfällen pro Jahr mit über 60 Opfern deutlich übertroffen wurde. Verglichen mit dem Jahr 2021 sind das sogar 24 Ertrinkungsoffer mehr.

Für uns Grund genug, dass wir in unserem Einzugsgebiet die Bevölkerung, Behörden und Organisationen bei Anlässen und in Fragen zur Sicherheit am, im und auf dem Wasser weiterhin tatkräftig unterstützen, um Ertrinkungsunfälle so zu verhindern.

Um unserem Auftrag gerecht zu werden, benötigen wir als Verein eure fortlaufende Unterstützung als Kursleiter:innen und als Rettungsschwimmer:innen, sei es im Alltag oder bei einem Anlass.

Mit Freude blicke ich auf eine spannende zweite Jahreshälfte 2023 mit euch und wünsche nun viel Spass bei der Lektüre unseres Bulletins.

Thomas Wälti,
Präsident SLRG Bern

Impressum

Verantwortlich

SLRG Sektion Bern

Redaktionsleitung und Lektorat

André Hofer, Lisa Stucki

Bildredaktionsleitung

Salome Oeri

Redaktionsteam

ah	André Hofer
ms	Mira Schütz
nb	Norah Bigler
pk	Paul Kubitza
rr	Renato Robbiani
sm	Sarah Morgeneegg
ta	Tim Arni
tw	Thomas Wälti

Grafik

Thomas Wälti, André Hofer

Anzeigen

André Hofer: medien@slrgbern.ch

SLRG Schweiz

News

(tw) Im laufenden Jahr hat sich für die SLRG, sei es für unsere Sektion, die Region, oder schweizweit, viel getan. Der Rest des Jahres bringt ebenfalls einige Neuerungen. Nachfolgend ein kleiner Ausschnitt daraus:

90 Jahre Jubiläum SLRG

Vor 90 Jahren, am 9. April 1933, wurde die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG im Restaurant «Zur Kaufleuten» in Zürich gegründet. Rund 15 Jahre später schloss sich auch die Sektion Bern der innovativen, beharrlichen und engagierten Arbeit von unzähligen Freiwilligen an, um einen Beitrag zu leisten. Ein grosses Merci an alle, die sich bisher, heute und zukünftig für die Mission der SLRG «Ertrinken verhindern» eingesetzt haben bzw. einsetzen.

Regionalversammlung Nord-West

An der Regionalversammlung trat Bernhard Fleuti als langjähriger Ausbildungsleiter der SLRG Nordwest unter grosser Verdankung zurück. Auch von unserer Seite ein grosses Merci für die geleistete Arbeit. Neu gewählt wurde Alain Brülisauer (SLRG Sektion Thun-Oberland).



SLRG-Delegiertenversammlung

An der Delegiertenversammlung vom 29. April 2023 versammelten sich die Präsidentinnen und Präsidenten bzw. die Vertreterinnen und Vertreter der SLRG-Sektionen. Die Versammlung stand ganz im Zeichen der Menschen, welche die SLRG ausmachen. Es gab neben 5 Neuwahlen auch verschiedene Ehrungen. So wurden namentlich durch die Vergabe einer Verdienstmedaille, Ernennungen von Ehrenmitgliedern und der Überreichung zweier silbernen Henry-Dunant-Medaillen verschiedene SLRG-Mitglieder geehrt.

Neues Datenschutzgesetz

Am 1. September 2023 tritt das totalrevidierte Schweizer Datenschutzrecht in Kraft. Dies bringt auch Konsequenzen für die SLRG und ihre Sektionen mit sich. Gemäss der Einschätzung der SLRG Schweiz ist es zentral, dass sich jeder Sektionsvorstand systematisch mit dem Thema Datenschutz (im Allgemeinen) auseinandersetzt und regelmässig eine Risikoanalyse durchführt. Die SLRG Schweiz hat dies mit Sektionen geprüft und ist auf keine wesentlichen Risiken gestossen, welche unmittelbar zeitlich dringliche Massnahmen erfordert hätten.

Die SLRG hat seitens Swiss Olympic adressatengerechte Unterlagen und Informationen für Vereine / Sektionen erhalten. Die SLRG Bern hat das Thema und die Umsetzung traktandiert und die nötigen Massnahmen umgesetzt.



© Thomas Wälti

Jugend

© Diandra Kössler

Jugendweekend SLRG Nordwestschweiz



© Diandra Kössler

(ta) 50 Jugendliche aus verschiedenen SLRG Sektionen der Region Nordwest nahmen vom 19. bis 21. Mai am Trainingslager im Sportresort Fiesch teil, darunter sieben von der SLRG Bern. Am Freitag starteten wir mit einer polysportiven Einheit in der Turnhalle. Unter anderem wurde der "Lagertanz" erlernt, was nicht bei allen gleichermassen auf Begeisterung stiess. Am Nachmittag stand dann das erste Schwimmtraining sowie ein Kraft- und Koordinationstraining an. Es fanden aber auch Workshops zu Themen wie der Seitenlage, dem Alarmierungsschema, der Herzdruckmassage und vielem mehr statt. Der Folgetag startete mit einem intensiven Schwimm- und "Beachflag"-Training.

Am Nachmittag durfte zwischen Klettern, Seilpark oder einem Museumsbesuch ausgewählt werden. Nach dem Abendessen machten wir im Schwimmbad mehrere lustige Staffeln. In Gruppen wurden Choreografien für das Synchronschwimmen ausgearbeitet. Für Interessierte anbot sich die Möglichkeit, Monoflossen auszuprobieren. Auch Gesellschaftsspiele standen im Angebot. Am letzten Tag wurde nochmals intensiv im Wasser trainiert. Das Lager endete mit Bogenschiessen und Minigolf.

Wir blicken auf ein sehr unterhaltsames Auffahrtslager zurück und danken den Organisator:innen herzlich.

Jugendtraining

Das Jugendtraining findet jeweils am

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

im Hallenbad und Freibad Weyermannshaus statt. Interessiert? Dann melde dich unter: jugend@slrgbern.ch oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage: www.slrgbern.ch

Agenda

Datum	Informationen
9.–10. Sept.	JSM in Urdorf (ZH)* slrg-sm2023.ch
21. Oktober	Ausflug ins Alpamare
18. November	Wettkampf Oberhofen slrg.thunoberland.ch/kalender
26. November	Zibeleschwümme slrgbern.ch/zibeleschwuemme
2. Dezember	Chlousehöck slrgbern.ch
22. Dezember	Weihnachtstraining slrgbern.ch
20. Januar 24	Wettkampf Sumiswald

*Nach fünf Jahren findet die JSM zum ersten Mal wieder im Rahmen eines zweitägigen Anlasses statt. Teams aus der ganzen Schweiz treten in verschiedenen Disziplinen gegeneinander an.



© Norah Bigler

Maxine, 14 Jahre

Was macht den Sport interessant für dich und motiviert dich ins Training zu kommen?

« Der Sport ist für mich sehr interessant, weil man nicht nur Bahnen schwimmt. Mit den Disziplinen wird das Training abwechslungsreicher, interessanter und man lernt immer weiter. Meine Motivation fürs Training ist das Schwimmen. Ich möchte besser werden und Sport machen. Das Training macht immer Spass.

Wettkampfteam

© Roman Stucki

Victorinox

(sm) An einem wunderschönen, sonnigen Wochenende Anfang Juni fand auch in diesem Jahr der Open-Water Wettkampf in Brunnen statt. Mit zwei Teams, sowie tatkräftiger Unterstützung von Barni als Funktionär und Roman als Fotograf ging das Berner-Team an den Start.

In der Einzelwertung konnte Salome Oeri mit hervorragenden 60 Punkten (3/3 Siegen in den Einzeldisziplinen) die Goldmedaille mit nach Hause nehmen.

Die Damen holten sich den 2. Platz in der Teamwertung, die Herren den 3. Damit ergab sich für die Sektion ein toller 2. Gesamtrang!

Weitere Infos zum Wettkampf sowie die Ranglisten sind zu finden auf <https://www.lcas.ch>



© Roman Stucki

Städtewettkampf

(sm) Am 19. März 2023 führten wir den beliebten Städtewettkampf als internationaler Wettkampf auf der Kurzbahn durch.

In den Kategorien Youth, Open und Masters starteten die Teilnehmenden in zahlreichen Einzel- und Teamdisziplinen. Dieses Jahr wurde der Wettkampf zum ersten Mal vom frisch ernannten OK organisiert und durchgeführt.

Ein grosses Lob an die OK-Mitglieder für den reibungslosen Ablauf am Wettkampftag und ihre grossen Bemühungen bei den Vorbereitungen.

Auch in diesem Jahr konnten die Bernerinnen und Berner Top-Leistungen abrufen.

Toivo Schläpfer gewann die Einzelwertung bei der Jugend / Herren, und als Sektion konnte sich Bern den 2. Gesamtrang erkämpfen.

Weitere Infos zum Wettkampf sowie die Ranglisten sind zu finden auf <https://www.lcas.ch>

Agenda

Datum	Anlass
2. Sept.	Wettkampf Yvonand slrgbern.ch/islc-yvonand
9.–10. Sept.	SM Urdorf (ZH)* slrg-sm2023.ch
15.–23. Sept.	EM Belgien europe.ilsf.org/
26. November	Zibeleschwümme slrgbern.ch/zibeleschwuemme
2. Dezember	Chlousehöck slrgbern.ch
19. November	Weihnachtstraining slrgbern.ch

*Nach fünf Jahren findet die SM zum ersten Mal wieder im Rahmen eines zweitägigen Anlasses statt. Jugend- und Erwachsenen-Teams aus der ganzen Schweiz treten in verschiedenen Disziplinen gegeneinander an.

Masters & Ehrenmitglieder

© Roman Stucki



Sommertraining vor Seeüberquerung

(rr) Einmal mehr arbeiten wir intensiv an unserer Schwimmtechnik.

Ziel ist, mit möglichst wenig Kraftaufwand schnell zu schwimmen. Eine Sisyphus Arbeit! Denn oft bedarf es nur an wenigen kleinen Stellen etwas zu ändern. Auch sind wir offen, manchmal die Komfortzone zu verlassen. Denn mit den Jahren haben sich so einige, hinderliche Abläufe beim Schwimmen eingeschlichen. Je länger diese schon Gewohnheit sind, um so schwieriger ist es, diese zu ändern. Wir geben in jedem Training vollen Einsatz und kommen so Schritt für Schritt dem Ziel weiter.

Ein weiterer Schwerpunkt gilt der Kondition. Denn wir planen eine oder vielleicht sogar zwei Seeüberquerungen zu machen.

Das Schwimmen in einem See ist nicht zu vergleichen mit dem Schwimmen in einem Pool. Im See ist es nicht möglich, sich vom Beckenrand abzustossen.



© Salome Oeri

Darum üben wir auch das Wenden im See mittels einer Richtungsänderung ohne Hilfe des Beckenrandes. Um dies zu üben, bauen wir eine Art Boje in mitten des Be-

ckens auf und versuchen möglichst schnell um diese zu schwimmen. Diese nicht alltägliche Übung und das gemeinsame Trainieren macht uns Spass.

Ra Speck

Teilnehmererfahrungsbericht

« Das Training und die netten Kolleginnen und Kollegen in unserer Sektion sind mir immer wertvoll. Es ist ein schönes Gefühl, nach dem Dienstagstraining erschöpft aber zufrieden nach Hause zu fahren.



© Salome Oeri

Kurse

Kurse / Module

Modul	Tag	Zeit	Datum	Ort	Preis*
Brevet Basis Pool	Do	19:00-21:00	31.08.–21.09.2023	HB Weyermannshaus	CHF 140.-
Brevet Plus Pool	Do	19:00-21:00	26.10.–17.11.2023	HB Weyermannshaus	CHF 140.-
Modul BLS-AED	Mo	19:00-21:00	16.10.- 23.10.2023	Sporthalle Wankdorf	CHF 140.-

Wiederholungskurse

WK	Tag	Zeit	Datum	Ort	Preis*
WK Pool (Basis/Plus)	Fr	18:45-21:00	03.11.2023	HB Weyermannshaus	CHF 60.-
WK BLS-AED	Sa	08:30-11:30	04.11.2023	Sporthalle Wankdorf	CHF 70.-

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

Kursbedingungen

Jugend	vollendetes 10. Lebensjahr, WSC-Test (Purzelbaum, 1min an Ort treten, 50m schwimmen)
Brevet Basis Pool	vollendetes 12. Lebensjahr, 100m Freistil in Brustlage unter 3min, abtauchen auf 4m
BLS-AED Grundkurs	vollendetes 14. Lebensjahr
Brevet Plus Pool	Brevet Basis Pool, bestandener CPR oder BLS-AED, vollendetes 14. Lebensjahr, 200m Freistil in Brustlage unter 5min, 15m Streckentauchen

Die definitiven Kursdaten und die Anmeldung finden Sie im Kurskalender der SLRG unter ausbildung.slrger.ch/Kurskalender



Modul Fluss und Jugenderlebnismodul

(ms) Jedes Jahr bringt die Aare mit neuen Wasserverhältnissen und Flussverläufen Veränderungen mit sich, die neue Gefahren hervorbringen. Diese werden im Modul Fluss erlernt, um so Ertrinkungsunfälle vermeiden zu können. Die Kursteilnehmenden bestreiten einen Parcours zwischen den Brückenpfeilern und lernen so ihre eigenen Grenzen kennen.

Neben den anspruchsvollen Praxis- sowie den Theorieteilern kommt dabei auch der Spass nicht zu kurz.

Im Jugenderlebnismodul lernen bereits die Kleinsten, welche Kraft Wasser haben kann und wie man sich im Fluss zu Verhalten hat.

Beide Kurse leisten so wichtige Präventionsarbeit, um u.a.n bei den zwei beliebten Sommeraktivitäten in Bern, dem Aareböötle und dem Aareschwimm, die Anzahl der Ertrinkungsoffer jedes Jahr zu vermindern.



Prävention/Sicherungsdienst

© SCB

Torhüter Event SCB Future

(ah) Am 24. Juni kamen alle Torhüter der Nachwuchsmannschaften des SchlittschuhClubsBern, der SCB Future, von U11 - U20 zusammen. Am Vormittag wurde ein Fechtclub in der Länggasse besucht. Nach kurzer Einführung in Schritte und Technik durch aktuelle Junioren Europameister gab es einen Teamwettkampf. Am Nachmittag versuchten sich die Torhüter auf der Slackline, beim Roundnet sowie beim Stand Up paddeln. Während sich die Nachwuchssportler um Gleichgewicht und Stabilität bemühten, standen Bernhard Fleuti sowie Mira Schütz von der SLRG Bern den jungen Torhütern zur Seite und sorgten für deren Sicherheit im Wasser.

Lars Lenze, Verantwortlicher Torhüterbereich des SCB Future und Organisator dieses Events sagte im Anschluss:



© SCB

«Nebst meiner Arbeit für den SCB bilde ich an der PH auch Lehrpersonen aus und bin mir daher der Risiken im Wassersport bewusst. Der Sicherungsdienst und die kurze Einführung der Expert:innen der SLRG Bern

ermöglichten uns einen sorgenfreien Nachmittag am Wohlensee. Danke».

Statistik

(SLRG CH) Nach dem überaus heissen Sommer 2022 zieht die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG eine tragische Bilanz. Bis Mitte September 2022 sind in der Schweiz knapp 60 Menschen ertrunken. Die Mehrheit aller Fälle betrifft Männer, diese machen knapp 80% aller Ertrinkungsopfer aus, was dem langjährigen Durchschnittswert entspricht.

Während die im Zehnjahresschnitt besonders gefährdete Altersgruppe zwischen 15 – 30 Jahren eine konstant hohe Anzahl Ertrinkungsfälle aufwies, haben vor allem die Ertrinkungsunfälle mit tödlichen Folgen im Alter zwischen 70 und 85 Jahren stark zugenommen.

Jeder Ertrinkungsfall ist einer zu viel, jeder Schwimmer ein Rettungsschwimmer. Weitere Infos zur Ertrinkungsstatistik gibt's unter www.slrgh.ch.

Aarekarte

(ah) Die neue Aarekarte wurde im Juni mit der BernerZeitung der Öffentlichkeit präsentiert. Du findest sie online auf unserer Webseite unter slrghern.ch/aarekarte oder in ausgewählten Hallen- und Freibädern der Stadt Bern.

Egal ob dich das Baden, das Gummiböötle oder die Idylle an den wohl schönsten Fluss der Welt zieht, sei vorsichtig beim Geniessen und beachte die Flussregeln der SLRG.

HelferInnen fürs Zibeleschwümme

(pk) Das traditionelle Berner Zibeleschwümme findet in diesem Jahr am 26. November statt. Wir benötigen für die Austragung der 35. Ausgabe erneut viele helfende Hände; sei es für die Logistik allgemein, den Aufbau, die Absperrung des Geländes, den Sicherungsdienst oder für allgemeine Organisationsaufgaben.

Wer am Zibeleschwümme tatkräftig mithelfen will, oder Fragen hat, meldet sich bitte bei Paul Kubitzka mit Vermerk zur Wunschaufgabe unter zibele@slrghern.ch

Danke für deine Mithilfe!



In eigener Sache

Vereins-Grafiker/-in

(ah) Wir suchen für die Gestaltung unseres Vereins-Bulletins eine Grafikerin oder einen Grafiker. Dieser Auftrag ist ehrenamtlich und soll einem ambitionierten Talent eine Plattform bieten.

Wir suchen jemanden, der privat über In-Design oder anderen geeigneten 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 / medien@slrgbern.ch



TIP TO TAIL
BOARDER'S CHOICE - BERN
www.tiptotail.ch

Dein Shop für:
**Stand up Paddling
Surf- & Beachwear**



Speichergasse 35
3011 Bern
info@tiptotail.ch
031/351'89'89

Partner von:
aare-sup.ch



SPEZIALKONDITIONEN
für die SLRG Sektion Bern!
Zeige deinen Mitgliederausweis und profitiere von
10% Rabatt auf das gesamte reguläre Sortiment
von Tip To Tail. (Von der Aktion ausgenommen sind Mietwaren).

Gemeinschaftsevents

© Architekt Armon Semadeni Architekten GmbH
Zürich / Copyright / nightnurse images gmbh

Sanierungen Wasseranlagen

(tw) Das Hallenbad Hirschengraben schloss Ende Juni seine Türen. Die bestehenden Wasseranlagen kommen ebenfalls in die Jahre und es stehen grössere Umbau- und Sanierungsarbeiten an.

Im Sommer 2023 und 2024 verlängern sich die Schliessungen aufgrund der Sanierungen abwechselnd beim Wylerbad und beim Weyermannshaus.

Für 2026 ist die Gesamterneuerung der Sport- und Freizeitanlage Weyermannshaus geplant. Zurzeit wird das Bauprojekt ausgearbeitet. Über den Baukredit wird die Stimmbewölkerung voraussichtlich Ende 2024 abstimmen können. Der Baubeginn ist Anfang 2026 geplant.

Für die Zeit, in der wir auf andere Wasserflächen oder andere Trainingsarten ausweichen müssen, bieten sich Trainingsgruppen übergreifende Trainings und andere Aktivitäten an.

Die geplante Eröffnung der neuen Schwimmhalle im September 2023 ist greifbar nahe. Am Samstag, 23. September 2023 wird die neue Schwimmhalle Neufeld mit einem Tag der offenen Tür eröffnet. Ab Sonntag können Bevölkerung und Vereine in Berns erster 50m-Schwimmhalle schwimmen!

Die SLRG Bern wurde eingeladen, am Eröffnungstag einen Info-Stand für die Gäste zu führen. Des Weiteren wurden wir angefragt, ob wir ein Show-Beitrag anbieten möchten. Wir nehmen diese Gelegenheit natürlich dankend an.

Für uns als Verein bietet sich so eine hervorragende Möglichkeit, unser Vereins-Engagement der Berner Bevölkerung näher zu bringen.

Damit der Anlass ein Erfolg wird, benötigen wir unbedingt euer Mitwirken!

Freiwillige bitte gleich anmelden bei Jacqueline unter technik@slrgbern.ch oder unter **079 848 64 10**.

Agenda

Datum	Anlass
19. November	Zibeleschwümmen slrgbern.ch/zibeleschwuemmen
2. Dezember	Chlousehöck slrgbern.ch
16. November	Weihnachtstraining slrgbern.ch



Zu guter Letzt

«Damit's mit der Aare nicht bachab geht»

(tw) Es gibt nichts Schöneres, als sich an heissen Sommertagen auf der Aare treiben zu lassen. Das sehen viele so. Viele Menschen bringen auch viel Abfall mit sich – in den letzten Jahren wurde dies zunehmend zum Problem für die Natur an der Aare.

Jede und jeder Einzelne kann dazu beitragen, die Aare während und nach dem Böötle sauber zu halten. Dosen, Glasflaschen, PET und Abfall unterwegs sammeln und in Bern bei der Ausstiegstelle Marzili korrekt entsorgen.

Dort stehen grosse Container und Recyclingbehälter bereit. Auch Zigarettenstummel gehören weder in die Natur noch ins Wasser – schon ein einziger verseucht rund 1000 Liter Aarewasser.

Gummiböötle sind keine Wegwerfartikel. Fast jedes Boot hat früher oder später mal ein Loch – das bedeutet noch keinen Schiffbruch. Leicht beschädigte Gummiböötle lassen sich ganz einfach mit einem Klebepatch reparieren.



So lässt sich viel Plastikabfall vermeiden. Für Gummiboote mit Totalschaden steht beim Marzili ein separater Behälter zur Verfügung.

Lasst uns gemeinsam die Aare geniessen und sauber halten. Merci!

Lächle, atme ein und tauche ab

TSK



Freediving Kurse bei TSK

TSK Bern | +41 31 332 45 75 | bern@tsk.ch
TSK Zürich | +41 44 291 94 94 | zuerich@tsk.ch

tsk.ch