

1414

Le magazine de la Rega

Enquête lecteurs
Participez et gagnez un
magnifique prix !

Plus d'informations
au verso de ce magazine

Fin de vacances précipitée

Double rapatriement
après des accidents
à cheval et à moto.

Page 26



Sommaire

Nouvelles Actualités du monde Rega	4	24h Rega Sarah Freiburghaus, infirmière en soins intensifs à bord d'un avion-ambulance	23
En Suisse Accident de travail, évacuation, maladie : une journée à la base de Zweisimmen	6	À l'étranger Deux courses tournent court et les vacances se terminent à l'hôpital.	26
Opinion Ernst Kohler, CEO de la Rega	11	Dialogue Daniel Landert, chef Opérations avions-ambulance, sur l'aide de la Rega à l'étranger	30
Perspectives Une technologie de pointe pour communiquer avec l'équipage	12	Savoir Que faire en cas d'accident de baignade ?	32
Magazine RegaCLUB Pour les plus jeunes fans de la Rega	15	Place du marché Les articles les plus prisés du Shop Rega	34



Impressum

Magazine de la Rega 1414, numéro 102, Juin 2024

Éditeur :
Garde aérienne suisse de sauvetage
Rega, CP 1414, 8058 Zurich-Aéroport, rega.ch

Conseil de fondation et direction :
rega.ch/organisation

Rédaction : David Müller (rédacteur en chef), Karin Zahner (directrice éditoriale), Maria Betschart, Larissa Fabig, Mathias Gehrig, Federica Mauri, Adrian Schindler, Ron Sinoimeri, David Suchet, Jérôme Zaugg, Corina Zellweger

Photos : Tom Lüthi (1, 2, 5, 15, 17, 26–29), Adrian Bretscher (11, 30), Daniel Hegglin (4), Corina Zellweger (4), Karin Zahner (6–10), Mathias Gehrig (18, 21, 23–25), Remo Nägeli (18–19), Karin Hörhager (19), Petra Imhof (21)

Conception/Graphisme/Préresse :
Source Associates AG
Production : tutto fatto
Impression : Swissprinters

Tirage : 1,9 million
Parution : semestrielle



Reproduction autorisée avec indication des sources.

« La Rega est là pour vous en cas d'urgence, y compris pendant vos vacances d'été. »



David Müller
Rédacteur en chef

Les vacances d'été approchent à grands pas. Que nous prévoyions de les passer à la plage ou au bord d'une piscine, de rendre visite à des amis ou à de la famille ou encore de partir en randonnée dans les montagnes suisses, il est bon d'en profiter l'esprit tranquille.

Malheureusement, nul n'est à l'abri d'un accident ou d'une maladie. Pourtant, vous pouvez compter sur la Rega en cas d'urgence, y compris pendant vos vacances d'été. Nous sommes joignables par téléphone au numéro 1414 depuis la Suisse ou au +41 333 333 333 (neuf fois le chiffre trois) depuis l'étranger.

Vous ignoriez que la Rega intervient aussi en cas de problème médical à l'étranger ? Eh bien, c'est le cas, et c'est une raison de plus d'être donateur ou donatrice. Nos médecins-conseils assurent une permanence téléphonique 24 h sur 24 ; où que vous soyez, à toute heure du jour et de la nuit, vous pouvez faire appel à leurs services. Et s'il est nécessaire de vous rapatrier, vous n'avez à vous inquiéter ni de l'organisation du transport ni des coûts engendrés. Car non seulement nous vous ramenons en Suisse – soit par avion de ligne sous surveillance médicale, soit à bord de l'un de nos trois avions-ambulance – mais en plus, nous pouvons vous exonérer des frais de l'intervention s'ils ne sont pas remboursés par une assurance. En bref : avec votre affiliation à la Rega, vous êtes parfaitement équipé[e] en cas d'urgence.

Je vous souhaite une belle pause estivale, et surtout, prenez soin de vous !

Take-off

4



Quatre hélicoptères pour la Nouvelle-Zélande

La Rega vend quatre hélicoptères de sauvetage H145 à quatre pales du constructeur Airbus Helicopters, y compris leur aménagement médical intérieur, à l'organisation de sauvetage aérien néo-zélandaise GCH Aviation. Les appareils continueront ainsi à être utilisés pour venir en aide aux personnes en détresse. Cette vente s'inscrit dans la modernisation de la flotte d'hélicoptères de la Rega d'ici à fin 2026 : l'organisation disposera à l'avenir d'une flotte uniformisée de 21 hélicoptères de sauvetage H145 du dernier modèle à cinq pales d'Airbus Helicopters. La présence sur toutes les bases d'un seul et même type d'hélicoptère a de multiples avantages : maintenance et gestion des pièces de rechange simplifiées, frais d'acquisition réduits, temps de formation des équipages raccourci et meilleure exploitation des synergies. La Rega se donne ainsi les moyens de continuer à assurer une assistance médicale aérienne fiable et professionnelle pour les quinze prochaines années.



37 patients par jour : la Rega à nouveau très sollicitée en 2023

La Garde aérienne suisse de sauvetage Rega a de nouveau été fréquemment sollicitée en 2023. Au total, la centrale d'intervention a organisé 20 647 missions. Les équipages sont ainsi venus en aide à 37 patientes et patients par jour en moyenne. Ces statistiques frôlent les records de 2022 tant pour les hélicoptères de sauvetage que pour les avions-ambulance : le nombre de missions effectuées dépasse de 15,7% la moyenne sur cinq ans, ce qui correspond au deuxième chiffre le plus élevé de l'histoire de la Rega.

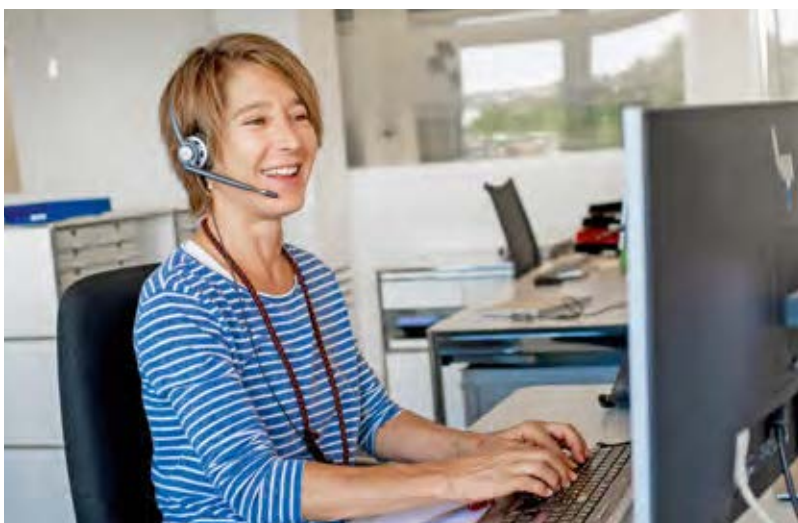
► Informations complémentaires sur report.rega.ch

Rendez-vous en ligne

[rega.ch](https://www.rega.ch)
[regaclub.ch](https://www.regaclub.ch)

La Rega sur les réseaux sociaux

📷 **rega_offiziell**
📺 **rega1414**
📺 **regatvFR**



Avez-vous déjà payé votre affiliation ?

Votre famille s'est agrandie, et vous voudriez inscrire gratuitement votre enfant ? Vous aimeriez signaler un changement d'adresse ou vérifier si vous avez payé votre contribution ? Rien de plus simple : sur notre portail des donateurs, vous pouvez actualiser vous-même et quand vous le souhaitez vos informations personnelles.

► Inscrivez-vous sur reg.ch/login



Les hélicoptères de la Rega

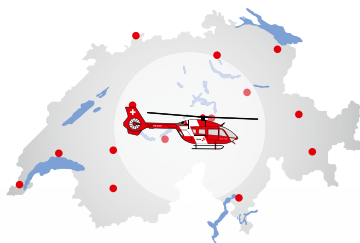
20

hélicoptères de sauvetage apportent une aide médicale aérienne.



12 321

patientes et patients transportés par hélicoptère de sauvetage en 2023.



14

bases d'intervention réparties sur le territoire de telle sorte que les équipages peuvent atteindre n'importe quel endroit en Suisse en 15 minutes de vol.



Sac à dos Typhoon 15

Compagnon idéal pour les courtes randonnées, les tours à vélo ou les balades en ville, le sac à dos Typhoon 15 de la marque Exped est étanche, léger et compact.

Dimensions : 42 x 20 x 15 cm, 99 CHF

► Commandes dès p. 34 et suivantes ou sur reg.ch/shop

Affiliation gratuite pour les enfants et les jeunes

Saviez-vous que tous les jeunes de moins de 18 ans peuvent être affiliés gratuitement à la Rega ? Inscrivez simplement votre enfant, votre filleule ou votre neveu en ligne pour qu'il ou elle puisse profiter de cette offre ! Jusqu'à l'âge de 12 ans, les enfants sont automatiquement membres du RegaCLUB.

► Inscrivez-les sur reg.ch/donateur

Connaissez-vous notre newsletter ?

Tous les deux mois, notre newsletter vous tient au courant par courriel des actualités de la Rega. Des vidéos passionnantes, des informations de fond intéressantes ainsi que des tirages au sort et des concours vous attendent.

► Abonnez-vous sur reg.ch/newsletter



A red Rega 1414 helicopter is parked on a grassy field. Several rescue workers in red uniforms are carrying a patient on a stretcher towards the helicopter. A woman in a black shirt and blue pants is also walking towards the helicopter. The background shows a mountain range under a cloudy sky.

Une journée avec Rega 14

En ce samedi ensoleillé, l'équipage de la base de Zweisimmen est sollicité pour deux maladies aiguës, un accident du travail, un accident de sport et une évacuation. Cinq missions qui illustrent l'éventail des interventions de la Rega.

Il est 7 h lorsque l'équipage de la base Rega 14 de Zweisimmen (BE) prend son service. Le soleil à l'horizon illumine un ciel d'azur, et les cloches des troupeaux tintent dans le lointain. Sur la table de la cuisine, il y a du pain, du fromage, du beurre et du miel. Les trois membres de l'équipage de piquet se sont réunis pour leur déjeuner : le pilote Adrian von Siebenthal, l'ambulancier Peter Lempen et la médecin d'urgence Jacqueline Leitzl. Le pilote débute le briefing du matin : « La météo est bonne, la pression atmosphérique répartie uniformément. L'hélicoptère revient de la maintenance. Nous avons contrôlé le treuil. » Peter Lempen poursuit : « Respirateur, bouteilles d'oxygène, appareil de surveillance, tout a été vérifié. » « Le sac à dos d'intervention est prêt », ajoute Jacqueline Leitzl. Elle n'a pas fini sa phrase que la première alarme du jour retentit déjà sur les smartphones. Le café restera sur la table. D'un pas vif, le trio gagne le hangar où est stationné

7

Après avoir prodigué les premiers soins, l'équipage Rega transporte la patiente jusqu'à l'hélicoptère avec l'aide de proches.

1142,

c'est le nombre d'interventions de la Rega pour des accidents du travail en 2023.

l'hélicoptère de sauvetage et décolle quelques instants plus tard. Un paysan de montagne a alerté la Rega : il craint d'avoir une thrombose à la jambe. Après quelques minutes de vol, Adrian von Siebenthal atterrit dans un pré non loin d'une cabane. Jacqueline Leitl examine le patient et le rassure : il s'agit vraisemblablement d'un nerf coincé. Rega 14 transfère le patient à l'Hôpital de Zweisimmen, puis remet le cap sur la base.

Véhicule agricole renversé

Une vingtaine de minutes plus tard, un peu avant 11 h, l'alarme retentit de nouveau. Près de Frutigen (BE), un paysan vient d'être victime d'un grave accident : son camion à fourrage s'est renversé. L'équipage se prépare mentalement à une intervention difficile. Selon les informations transmises, l'homme est grièvement blessé : il souffre d'un traumatisme crânien ouvert et a perdu connaissance. Durant le vol, seuls la radio et le bruit du rotor résonnent dans la cabine. Une fois sur les lieux, le pilote dépose l'ambulancier et la médecin d'urgence qui sortent de l'hélicoptère rotor tournant. Il atterrit peu après sur une étroite route de campagne. Le patient, Samuel Schmid, a pu être dégagé du véhicule par des proches mais se trouve dans un état grave. Il perd beaucoup de sang par une large plaie à la tête et se plaint de fortes douleurs à la colonne cervicale. Constatant que Samuel Schmid est revenu à lui, l'équipage médical de Rega 14 relâche son souffle. Avec des gestes précis et coordonnés, Peter Lempen et Jacqueline Leitl pansent le patient puis surveillent sa



respiration et sa circulation sanguine. Après examen, ils ne détectent heureusement ni d'autres blessures ni d'atteintes neurologiques. Ils lui administrent des médicaments pour soulager sa douleur et arrêter le saignement, puis lui posent une minerve. Enfin, ils l'installent avec précaution sur le matelas vacuum et le hissent à bord de l'hélicoptère.

Transfert par les airs à l'hôpital de l'île

Tandis que Rega 14 décolle, contourne le Niesen et suit l'Aar en direction de l'Hôpital universitaire de Berne, la centrale d'intervention Rega à l'aéroport de Zurich prépare l'admission du patient. Moins de 20 minutes plus tard, l'hélicoptère se pose sur le toit de l'hôpital. L'équipage conduit Samuel Schmid dans la salle de déchocage où il est immédiatement pris en charge par l'équipe médicale. Après des adieux succincts, Rega 14 retourne à la base. Dans la cabine, Jacqueline Leitl lâche, soulagée : « Heureusement qu'il n'a pas été



À gauche : victime d'un grave accident du travail, Samuel Schmid, agriculteur, est pris en charge par l'équipage de la Rega. À droite : Jacqueline Leitl, médecin d'urgence, surveille l'état du patient durant le vol vers l'hôpital.

9

d'avantage atteint. La situation aurait été bien différente. »

Évacuation par hélitreuillage

À peine rentré, à 12 h 30, l'équipage reçoit une nouvelle alarme. Un jeune homme s'est cassé la clavicule en tombant de vélo dans le parc VTT de Wiriehorn. Un atterrissage à proximité du patient étant impossible, Jacqueline Leitl et Peter Lempen descendent de l'hélicoptère immobilisé en vol stationnaire au ras du sol, puis Adrian von Siebenthal pose le Da Vinci quelques mètres plus loin. Confus, le vététiste relate sa chute : « J'ai voulu contourner un portillon pour ne pas érafler mon nouveau vélo, mais cela ne s'est pas passé comme prévu ». Jacqueline Leitl lui administre un antalgique et l'accompagne jusqu'à l'hélicoptère. Le patient est évacué à l'Hôpital de Thoune, après quoi l'équipage rentre à la base et accomplit ses tâches post-intervention : l'ambulancier fait le plein de carburant, la médecin d'urgence remplace les médicaments utilisés et le pi-

lote saisit son rapport à l'ordinateur. Le trio s'attable ensuite devant son repas: saucisse et salade.

À 15 h 55, nouvelle alarme. Un couple est bloqué par le brouillard et une bande neigeuse près de l'alpage de la Tschentenalp (BE). Adrian von Siebenthal étudie la carte : « La pente est forte, l'évacuation sera difficile. Il nous faut l'aide d'un spécialiste du sauvetage hélicoptéré (SSH). » En réponse à sa requête, la centrale d'intervention annonce peu après : « Vous pouvez passer prendre Franz Baumgartner. » Rega 14 récupère le spécialiste du Club Alpin Suisse devant son domicile : « Salut Franz » – « Bonjour tout le monde. » L'équipage met le cap sur la montagne où attendent les deux personnes en détresse.

Le relief empêchant de se poser près d'elles, Adrian von Siebenthal fait d'abord descendre Jacqueline Leitl sur une place d'atterrissage intermédiaire. L'aéronef poursuit sa route puis se

627

personnes ont été évacuées par la Rega en 2023.



À gauche : arrivée sur la plateforme de l'Hôpital de l'Île à Berne. En haut à droite : l'équipage transfère le patient à l'hôpital. En bas à droite : Jacqueline Leitl remplace le matériel médical utilisé dans le sac d'intervention.

“

Les cas de maladie sont les motifs d'intervention hélicoptérée les plus fréquents à la Rega.

positionne à la verticale du lieu de l'intervention. Là, à l'aide du treuil, l'ambulancier et le sauveteur remontent tour à tour les deux partenaires. Ceux-ci sont ensuite déposés près de la médecin d'urgence. Comme ils sont sains et saufs, ils regagneront la vallée par leurs propres moyens.

Accident cérébral à la ferme

À 17 h 16, l'alarme retentit pour la cinquième fois. Il est possible-ment question d'un accident vasculaire cérébral. Rega 14 décolle en direction de Tschuggen, dans le Diemtigtal (BE). Dans un cadre enchanteur, une ferme traditionnelle se dresse au milieu des prés. Mais l'heure n'est pas à la contemplation. L'hélicoptère au sol, Jacqueline

Leitl et Peter Lempen en sortent et se hâtent vers la maison. Veronika Mast est assise par terre sur le balcon, adossée à la balustrade. Son mari résume : « Mon épouse lisait lorsqu'elle a été prise de nausées et de vertiges. Elle a l'impression d'avoir perdu la sensibilité sur la moitié de son visage. » La médecin demande à Veronika Mast de gonfler les joues, ce qu'elle réussit à faire. Les autres tests ne révèlent aucun déficit neurologique. Jacqueline Leitl administre à la patiente un médicament contre les nausées et décide de la transférer à l'Hôpital de l'Île à Berne pour des examens complémentaires. De retour à la base, elle remplace le matériel utilisé, l'ambulancier fait le plein de carburant et le pilote rédige le rapport d'intervention. Les ultimes obligations d'une journée bien remplie.

Karin Zahner

« La Rega est bien plus que le sauvetage en montagne. »

Ernst Kohler

61 ans, CEO de la Rega



J'entends régulièrement la phrase « Je ne skie plus, je n'ai donc plus besoin d'une affiliation à la Rega » ou ses variations « Je ne vais plus en montagne... » ou « J'ai arrêté le VTT... ». C'est là qu'on voit à quel point la Rega est associée au sauvetage en montagne. Je le comprends tout à fait : d'une part, parce que c'est en montagne, plus que nulle part ailleurs, que la Rega est sur le devant de la scène. Depuis le télé-siège du domaine skiable, on peut aisément observer de près nos équipages se poser sur une piste. D'autre part, parce que la forte connexion entre les montagnes et la Rega est intimement liée à l'histoire de notre organisation : le sauvetage aérien a en effet quasiment été « inventé » pour porter secours à des alpinistes en détresse.

Au fil des années pourtant, la zone d'intervention des hélicoptères de sauvetage s'est nettement étendue. Ce sont ainsi les maladies aiguës, et non les accidents de mon-

tagne ou de sports d'hiver, qui motivent aujourd'hui la plupart des missions héliportées (environ 50 %, soit une sur deux). Un infarctus ou un AVC nécessitent une prise en charge rapide par des professionnels hautement spécialisés dans un centre hospitalier. Lorsque chaque minute compte, la Rega est souvent la solution privilégiée – et ce non seulement dans les régions rurales, mais aussi dans les agglomérations.

Nous mettons tout en œuvre pour pouvoir intervenir lorsque vous ou vos proches en avez besoin. Sur toutes les 14 bases d'intervention réparties dans toute la Suisse, un équipage hautement spécialisé de trois personnes se tient prêt 24 heures sur 24 avec un hélicoptère de sauvetage moderne et un équipement de pointe. Un entraînement régulier permet de s'assurer que chaque geste est adapté en cas d'urgence. Tout cela a son coût. Nos 3,6 millions de donatrices et donateurs financent ce réseau d'envergure

nationale et permettent à la Rega d'accomplir sa mission. Voilà pourquoi je réponds toujours la même chose lorsque j'entends les phrases mentionnées au début : « La Rega est bien plus que le sauvetage en montagne. Au travail ou durant vos loisirs, en cas de maladie aiguë ou après un accident, elle vous aide, vous et plus de 12 000 personnes par année, partout en Suisse. »

Tout cela n'est possible que grâce à votre affiliation. Sans vous, la Rega – et donc notre assistance médicale rapide par les airs en Suisse – n'existerait pas. En remerciement de votre soutien, nous pouvons vous exonérer des coûts liés à une intervention s'ils ne sont pas couverts par une assurance. Si votre affiliation représente une petite contribution, son impact est très important. C'est un geste solidaire. La prochaine fois que vous apercevrez un hélicoptère Rega en vol, vous pourrez vous dire : « c'est grâce à moi que la Rega vient en aide à une personne en détresse. »

Toujours en contact

Afin que ses équipages soient joignables partout et en tout temps, la Rega investit sans relâche dans son infrastructure.

La communication est la clé de voûte de toute mission de sauvetage. En cas d'urgence, les cheffes et chefs d'opération ne se contentent pas d'engager un hélicoptère, mais fournissent en continu de précieuses informations aux membres d'équipage. La qualité de la communication repose sur une infrastructure fiable et sur des solutions spécifiques au sol, à bord des hélicoptères de sauvetage et à la centrale d'intervention.

Un réseau radio d'envergure nationale

Lors des missions de sauvetage, le réseau radio de la Rega est au cœur de la communication entre les équipages et la centrale d'intervention. Il comprend 42 stations réparties sur tout le territoire, de quoi assurer une bonne couverture. Suivant l'endroit, la radio peut être le seul moyen pour la centrale d'intervention de joindre l'équipage. D'où son importance, par exemple quand il s'agit de « dérouter » un hélicoptère en vol pour répondre à une urgence encore plus pressante, comme une réanimation. C'est en outre par ce moyen que les équipages Rega échangent avec des partenaires d'intervention tels que patrouilleurs de pistes ou sauveteurs du Club Alpin Suisse CAS. Entre

les membres d'équipage aussi, la communication radio est essentielle, notamment en cas d'hélicoptère, lorsque la médecin d'urgence doit indiquer qu'elle est prête à remonter avec le patient.

Transmission des coordonnées au système de navigation

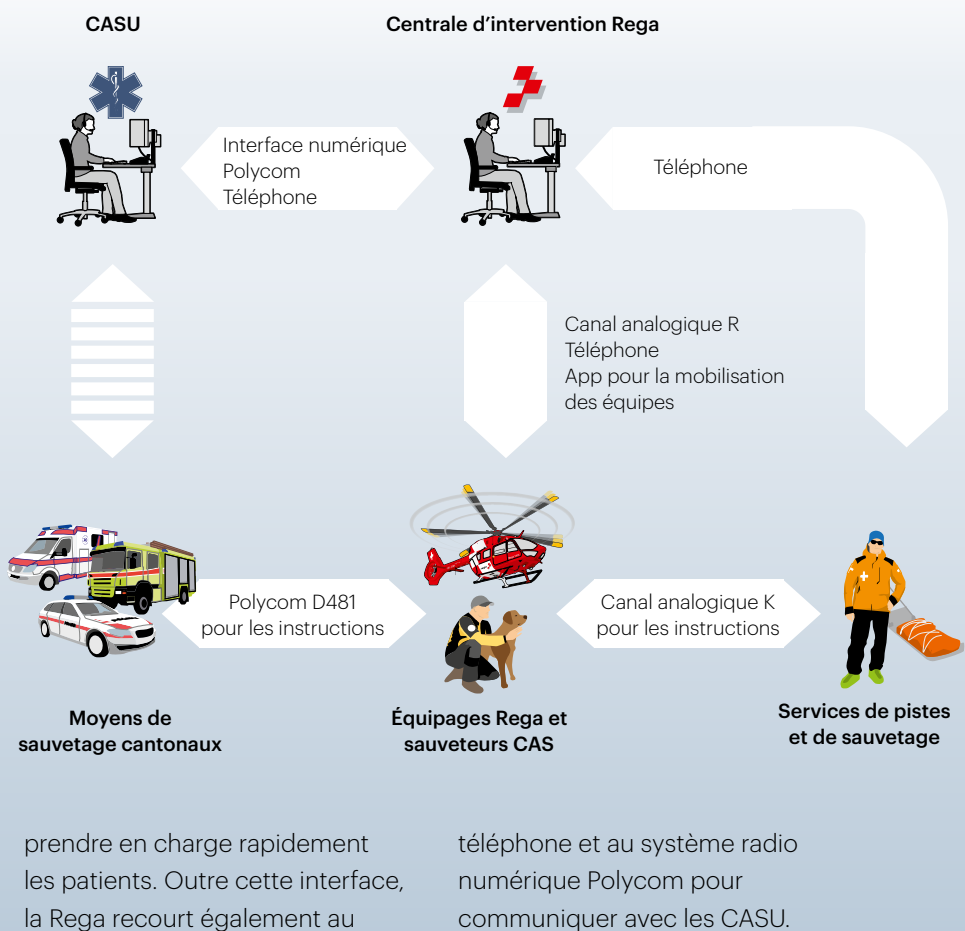
Le réseau radio de la Rega permet par ailleurs le transfert de petits paquets de données. Les responsables d'opération l'utilisent pour faire parvenir les coordonnées du site d'intervention directement dans le cockpit. Développée spécifiquement pour la Rega, cette solution

Les 42 stations radio Rega



Une connexion optimale

Une fois sur deux, la centrale d'intervention Hélicoptères est alertée par une centrale cantonale d'appels sanitaires urgents (CASU). Entre ces organisations, une collaboration étroite et efficace s'est établie : lorsqu'une CASU sollicite un hélicoptère de sauvetage, des interfaces informatiques entrent en jeu pour permettre une coordination harmonieuse et instantanée entre les deux centrales. Ainsi, le personnel de la CASU peut, en un clic, transmettre à la Rega les informations déjà saisies. Compte tenu des secours aériens en présence, des conditions météo et d'autres facteurs, les responsables d'opération mobilisent l'équipage le mieux à même de



fait ses preuves depuis des années. C'est également via le réseau Rega que le module radio intégré à l'hélicoptère de sauvetage transmet sa position en continu à la centrale d'intervention. D'autres moyens de communication sont disponibles à bord : une connexion radio mobile, un appareil Polycom pour l'échange d'informations cryptées avec les ambulances, les pompiers, la police ou l'armée, ainsi qu'un téléphone satellite.

Un investissement pour la Suisse

Le financement durable de cette infrastructure nationale par la Rega dépasse la construction du réseau. Il s'agit notamment d'effectuer la maintenance régulière des stations radio ainsi que d'organiser la formation et le perfectionnement de l'ensemble des intervenants. Cet

investissement profite à tout le monde : sur le canal de détresse, quiconque est équipé d'un appareil radio portatif peut alerter directement la Rega, par exemple depuis un endroit dépourvu de réseau mobile.

La Rega engage des efforts considérables pour garantir un contact permanent entre tous les intervenants. Ils portent leurs fruits au quotidien en termes de plus-value pour les patients. Car pouvoir joindre l'ensemble des équipages à tout moment, c'est aussi être constamment en mesure de transmettre une alerte ou une information sur tout le territoire suisse ou de réorienter un équipage en cas d'urgence encore plus pressante – et cela signifie également sauver des vies.

Adrian Schindler

QUAND VOTRE VELO FINIT SA COURSE SANS VOUS.

Dans ce cas, nous vous portons
secours dans les meilleurs
délais partout en Suisse.

*Devenir donatrice
ou donateur*

Dans ce cas,
rega



MAGAZINE



15



Roman-photo

La vache Bella est sauvée grâce à l'hélicoptère et peut retrouver son pré.



Comment devenir pilote ?

Tu as une question à poser à la Rega ? Nous te répondons.

À gagner

Participe à notre concours et gagne un super prix !





Les enfants posent des questions, la Rega leur répond

Tu aimerais savoir à quelle vitesse peut voler un hélicoptère Rega ou à quels endroits un avion-ambulance peut atterrir ? Tu souhaites découvrir où dorment nos équipages ou comment devenir mécanicienne d'hélicoptère ? Alors saisis l'opportunité de poser directement tes questions à nos collaboratrices et collaborateurs. Tu trouveras comment faire dans ce magazine. Tu aimerais

rencontrer un équipage de la Rega ? Alors participe à une journée portes ouvertes ou rejoins-nous sur la tournée Rega. Nous faisons peut-être une halte près de chez toi ! Découvre les différentes étapes et les dates sur la carte à droite. Nous nous réjouissons de te rencontrer !

TA REGA



Bienvenue à bord !

Pour commander ton badge, il te suffit de scanner le code QR.

regclub.ch/regclub-badge

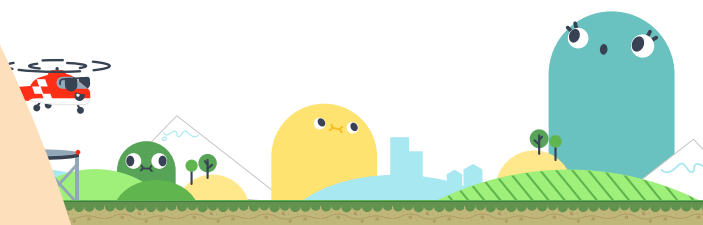
**POUR
COMMANDER**



RegaCLUB sur Internet

Sur notre site, tu trouveras des coloriages, des jeux et bien plus encore.

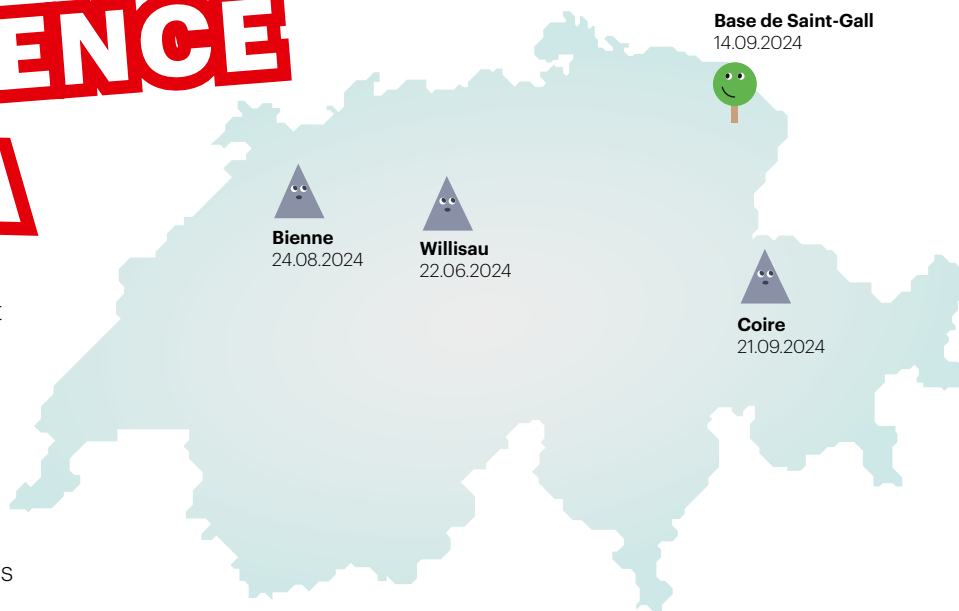
regclub.ch



EXPÉRIENCE REGA

La Rega organise régulièrement des événements pour t'offrir la possibilité de voir ses hélicoptères de près. Tu trouveras sur la carte toutes les informations utiles sur les prochaines rencontres. Rends-nous visite avec ta famille. Nous nous réjouissons de vous accueillir ! Pour en savoir plus :

regaclub.ch/evenements



Portes ouvertes



Tournée Rega



PLANIFIE
TA VISITE



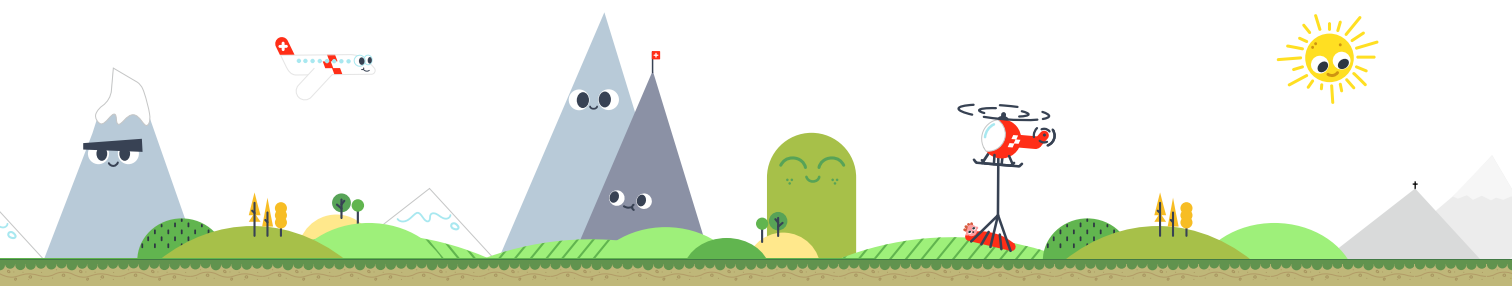
Visite l'exposition de la Rega



Découvre la Rega
au Musée Suisse des
Transports.

Tu auras l'impression de faire partie de l'équipage Rega : tu pourras aider un hélicoptère de la Rega à atterrir, écouter les conversations d'une cheffe d'opération ou prendre place dans la cabine d'un avion-ambulance.

regaclub.ch/exposition



ALERTE ! Une mission pour l'équipage Rega

C'est parti ! Une randonneuse a fait une chute et s'est cassé la jambe. Elle a besoin d'aide. L'équipage Rega est près d'elle en dix minutes.

SAUVÉE !
Allons vite à l'hôpital !



UNE JOE À LA BAS

10:49

Tout le monde est prêt ? On décolle.

Eh bien, vous en faites des choses !

9:00

Vérification des médicaments

Avons-nous tout ce qu'il faut ? La médecin d'urgence vérifie les médicaments et ajoute ceux qui manquent. Elle est maintenant prête à aider les personnes en détresse.



Quel temps fait-il ?

Voici le salon de l'équipage Rega

7:00

Briefing

Tôt le matin, l'équipage se réunit pour un briefing. Le pilote dit que la météo est bonne et demande si tout le monde est en forme. Il y a de la tresse et du café pour le petit-déjeuner.

Buona notte



12:11

URNÉE

SE REGA

L'équipage emmène la randonneuse aux urgences et la confie aux médecins et au personnel infirmier. Elle pourra rentrer chez elle dans quelques jours.

Atterrissage sur le toit de l'hôpital

ALARME !

14:14

Voici notre station-service pour les hélicoptères

L'hélicoptère est prêt !

Un homme ressent de fortes douleurs dans la poitrine. Il doit être rapidement emmené à l'hôpital.

19:00

Miam-miam !!

Repas du soir

Extinction des feux - bonne nuit !

23:00

Gute Nacht

Bonne nuit

Buna notq

Quelle journée intense ! Nous avons secouru de nombreuses personnes. Maintenant, c'est l'heure du souper. L'équipage devra peut-être aider une autre personne durant la nuit. Il vaut mieux avoir bien mangé !

QUESTIONS À LA REGA



Peut-on voler à bord d'un hélicoptère de la Rega sans avoir eu un accident ?

Elia Bättig, 5 ans, 6234 Triengen

Non, ce n'est pas possible. Si tu veux voir un hélicoptère de la Rega de plus près, rends-nous visite dans le cadre d'une journée portes ouvertes ou de notre tournée Rega. Tes parents peuvent trouver les dates des différents événements ici : regaclub.ch/evenements

Marco Walker, ambulancier, base Rega d'Erstfeld



Tu as aussi des questions à poser à la Rega ?

Tu peux nous les envoyer. Pour en savoir plus :

regaclub.ch/tes-questions



20



Combien de temps le médecin met-il à arriver ?

Dominik Bullinger, Saint-Gall

L'équipage de l'hélicoptère est toujours composé d'un[e] pilote, d'un[e] ambulancier[ère] et d'un[e] médecin d'urgence. Lorsque la base est alertée, l'équipage s'envole dans les cinq minutes et se rend sur place aussi vite que possible.

Patrick Micallef, médecin d'urgence de la base Rega de Saint-Gall



Comment faire pour devenir pilote d'hélicoptère ?

Louis Favre, 9 ans, Chessel

Il te faut une licence de pilote d'hélicoptère professionnel, qui est le « permis de conduire » pour les hélicoptères. Tu dois aussi avoir effectué au moins 2000 heures de vol en hélicoptère et réussi d'autres examens, comme ceux portant sur l'atterrissage en montagne ou le vol de nuit, pour pouvoir travailler à la Rega. Avoir de l'expérience dans le transport aérien est aussi un avantage.

Jonathan Volorio, pilote, base Rega de Sion



ROMAN-PHOTO

LE SAUVETAGE DE BELLA

Dani, nous avons une mission pour vous.



Quoi, une vache s'est perdue ? Nous partons immédiatement !

ALERTE !
BELLA EST EN DANGER !



Avons-nous suffisamment de kérosène ? Mieux vaut emporter des réserves !



Nous arrivons dans quelques minutes. Espérons que Bella aille toujours bien.



Doucement, Bella – je t'attache. Tu seras bientôt dans les airs.



N'AI PAS PEUR, BELLA ! NOUS TE PORTONS SECOURS !



Mon premier vol en hélicoptère ! Quelle belle vue !



Bonjour la centrale d'intervention ! Nous avons ramené Bella dans le pré. Nous retournons à la base.



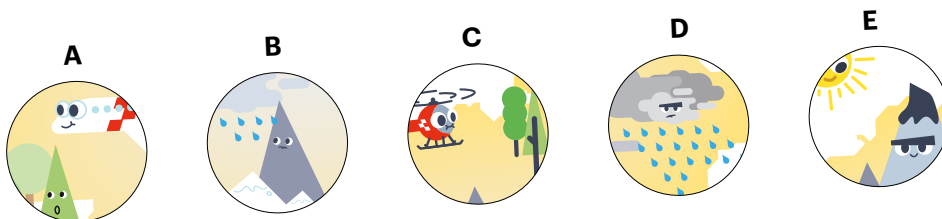
Super, tout a très bien fonctionné. Je suis toujours content de pouvoir aider un animal.

FIN

DEVINETTE CONCOURS

À TOI DE JOUER !

Observe attentivement ! Quelle image parmi celles des cercles ci-dessous n'est pas tirée de la carte de la Suisse ? Inscris la lettre correspondante.



Solution: _____

Concours

Envoie ta réponse et ton adresse par carte postale d'ici au 31 juillet 2024 à :
Garde aérienne suisse de sauvetage Rega
« Concours RegaCLUB »
Rte de Romanel 33
1018 Lausanne

Parmi les bonnes réponses, la Rega tirera au sort dix gagnants qui recevront chacun un porte-monnaie d'une valeur de 35 francs. **Bonne chance !**



Solution du no 101 : 4 et 5

Voici les personnes qui ont gagné une trousse Rega :

R. Müller, Aigle | F. Mäusli, Sierre |
N. Clerc, Onnens VD | P. Schlunegger,
Klosters | T. Schlunegger, Klosters |
L. Strübi, Zurich | V. Trottmann,
Winterthur | A. Braun, Lützelflüh-
Goldbach | O. Mauri Brusa,
Canobbio | E. Garzoni, Novazzano
Bravo !

Impressum

Numéro 2 | juin 2024
Garde aérienne suisse
de sauvetage Rega,
RegaCLUB
Case postale 1414
8058 Zurich-Aéroport

regaclub.ch



MIXTE
Papier | Pour une gestion
forestière responsable
FSC® C021036

« Il arrive que nous devions improviser. »

Sarah Freiburghaus

38 ans, infirmière en soins intensifs

En général, Sarah Freiburghaus découvre la destination et la durée de sa mission la veille du départ. Mais devoir parfois composer avec l'imprévu lors du rapatriement de patientes et de patients est précisément un aspect de son métier qui lui plaît.

Nulle intervention ne peut être planifiée dans les moindres détails. Pour Sarah Freiburghaus, c'est justement l'une des raisons pour lesquelles elle aime tant son métier d'infirmière en soins intensifs à la Rega. L'important « dans une opération avion-ambulance, c'est d'envisager tous les scénarios possibles avant-même le décollage. » Elle le fait par exemple au Centre Rega, lorsqu'elle prépare le matériel médical pour un rapatriement. Elle se fonde pour ce faire sur les dossiers médicaux des patients, constitués par les médecins-conseils de la centrale d'intervention pendant les clarifications médicales préalables. « Nos cheffes d'opération et nos médecins-conseils accomplissent un travail remarquable en amont de l'intervention, dit-elle. Mais cela n'empêche pas que nous devons parfois improviser sur place pour accompagner au mieux nos patientes et patients. » Notamment

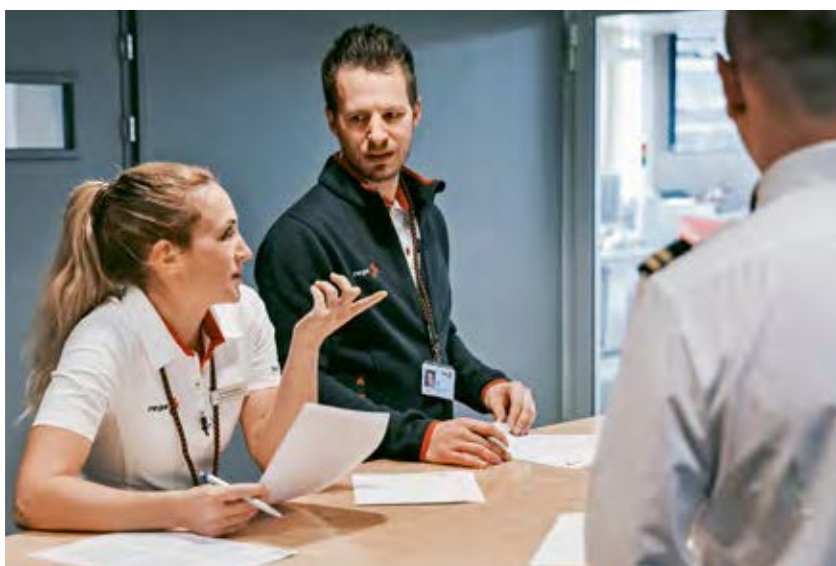
lorsque l'état d'un patient se dégrade subitement durant le vol. Dans ces moments-là, l'équipe médicale à bord mobilise toutes ses compétences : « Dans les airs, le médecin de bord et moi sommes livrés à nous-mêmes », raconte l'infirmière en soins intensifs. Aussi sa longue expérience dans différentes unités de soins intensifs constitue-t-elle une précieuse ressource dans son quotidien à la Rega. « L'expérience est salvatrice lorsqu'il s'agit de réagir correctement face à l'imprévu. » Au terme de sa formation d'infirmière, Sarah Freiburghaus s'est perfectionnée pour devenir experte en soins intensifs. Elle travaille encore à temps partiel à l'Hôpital universitaire de Zurich. Son rôle ne se

cantonne pas à la prise en charge médicale des patients, mais comporte également une dimension humaine. « Les patientes et les patients ainsi que leurs proches vivent une situation exceptionnelle. Il est donc crucial que nous leur offrions aussi un soutien psychologique et soyons là pour eux », explique-t-elle. Dans son métier, Sarah Freiburghaus aime tant la dimension médicale que la dimension relationnelle avec les patients et leurs proches. La plupart du temps, elle quitte le hangar du Centre Rega le cœur léger après une mission : « La certitude d'avoir pu ramener quelqu'un sain et sauf à la maison après une expérience difficile est formidable ». Mathias Gehrig



07:15

► Bien préparée : Sarah Freiburghaus rassemble tout le matériel médical nécessaire pour l'intervention.



08:00

▲ Lors du briefing, Sarah Freiburghaus discute de questions aussi bien organisationnelles que médicales avec la cheffe d'opération, l'équipage du cockpit et le médecin de bord.

08:20

◄ Derniers préparatifs : dans l'avion-ambulance, Sarah Freiburghaus contrôle si les médicaments et le matériel nécessaires à la mission sont à bord.



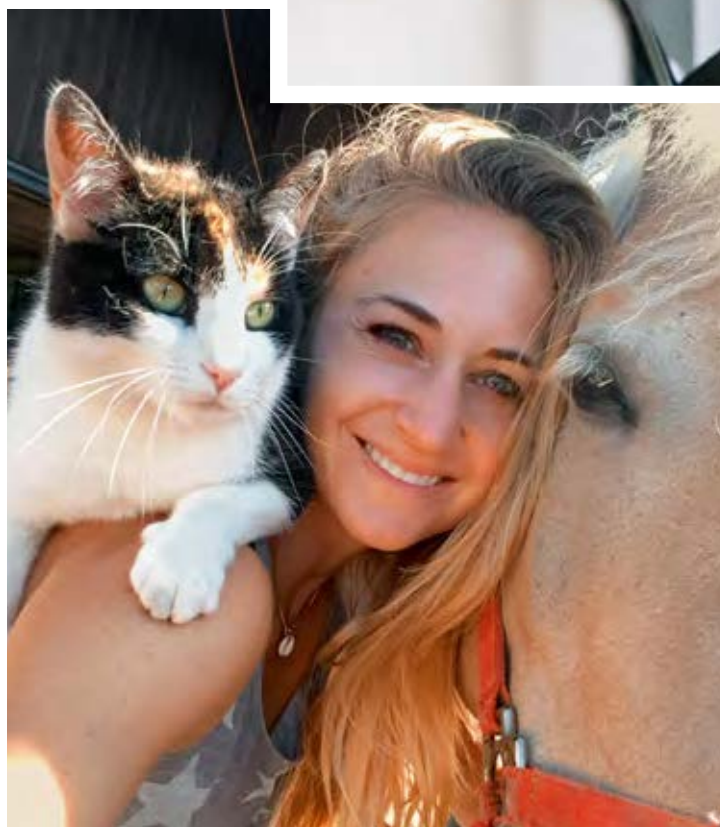
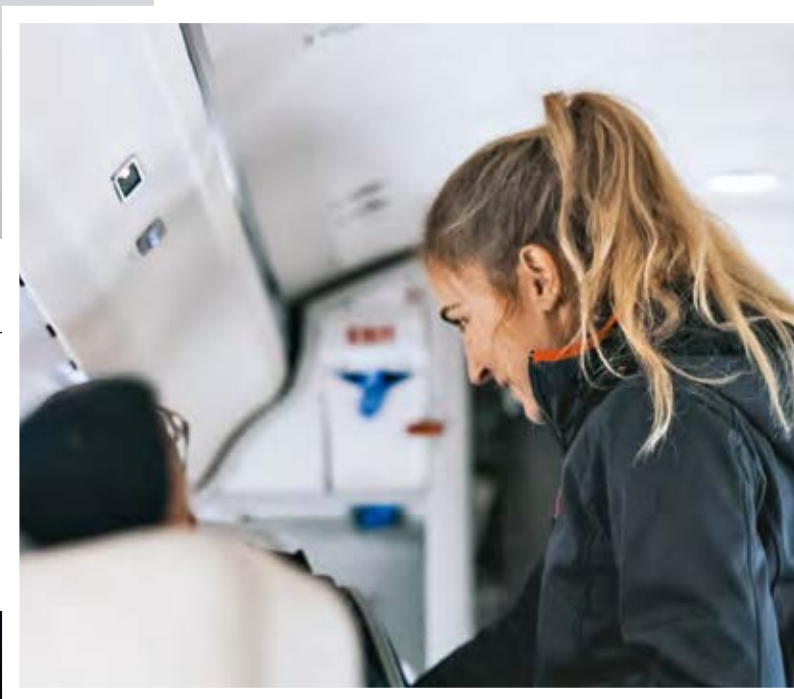
« Durant le vol, le médecin de bord et moi sommes livrés à nous-mêmes. »

11:45

► Tout se passe comme prévu : l'ambulance a amené le patient sur le tarmac. Sarah Freiburghaus aide à le faire embarquer dans l'avion-ambulance Rega.

14:40

► Durant tout le vol de retour, Sarah Freiburghaus et le médecin de bord surveillent le patient.



17:30

► Dans son temps libre, Sarah Freiburghaus aime se détendre à la ferme.

25



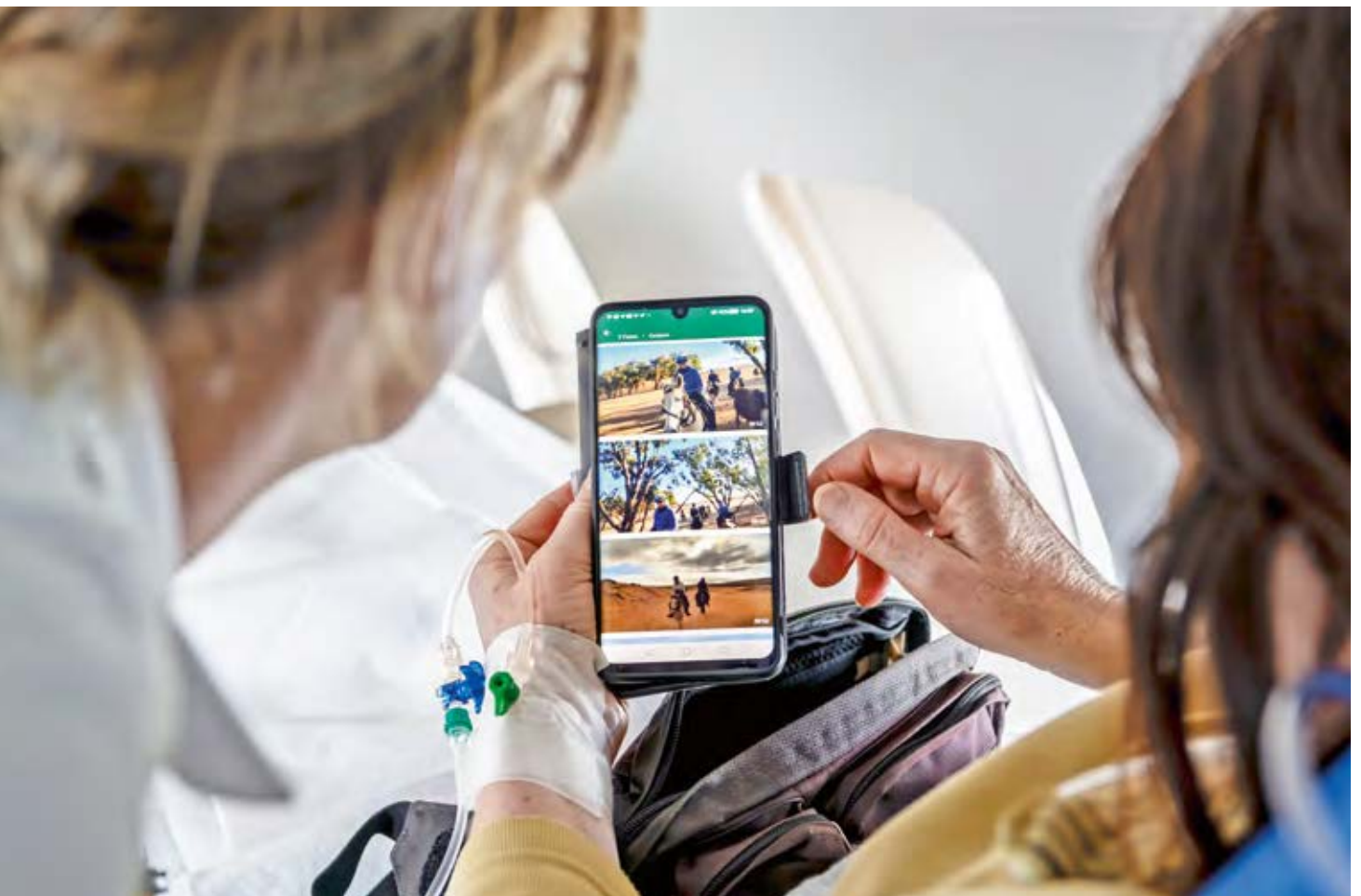
Portrait vidéo

rega.ch/video



Quand la course tourne court

Pour une cavalière lancée au galop dans la nature marocaine et un motocycliste sur un circuit en Espagne, la perte de contrôle de leur monture pendant leurs vacances s'est soldée par un accident. Une double mission pour la Rega.



Aéroport Al Massira d'Agadir (Maroc) : porte ouverte et rampe déployée sur le tarmac, l'avion-ambulance Rega est prêt à accueillir sa patiente. Dans le cockpit inondé de soleil, les pilotes Raphael Jenni et Marco Merz sont penchés sur leurs tablettes, tout à la préparation de la seconde partie du voyage : ils doivent faire escale à Murcie, en Espagne, pour y prendre en charge un second patient.

Dehors, un employé de l'aéroport marocain leur fait signe : l'ambulance qui amène la Suissesse accidentée s'immobilise. L'infirmière Andrea Spindler et le médecin de bord Marcel von Dach montent à l'arrière du véhicule saluer leur patiente, Anita Jeggli. Celle-ci ne peut retenir des larmes de soulagement.

Clé de serrage dans le sac à main

Aidé par les infirmiers marocains, l'équipage Rega pousse le brancard sur la rampe jusque dans la cabine et transfère avec précaution Anita Jeggli sur la couchette en veillant à préserver sa jambe cassée. Avant le décollage, le médecin de bord l'examine plus attentivement. L'équipe marocaine a mis en place un fixateur externe, comme préconisé dans le traitement d'urgence de ce type de fracture. « Ça semble propre et bien fait, déclare-t-il. Bonne nouvelle : vous allez guérir. » Anita Jeggli se sent de nouveau libérée d'un poids.

Plongeant la main dans son sac que vient de lui remettre Andrea Spindler, elle cherche quelques instants et en ressort un petit objet : « La clé de serrage de mon fixateur externe ! » Marcel von Dach sourit : c'est bien la première fois qu'il voit une patiente outillée pour régler son fixateur ! Il déclare : « Nous n'allons rien serrer pour le moment. Mieux vaut laisser le



L'infirmière en soins intensifs Andrea Spindler veille au bien-être d'Anita Jeggli avant le décollage.

27

pansement en place pour limiter le risque d'infection. » Andrea Spindler couvre la patiente, approche une paille de sa bouche pour qu'elle puisse boire de l'eau, vérifie le débit de la perfusion d'antalgiques et la saturation en oxygène, puis lui demande une dernière fois si elle a besoin de quelque chose avant le décollage. Anita Jeggli secoue la tête et ferme les yeux.

Escale en Espagne pour un second patient

Dans le cockpit, Raphael Jenni prend un appel de la cheffe d'opération du Centre Rega : à Murcie, le vent de travers est si violent qu'il pourrait obliger le pilote à remettre les gaz au lieu d'atterrir ou, même, à se rediriger vers un autre aéroport, ce qui serait problématique pour la prise en charge du second patient. « Pour ne

Souvenirs de vacances : Anita Jeggli montre des photos de son trek équestre au Maroc à l'équipage de la Rega.

Le médecin de bord Marcel von Dach examine la radio de la jambe cassée.

courir aucun risque, nous atterrirons directement à Alicante », annonce le copilote Marco Merz. Les changements de dernière minute faisant partie du métier, la cheffe d'opération à Zurich avertit l'ambulance espagnole. Durant le vol pour Alicante, Marcel von Dach examine les clichés radiologiques d'Anita Jeggli et lit le compte rendu de la clinique marocaine. Il consigne ensuite ses observations et les antalgiques administrés dans le rapport de vol.

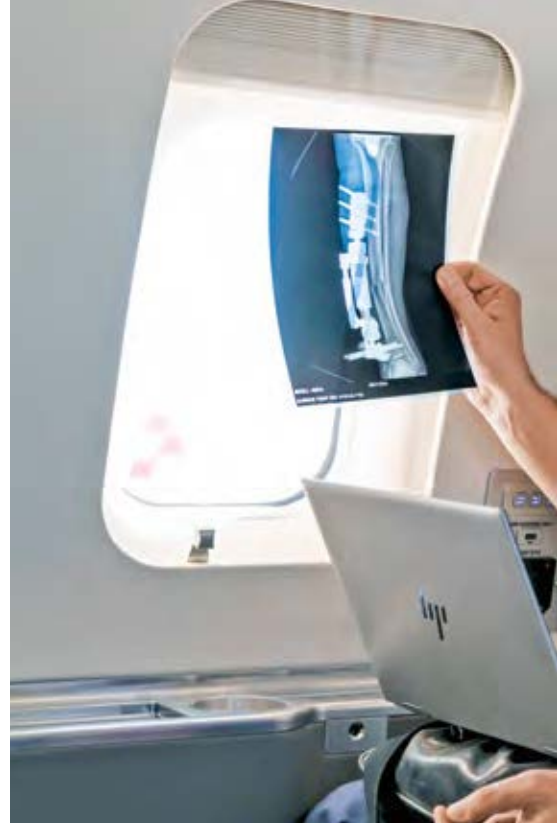
L'accident

Un peu plus tard, Anita Jeggli raconte : « Passionnée d'équitation, j'ai déjà souvent pratiqué la randonnée équestre au Maroc. Parcourir ces

splendides étendues à cheval avec un groupe est toujours mémorable ». Mais cette fois-ci, l'aventure tourne court : le troisième jour, durant un galop dans une plaine, un cheval rue sur le côté et percute avec son sabot la jambe d'Anita Jeggli. Elle entend un craquement, pousse un cri, sa monture s'emballe. Bien que la cavalière ait chuté de sa selle, la douleur et l'effroi l'empêchent de lâcher les rênes. Le cheval tourne autour d'elle et donne un coup de sabot sur la blessure. Après avoir repris ses esprits, la cavalière baisse les yeux : sa jambe s'écarte étrangement de son axe naturel, et du sang suinte à travers ses vêtements. « Heureusement, des gens qui vivaient à proximité ont compris qu'il était arrivé quelque chose et ont appelé une ambulance. » Celle-ci conduit Anita Jeggli dans une clinique située à une heure de trajet, à Tiznit, à 100 kilomètres au sud d'Agadir. Là, elle est vite prise en charge et reçoit des médicaments contre la douleur ainsi qu'une application d'antiseptique. Diagnostic : fracture ouverte de la jambe.

Contact avec la Rega

Anita Jeggli alarme la centrale d'intervention de la Rega. Avec l'aide de la guide équestre, et à la suite d'un échange téléphonique, l'équipe marocaine transmet les radios à la médecin-conseil de la Rega. Celle-ci confirme la



Urgences à l'étranger

La Rega vous assiste dans le monde entier au **+41 333 333 333** en cas de problème médical. Nos médecins-conseils effectuent une permanence téléphonique au service des personnes victimes d'une maladie ou d'un accident à l'étranger. Ils dispensent des conseils médicaux, fournissent les adresses de cliniques et d'hôpitaux sur le lieu de séjour ou apportent leur aide pour traduire et expliquer un diagnostic.



Pas de premiers secours

La Rega n'apporte pas de premiers secours à l'étranger. En cas d'accident ou d'affection aiguë, il convient d'alerter en priorité les services d'urgence locaux, un médecin ou une clinique sur place. La Rega intervient en aval, par exemple pour faciliter les démarches liées à l'admission dans un hôpital ou organiser un rapatriement en Suisse.

► Informations complémentaires [rega.ch/repatriement](https://www.rega.ch/repatriement)



nécessité d'une opération d'urgence sur place afin d'immobiliser la fracture. La patiente ne peut pas être rapatriée immédiatement : il faut d'abord solliciter les autorisations de survol et d'atterrissage, planifier l'itinéraire de vol et mobiliser une ambulance sur place.

Une inquiétude croissante

Quelques heures plus tard, Anita Jeggli passe au bloc opératoire. On lui pose un fixateur externe, un jeu de tiges apparentes fixées dans l'os avec des vis, dont le rôle est de stabiliser les fragments osseux pour éviter qu'ils ne se déplacent. « J'ai été très bien prise en charge, l'équipe était professionnelle », confirme Anita Jeggli. Pourtant, elle s'inquiète : sa jambe va-t-elle guérir complètement ? L'asepsie était-elle suffisante pour prévenir toute infection ? Sans compter que d'autres questions la tracassent. « Lorsqu'il fallait me tourner dans mon lit, dix personnes se pressaient autour de moi. Puis, plus rien. » Dans l'incapacité de se mouvoir, la patiente reste ensuite seule. « Je souhaitais me brosser les dents et faire un brin de toilette. » Mais sa demande reste sans réponse. Peu à peu, elle se rend compte que l'hygiène corporelle et les repas sont du ressort non de l'hôpital, mais des familles. Sa guide finit par lui apporter une bassine et deux linges afin qu'elle fasse une toilette sommaire. « Quelle chance de pouvoir

compter sur la Rega ! Je ne sais pas comment je serais rentrée chez moi sinon. »

Retour en avion plutôt qu'en camping-car

Un second patient attend à Alicante : après avoir été hospitalisé une semaine à la suite d'un accident de moto, Nicolas Schmassmann envisageait de prendre le volant pour rentrer en Suisse avec son fils. À présent installé sur la deuxième couchette de l'avion-ambulance, ce donateur Rega ne regrette pas d'avoir changé ses plans. D'un geste de la main, il chasse le souvenir de sa mésaventure et affirme, optimiste : « Tout va bien se passer. »

Ce motocycliste est venu en vacances à Murcie pour s'adonner à son sport préféré sur le circuit de Carthagène. Mais un jour, lors d'une course, son engin dérape dans un virage et prend feu. Chanceux dans son malheur, le pilote en réchappe sans aucune brûlure, mais avec un traumatisme thoracique et des fractures du bassin et du bras. Son épouse, restée en Suisse, alarme la Rega. Hospitalisé, Nicolas Schmassmann, qui parle pourtant espagnol, se heurte à la barrière de la langue. Les médecins-conseils de la Rega l'épaulent en lui fournissant des informations sur ses radios et son IRM. Finalement, ils lui déconseillent de rentrer en camping-car.

Du tarmac à l'hôpital

Après deux heures de vol, l'avion-ambulance Rega atterrit à Kloten. Deux ambulances transfèrent Anita Jeggli et Nicolas Schmassmann vers des hôpitaux proches de leur domicile respectif. Tous deux subiront des examens complémentaires, suivis pour Anita Jeggli d'une autre opération et d'une convalescence dans un environnement familial, aux bons soins de ses proches.

Corina Zellweger

« La Rega intervient dans le monde entier. »

Daniel Landert
Chef Opérations avions-ambulance
et membre de la Direction

Responsable des opérations d'aide de la Rega à l'étranger, Daniel Landert pilote régulièrement l'avion-ambulance lors de missions.

À quoi ressemble votre cahier des charges ?

Je suis responsable de tout le secteur des rapatriements. En d'autres termes, je m'occupe de l'aide apportée par la Rega à l'étranger. Le département compte une centaine de collaboratrices et collaborateurs : pilotes, médecins-conseils, personnel infirmier en soins intensifs, médecins de bord, cheffes d'opération, mais aussi personnel chargé des opérations au sol, de la maintenance des aéronefs et de la formation des pilotes.

Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans votre travail ?

La variété des tâches et la combinaison de thèmes opérationnels et stratégiques me plaisent beaucoup. Nous portons secours aux personnes aux détresse grâce à nos trois avions-ambulance qui sont stationnés dans le hangar. Au niveau de la direction, nous discutons de la stratégie de la Rega. Ma fonction requiert donc des connaissances tant opérationnelles que managériales. Nous sommes une organisation de petite taille : seul un travail d'équipe nous permet d'accomplir notre mission d'aide aux personnes en détresse.

Où la Rega intervient-elle ?

La Rega apporte son aide là où l'on a besoin d'elle. Chaque année, nous rallions 400 aéroports et aérodromes à travers le monde : nous atterrissons notamment en Polynésie française, en Italie, au Maroc, au Groenland, en Nouvelle-Zélande ou encore sur l'Île de Pâques.

Y a-t-il des destinations que la Rega ne dessert pas ?

Nous ne nous rendons pas dans des zones de guerre et ne desservons les régions en crise qu'après des clarifications détaillées. Nous essayons malgré tout d'aider, en organisant par exemple une ambulance qui transporte la personne jusqu'au lieu le plus proche où nous pouvons obtenir une autorisation d'atterrissage.

En quoi consiste l'aide de la Rega à l'étranger ?

Elle est très vaste. En cas d'urgence médicale à l'étranger, nos donatrices et donateurs peuvent alerter la Rega 24h/24 au numéro d'urgence +41 333 333 333. Nos médecins-conseils les aident par téléphone ou organisent leur rapatriement en avion-ambulance ou à bord d'un vol de ligne, selon l'état de santé

de la personne. Parfois un encadrement par notre personnel médical sur un vol de ligne suffit.

Qu'implique l'organisation d'une mission à l'étranger ?

Elle nécessite le soutien d'un certain nombre de spécialistes. À la centrale d'intervention, ce sont les chefs d'opération, les médecins-conseils et les dispatchers. Et dans les airs, ce sont bien entendu, les équipages, composés de pilotes, de personnel infirmier en soins intensifs et de médecins de bord. Enfin, au sol, nos mécaniciens d'aéronefs et la logistique médicale. À l'étranger aussi, nous avons besoin du soutien de partenaires, comme du personnel ambulancier ou des agents d'escale qui effectuent la prise en charge et l'avitaillement de nos aéronefs. Tout cela doit être organisé et coordonné.

Combien de temps faut-il attendre pour un rapatriement ?

Selon la destination, l'organisation prend plus ou moins de temps. Dans certains pays, par exemple, il nous faut deux ou trois jours pour obtenir l'autorisation de survol et d'atterrissage. Nous devons en outre trouver le meilleur moment d'un point de vue médical pour le vol de retour. Pour le déterminer, nous nous entretenons avec les médecins sur place. Nous procédons de manière rapide et efficace, mais il n'en faut pas moins un certain temps pour garantir un rapatriement sécurisé. C'est pourquoi, en cas de doute, mieux vaut ne pas trop attendre avant d'appeler la Rega.

Karin Zahner



Baignade en toute sécurité

Vous aimez plonger dans un lac ou une rivière lorsqu'il fait chaud ? Découvrez comment prévenir les accidents de baignade.

De nombreuses personnes cherchent à se rafraîchir dans l'eau durant l'été. Toutefois, les joies de la baignade comportent certains dangers. Selon le Bureau de prévention des accidents (bpa), quelque 12 000 accidents se produisent chaque année en Suisse dans le cadre d'une baignade, et, en moyenne, 31 personnes y perdent la vie. La plupart des accidents se produisent en eaux libres comme un lac ou une rivière. La noyade constitue le plus grand danger des sports aquatiques. Mais un plongeon dans des eaux troubles ou inconnues peut aussi

entraîner de graves blessures. La Rega doit souvent intervenir à la suite d'une noyade. Dans ce cas, chaque minute compte. L'an dernier, ses équipages ont mené une cinquantaine de missions héliportées à la suite d'une noyade ou d'un accident de baignade. Les hélicoptères de la Rega ont été sollicités plus de 30 fois pour repérer depuis les airs des personnes disparues dans l'eau.

Pour que rien ne vienne entraver le plaisir de la baignade, la Société Suisse de Sauvetage (SSS) recommande de bien se préparer à la saison estivale et de consulter les conseils des organisations locales de sauvetage aquatique ou de premiers secours avant de partir à la mer. Nous avons réuni pour vous les maximes de la baignade de la SSS (cf. encadré). Même si beaucoup les connaissent, il est utile de les consulter en début de saison. En faisant preuve de bon sens, en écoutant votre corps et en ne vous surestimant pas, vos loisirs aquatiques se dérouleront sans encombre.



Le saviez-vous? La SSS a créé la Rega

Le 27 avril 1952, les délégués de la SSS se réunissent au bord du lac de Bienne pour leur assemblée annuelle. Le Dr Rudolf Bucher, qui a marqué l'évolution de la SSS pendant plus de 20 ans, milite pour la formation d'une « branche » de la SSS qui se spécialiserait entièrement dans le sauvetage aérien. L'assemblée approuve l'idée : la Garde aérienne suisse de sauvetage (à l'époque nommée GASS) voit le jour. Ainsi, la Suisse a été l'un des premiers pays à disposer d'une organisation de sauvetage aérien. La GASS existe d'abord en tant que section de la SSS. Le 19 mars 1960, elle est réorganisée avec l'aide de Fritz Bühler, alors directeur technique, et devient totalement indépendante de la SSS.



Les six maximes de la baignade

Conçues par la SSS, elles vous rappellent le comportement à adopter en milieu aquatique.

- 1 Les enfants doivent toujours être accompagnés au bord de l'eau et être gardés à portée de main !
- 2 Ne jamais nager après avoir consommé de l'alcool ou des drogues ! Ne jamais nager l'estomac plein ou en étant à jeun.
- 3 Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé ! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.
- 4 Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues !
- 5 Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde ! Ils n'offrent aucune sécurité.
- 6 Ne jamais nager seul[e] sur des longues distances ! Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

► Pour en savoir plus : slrg.ch/maximes-de-la-baignade



Entretien
Marc Audeoud,
spécialiste sauvetage,
SSS

Une personne se retrouve en difficulté dans une rivière ou un lac. Que dois-je faire ?

Donnez immédiatement l'alerte afin qu'une aide professionnelle arrive rapidement sur place. Essayez ensuite de calmer la personne et de la guider vers la rive en lui donnant des instructions. Si vous avez un moyen de flottaison tel qu'une bouée de sauvetage ou une bouée Baywatch à portée de main, lancez-le à la victime. Vous pouvez également lui tendre une branche ou lui lancer une corde, afin de la ramener à terre sans entrer dans l'eau. Ce n'est que lorsque ces options sont exclues, et seulement si vous vous en sentez capable, que vous devez aller dans l'eau pour aider la personne. Mais cela comporte aussi certains dangers pour vous.

En quoi est-ce dangereux d'aller soi-même dans l'eau pour aider quelqu'un ?

Le bois flottant ou les obstacles tels que les piles de pont font partie des dangers. En outre, les victimes de noyade ont tendance à se débattre ou à s'accrocher à leur sauveur, ce qui peut être dangereux pour les deux personnes. Lorsque vous intervenez, munissez-vous d'un moyen de flottaison auquel la personne peut se tenir et avec lequel vous pouvez la ramener à terre. Les cours de la SSS abordent de telles situations et permettent d'exercer les techniques de sauvetage.

À quoi dois-je faire attention lorsque je me baigne dans un lac ou une rivière ?

Avant toute chose : ne vous aventurez jamais seul[e] dans des eaux non surveillées. De plus, un moyen de flottaison sûr peut être d'une aide précieuse non seulement dans une situation d'urgence, mais aussi en cas de fatigue. Examinez le cours d'eau au préalable, identifiez les potentiels dangers, repérez les points d'entrée et de sortie et n'entrez dans l'eau que si vous vous sentez entièrement à l'aise.

Shop Rega

Bestseller

34



Capcool 39.–

Grâce à ses propriétés textiles, cette casquette garantit une protection UV de 100 %, empêche l'accumulation de chaleur et procure un effet rafraîchissant. Confectionnée avec un tissu de qualité fabriqué en Suisse. Utilisation recommandée par des dermatologues. Noire, avec éléments réfléchissants. Matériau : 92 % polyamide, 8 % élasthanne.

1 Article n° : 30050

Sac de rangement 69.–

Quatre pochettes de rangement de la marque Exped en différentes tailles. Le tissu en mailles, respirant, permet une vue d'ensemble sur vos effets personnels. Matériau : polyester.

2 Article n° : 90097

NOUVEAU



NOUVEAU Sac à dos pour la journée 99.–

Le sac à dos à fermeture Rolltop de la marque Exped est imperméable, léger et robuste. Son utilisation est idéale lors de courtes randonnées, de tours à vélo ou en ville. Noir. Matériau : nylon recyclé (doublure intérieure en polyester recyclé), Oeko-Tex 100. Volume 15 l. Dimensions : 42×20×15 cm.

3 Article n° : 90098



Bestseller

Casquette « Aviator » 29.–

Casquette trucker noire avec la flotte Rega imprimée en miniature. Avec une fermeture ajustable en plastique (système snapback). Noire et blanche. Matériau : polyester.

4 Article n° : 30066



Commandez à tout moment et
en toute simplicité en ligne.

rega.ch/shop

Bestseller



NOUVEAU

Classique

Lunettes de soleil 119.–

Lunettes de soleil de sport certifiées CE avec verres incassables et polarisants. Montures high-tech noires en matériau de haute qualité à la fois souple et résistant. 100% de protection contre les rayons UV jusqu'à 400 nm.

5 Article n° : 90087

NOUVEAU AgustaWestland Da Vinci 35.–

Modèle réduit de l'hélicoptère da Vinci à l'échelle 1:48, 24 cm, en métal. Pas adapté au jeu.

6 Article n° : 50027

Challenger 650 29.–

Modèle réduit de l'avion-ambulance Challenger 650 à l'échelle 1:100, 21 cm, en plastique (ABS). Pas adapté au jeu.

7 Article n° : 50020

Airbus Helicopters H145 35.–

Modèle réduit de l'hélicoptère H145 D3, à l'échelle 1:48, 28 cm, en métal. Pas adapté au jeu.

8 Article n° : 50026

Trousse de secours 89.–

Articles essentiels de premiers secours pour les activités en plein air, sélectionnés par les médecins de la Rega.

Le set contient plus de 35 produits de première qualité (IVF-Hartmann). Dimensions extérieures : 20×13×10 cm. Poids : 600 g.

9 Article n° : 90080

Parapluie pliant 49.–

Résistant et léger, ce parapluie pliant est fabriqué à partir de matériaux ultramodernes. Ouverture et fermeture automatiques. Rouge, avec bandes réfléchissantes de sécurité.

Dimensions : diamètre de 98 cm, (fermé 29 cm).

10 Article n° : 90095

POUR LES PLUS JEUNES FANS DE LA REGA



NOUVEAU Linge de plage avec l'avion Rega 29.–

Serviette de plage illustrée avec
l'avion-ambulance Challenger 650.
Matériau : 50 % coton, 50 % polyester.
Dimensions : 70×140 cm.

11 Article n° : 30062

NOUVEAU Sac à dos pour enfants 59.–

Petit sac à dos pour la journée de
la marque Mammüt. Volume 16 l,
pour enfants de 6 à 9 ans. Mini
peluche et badge réfléchissant héli-
coptère inclus. Matériau : polyester.
Dimensions : 38×33×22 cm.

12 Article n° : 40060



Shop en ligne

Vous pouvez passer confortablement
votre commande sur notre shop en ligne,
24 heures sur 24.

rega.ch/shop

Commander par téléphone

Nous prenons également bien volontiers
votre commande directement par télé-
phone à notre numéro Shop Rega.

Téléphone : 0848 514 514

Conditions de commande

Nous livrons tous les articles dans
la limite des stocks disponibles.

Votre participation aux frais de port
et d'emballage s'élève à 8 fr. 80 pour
toute livraison en Suisse.

Les articles peuvent être retournés
dans un délai de sept jours.

Les articles du Shop Rega sont de haute qualité et minutieusement sélectionnés pour nos donatrices et nos donateurs. À l'achat d'un article, vous contribuez à soutenir la Rega dans sa mission : apporter, 365 jours par an, une assistance médicale aérienne d'urgence aux personnes en détresse.

Shopartikel über unseren Online-Shop www.rega.ch/shop bestellen oder das ausgefüllte Bestellformular
in ein frankiertes Couvert legen und an Rega-Shop, Bolligenstrasse 82, 3006 Bern senden.

Expéditeur (en caractères d'imprimerie)

Madame ☐ Monsieur ☐ Non précisé ☐

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA / Localité _____

Téléphone _____

N° donateur _____

Signature _____

Nous vous remercions de votre
commande.

POUR LES PLUS JEUNES FANS DE LA REGA



Nounours 35.–

Le nounours de la Rega part en mission avec les enfants. Muni d'un casque et d'une tenue de travail amovibles, il est toujours prêt pour l'aventure et le jeu. Taille : 30 cm.

13 Article n° : 40037



Porte-monnaie 35.–

Porte-monnaie pour enfants en bâche avec différents compartiments pour y glisser cartes et monnaie. Fermeture velcro. Fabriqué par des personnes en situation de handicap au sein d'une institution suisse.

14 Article n° : 40057



Trousse d'école 35.–

Dans cette trousse en bâche, les couleurs seront à l'honneur ! Fabriquée par des personnes en situation de handicap au sein d'une institution suisse.

15 Article n° : 40058

NOUVEAU



WOW !
SUPER !



NOUVEAU Chaussettes Rega 15.–

Chaussettes multicolores de la marque DillySocks au design Rega, conçues dans le respect du standard Oeko-Tex 100. Tailles 4 à 6 ans et 7 à 9 ans. Pas d'échange.

16 Article n° : 40066, 40067

Carte de commande



No	Article	CHF	Nombre
1	30050 Capcool	39.–	
2	90097 Sac de rangement	69.–	
3	90098 Sac à dos pour la journée	99.–	
4	30066 Casquette «Aviator», noire et blanche	29.–	
5	90087 Lunettes de soleil	119.–	
6	50027 AgustaWestland Da Vinci	35.–	
7	50020 Challenger 650	29.–	
8	50026 Airbus Helicopters H145	35.–	
9	90080 Trousse de secours	89.–	
10	90095 Parapluie	49.–	

No	Article	CHF	Nombre
Pour les plus jeunes fans de la Rega			
11	30062 Linge de plage avion Rega	29.–	
12	40060 Sac à dos pour enfants	59.–	
13	40037 Nounours	35.–	
14	40057 Porte-monnaie	35.–	
15	40058 Trousse d'école	35.–	
16	40066 Chaussettes, Taille 4 – 6 ans	15.–	
	40067 Chaussettes, Taille 7 – 9 ans	15.–	



Commandez à tout moment et
en toute simplicité en ligne.

rega.ch/shop

Participez et gagnez !

Participez à notre enquête
et gagnez l'une des
**20 trousse de secours
plein air, d'une valeur de
89 francs**, mises en jeu.



Votre avis compte

Deux fois par an, le magazine 1414 vous fournit un aperçu de notre travail ainsi que des informations sur l'actualité et les projets de la Rega. Nous aimerions connaître votre opinion sur cette publication. Qu'est-ce que vous aimez et qu'est-ce qui manque d'après vous ?

Participez au sondage en ligne en scannant le code QR ci-dessus ou via le lien ci-dessous. L'enquête dure environ cinq minutes et la date limite est fixée au 30 juillet 2024. Nous tirerons au sort 20 personnes qui remporteront chacune une trousse de secours plein air du shop de la Rega. Merci de votre participation et bonne chance !

► Nous nous réjouissons de vos retours : interview.ch/rega

Numéros d'alarme

En Suisse
À l'étranger

1414
+41 333 333 333

Contact Center

Changement d'affiliation

rega.ch/login

En Suisse
À l'étranger

0844 834 844
+41 44 654 32 22

Lundi – vendredi

8 h 00 – 17 h 00

Newsletter Rega

rega.ch/newsletter

Shop Rega

Site web

rega.ch/shop

En Suisse

0848 514 514

À l'étranger

+41 848 514 514

Informations générales

Site web

rega.ch