

# Wassersicherheit: Die Wasserkompetenzen

Die praktischen Übungen geben Ideen, um die Wasserkompetenzen der Schülerinnen und Schüler während des Schwimmunterrichts zu entwickeln.

Die Übungen werden in das Handlungsmodell SLRG eingeordnet:

**Sicherheit – Ertrinken vorbeugen** – Indem die SuS auf die SLRG-Regeln sensibilisiert werden und damit das richtige Verhalten am, im und auf dem Wasser erlernen. Weitere Themen sind:

- Risiko einschätzen
- Gefahren erkennen
- Selbsteinschätzung.



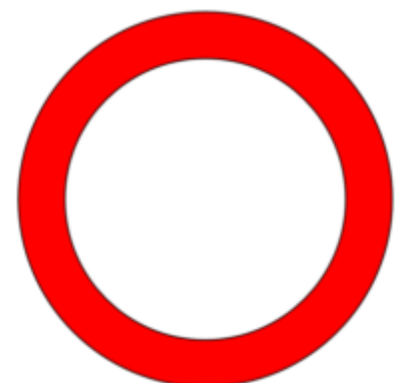
**Notlage erkennen** – und anschliessend korrekt Alarmieren

**Auftriebshilfe verschaffen** – und die zur Verfügung stehenden Rettungsgegenstände kennen lernen sowie wissen, wie sie eingesetzt werden.

**Aus dem Wasser bringen** – und die zur Verfügung stehende Rettungsgegenstände kennen lernen sowie wissen, wie sie eingesetzt werden.



**Erste Hilfe leisten** – wird in diesem Monatsthema explizit nicht angesprochen.



## Übungsserie nach Mass – Kartenset

- Je nach Lektionsthema können die einzelnen Übungen voneinander unabhängig eingesetzt und auf das Niveau der SuS angepasst werden (Schwimmstil kann individuell vorgegeben werden). Aus diesem Grund sind bei jeder Übung Variationen aufgeführt.
- Ebenfalls notiert sind die Übungsziele, die angewendeten Grundregeln, die Organisationsform und das benötigte Material.
- Die Übungen sind so angeordnet, dass sie sich ausdrucken, zuschneiden, laminieren und zu einem praktischen Fächer im A5-Format bündeln lassen.

---

Quelle: [Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**