

# Wassersicherheit – Sicherheit – Ertrinken vorbeugen: Risiko einschätzen – Blinde Kuh

Orientierung im Wasser, sich selber einschätzen, die Vorbereitung für Sichtverhältnisse im offenen Gewässer sowie Verantwortung übernehmen und Vertrauen haben, stehen in dieser Übung im Zentrum.

Partneraufgabe: Ein Kind zieht die Badekappe über die Augen. Nun schwimmt und taucht es blindlings. Ein/-e Partner/-in begleitet und beaufsichtigt es.



## Variationen

- Wassertiefe variieren
- Von A nach B schwimmen
- Selbsteinschätzung: Schaffst du es, an einen bestimmten Ort zu schwimmen/tauchen?

## Ziele

- Orientierung im Wasser
- Sich selber einschätzen
- Vorbereitung für Sichtverhältnisse im offenen Gewässer
- Verantwortung übernehmen und Vertrauen haben

## Regeln

- Partner muss immer überwachen und allenfalls mittels Körperkontakt (Berühren, Antippen etc.) eingreifen.

## Organisation

- Gute Raumaufteilung oder aber von A nach B schwimmen (Länge oder Breite)

**Material:** Badekappe/Tuch zum Augen verbinden

---

Quelle: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, Expertinnen SLRG



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**