

# Wassersicherheit – Sicherheit – Ertrinken vorbeugen: Gefahren erkennen – Seegrasschwimmen

Diese Übung dient den Schülerinnen und Schülern als optimale Vorbereitung für Verhältnisse im offenen Gewässer.

Plastikstreifen werden an die Tauchringe befestigt. Die Tauchringe werden im Wasser versenkt. Die SuS durchqueren anschliessend die ausgelegte Strecke.



## Variationen

- Wassertiefe variieren
- Laufend/schwimmend/tauchend

## Ziele

- Vorbereitung für Verhältnisse im offenen Gewässer

## Regeln

- Beim Tauchen überwachen

## Organisation

- Offen

**Material:** Tauchringli, Plastiksack für Streifen

---

Quelle: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, Expertinnen SLRG



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**