



Die Wasserkompetenzen

Die praktischen Übungen geben Ideen, um die Wasserkompetenzen der SuS 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 – ohne sich selber in Gefahr zu bringen (Retten mit geringstem Risiko). Ein weiteres Thema ist hier das Tauchen.



Erste Hilfe leisten – wird in diesem Kartenset explizit nicht angesprochen.



Übungsserie nach Mass

- 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.



Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO

Autoren: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, Expertinnen SLRG, Stéphanie Bürgi-Dollet, Leiterin Prävention SLRG, Marcel Odermatt, Fachperson Schule & Jugend SLRG

Redaktion: mobilesport.ch

Bilder: [Minz Agentur für visuelle Gestaltung](#), Luzern

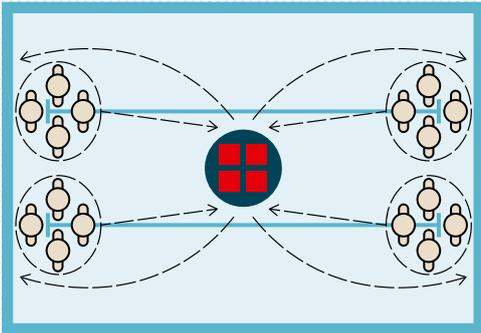
Layout: Bundesamt für Sport BASPO

SLRG-Regeln

Insel schwimmen. In der Gruppe (4–5 SuS) vom Beckenrand in die Mitte zur Insel schwimmen. Jeder SuS darf ein Kärtchen an den Beckenrand mitnehmen. Welche Gruppe hat als erstes alle Baderegeln/Freitauchregeln/Flussregeln vollständig zusammengestellt?

Variationen

- Schwimmdistanz/Wassertiefe variieren
- Schwimmstil vorgeben
- Bade-/Freitauch-/Flussregeln kombinieren



Ziele

- SLRG-Regeln kennen
- Gruppendynamik fördern

Regeln

- Pro Person darf ein Kärtchen transportiert werden.
- Alle SuS holen gleichzeitig und sind in Bewegung.

Organisation

- Pro Bahn 2 Gruppen à 4–5 SuS
- Insel in der Mitte, von beiden Seiten her anschwimmen
- Die Übung ist beendet, sobald erste Gruppe die SLRG-Regeln komplett und richtig hat

Material

- Lamierte Kärtchen mit SLRG-Regeln
- Matte oder Schwimmbrett als Insel

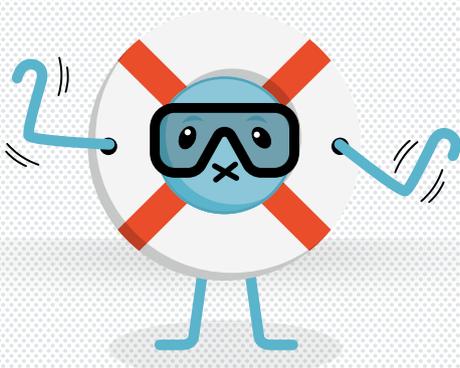
Bemerkung: Die SLRG-Regeln umfassen Bade-, Fluss- und Freitauchregeln

SLRG-Regeln

Regeln raten. Die SuS ziehen eine SLRG-Regel und interpretieren sie pantomimisch in Kleingruppen (3–4 SuS).

Variationen

- Am oder im Wasser möglich (oder kombiniert)
- Auftrag bereits im Voraus erteilen und vorbereiten lassen
- Wassertiefe variieren



Ziele

- SLRG-Regeln kennen
- Kreativität fördern

Regeln

- Sicherheitsvorschriften beachten

Organisation

- Üben lassen und anschliessend nacheinander vorführen

Material

- Lamierte Kärtchen mit SLRG-Regeln
- Weiteres Material falls nötig/gewünscht

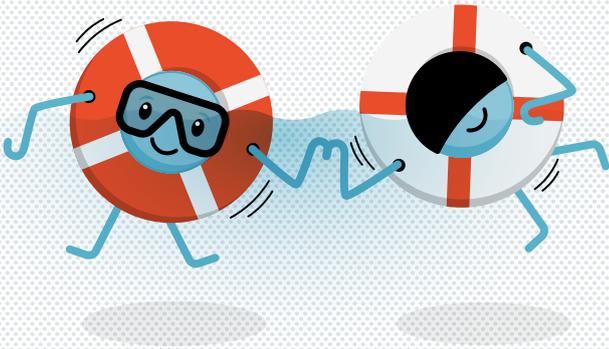
Bemerkung: Die SLRG-Regeln umfassen Bade-, Fluss- und Freitauchregeln

Risiko einschätzen

Blinde Kuh. 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

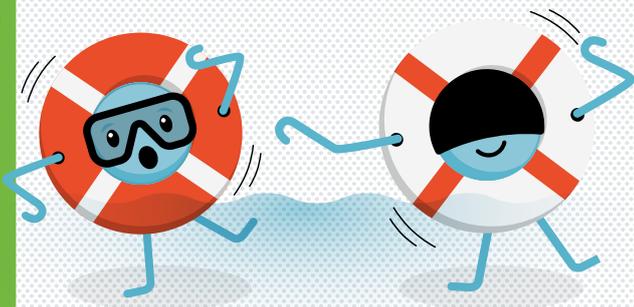
- Badekappe/Tuch zum Augen verbinden

Risiko einschätzen

Blinde Kuh Fangis. Klassenspiel: 2–3 SuS sind die Augen verbunden. Sie versuchen nun, die anderen SuS der Klasse zu fangen.

Variationen

- Wassertiefe variieren
- Die zu fangenden SuS machen sich mit rufen/Wasserakustik bemerkbar



Ziele

- Orientierung im Wasser
- Gruppendynamik fördern
- Schwimmen mit Einschränkung

Regeln

- Beim Berühren wechselt der Fänger
- Sich am Rand halten ist nicht erlaubt

Organisation

- Spielfeld eingrenzen

Material

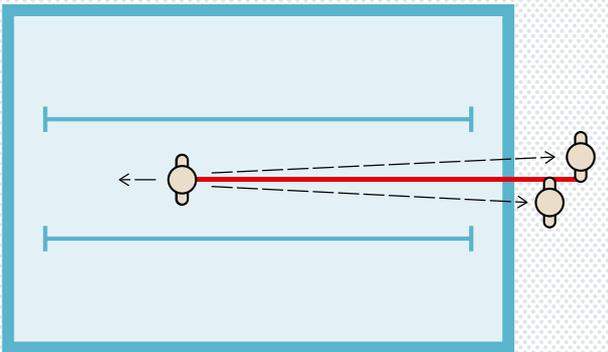
- Badekappe/Tuch zum Augen verbinden

Risiko einschätzen

Mit der Strömung. Dreiergruppen bilden: Ein Schüler schwimmt mit einem Seil eine Strecke. Anschliessend wird er von zwei anderen SuS zurückgezogen.

Variationen

- Mit Poolnudel im stehetiefen Wasser ziehen
- Als Wettkampfform Gruppen gegeneinander antreten lassen



Ziele

- Strömung erfahren (Gefahr im Fluss)
- Teamarbeit

Regeln

- Beim Zurückziehen Partner im Wasser überwachen (falls er unter Wasser taucht, stoppen die SuS sofort).
- Seil im Notfall loslassen

Organisation

- Länge oder quer
- Am Seil eine Boje/Gurtretter montieren

Material

- Seil, Poolnudel, Boje/Gurtretter

Gefahren erkennen

Seegrasschwimmen. 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



Gefahren erkennen

Krampfhaft schwimmen. Die SuS schwimmen nur mit der rechten/linken Körperseite. Wie weit kommen sie? Wie geht das?

Variationen

- Verschiedene Schwimmstile
- Nur mit den Armen/Beinen schwimmen



Ziele

- Schwimmen mit Einschränkungen
- Selbstwahrnehmung

Regeln

- Definierte Körperteile dürfen nicht bewegt werden

Organisation

- Ausprobieren lassen und anschliessend kurzer Erfahrungsaustausch

Material

- Keines

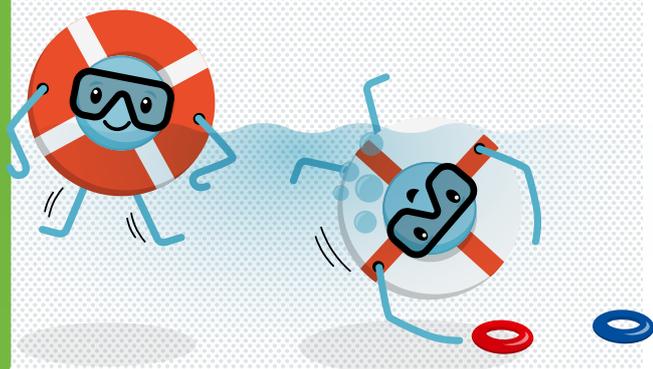


Selbsteinschätzung/Selbsterfahrung

Was kann ich? Partnerübung: Wie weit denkst du, kannst du tauchen? Ein Kind taucht, das andere überwacht und kontrolliert.

Variation

- Tauchringe in verschiedenen Farben deponieren. Bis zu welcher Farbe kommst du?



Ziele

- Selbsteinschätzung
- Tauchen

Regeln

- Partner überwacht beim Tauchen
- Hyperventilieren verboten

Organisation

- Tauchen nur in eine Richtung, anschliessend besprechen. Tauchstrecke geschafft?

Material

- Tauchringe

Selbsteinschätzung/Selbsterfahrung

T-Shirt ausziehen. Die SuS gehen mit einem T-Shirt ins Wasser. Können sie es im Wasser ausziehen?

Variation

- Durch die Übergabe des T-Shirts eine Stafette machen



Ziele

- Kleider im Wasser ausziehen
- Wie fühlen sich nasse Kleider an

Regeln

- Keine bestimmten Vorgaben

Organisation

- Genügend Platz zum nächsten SuS
- Ausprobieren lassen und kurzer Erfahrungsaustausch

Material

- T-Shirt

Selbsteinschätzung/Selbsterfahrung

Biathlon. Jede/r SuS erhält ein rotes und ein grünes Kärtchen. Sie schwimmen von einem Ausgangspunkt zu Bildern (Fotos Notsituationen), die im Schwimmbecken verteilt wurden. Die Bilder zeigen jeweils eine Situation. Die SuS beurteilen, ob es sich dabei um eine Notsituation (rotes Kärtchen) oder eine ungefährliche Situation (grünes Kärtchen) handelt. Anschliessend schwimmen sie zum Ausgangspunkt zurück und gehen dann zum nächsten Bild.

Variation

- Im Kreis verteilt, von Bild zu Bild



Ziele

- Abgebildete Situationen korrekt einschätzen

Regeln

- Bild anschauen und ein rotes/grünes Kärtchen dazulegen

Organisation

- Offen

Material

- [Bilder Notsituationen](#)
- [Grüne und rote Kärtchen](#)



Alarmieren

Stafette Alarmieren. Die SuS holen schwimmend die Kärtchen und ordnen die Notfallnummern der entsprechenden Organisation zu.

Variationen

- Wassertiefe variieren
- Schwimmdistanz variieren
- Schwimmstil vorgeben



Ziele

- Notfallnummern kennen und der korrekten Organisation zuordnen

Regeln

- Pro Person darf ein Kärtchen transportiert werden
- Alle SuS holen gleichzeitig Kärtchen und sind in Bewegung

Organisation

- Offen

Material

- [Kärtchen mit Notfallnummern](#)



Handlungsmodell/Rollenspiele

Alarm, Alarm! SuS überlegen sich in einem Rollenspiel eine Notsituation und spielen die Alarmierung nach.

Variation

- Wassertiefe variieren



Ziele

- Korrekt alarmieren

Regeln

- Keine bestimmten Vorgaben

Organisation

- Offen
- Allenfalls Bademeister informieren

Material

- [Kärtchen mit W-Fragen](#)

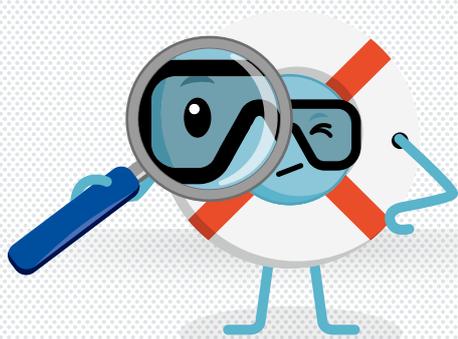


Rettungsgegenstände

Rettungsmittel-Such-Spiel. Die SuS suchen im Bad alle Rettungsmittel, die verwendet werden können. Anschliessend ausprobieren lassen.

Variationen

- Wassertiefe variieren
- Im offenen Gewässer können die SuS auch als Aufgabe ein Rettungsmittel von zu Hause mitnehmen (z. B. ein Ast)



Ziele

- Rettungsmittel kennenlernen
- Standort der Rettungsmittel kennen

Regeln

- Keine bestimmten Vorgaben

Organisation

- Offen
- Allenfalls Bademeister informieren

Material

- Rettungsmittel (Rettungswürfel, etc.)

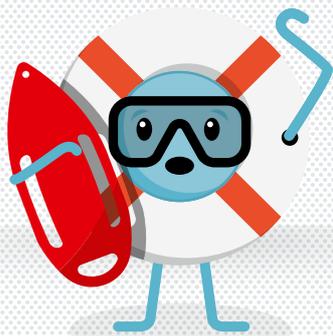


Rettungsgegenstände

Boje-Stafette. 3–4er Gruppe: Ein Kind schwimmt mit Boje zum Partner und schleppt ihn ab. Anschliessend Wechsel, bis alle einmal abgeschleppt wurden und einmal Schwimmer/-in waren.

Variationen

- Wassertiefe variieren
- Wartezeit mit Übung überbrücken (auf und ab am Beckenrand, etc.)
- Kleinere Gruppen



Ziele

- Rettungsmittel einsetzen
- Gefahr einschätzen, Selbsteinschätzung

Regeln

- Keine bestimmten Vorgaben

Organisation

- Offen

Material

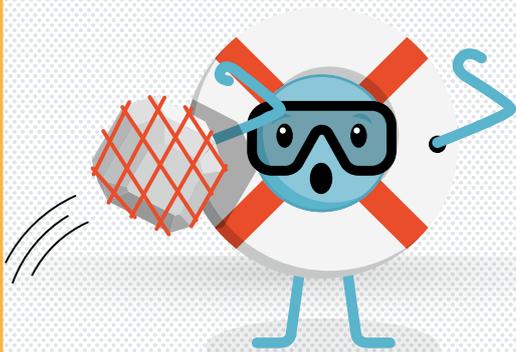
- Boje, Gurtretter

Retten mit geringstem Risiko

Ziel treffen. Die SuS versuchen, den Rettungswürfel in einen auf dem Wasser liegenden Ring zu werfen.

Variationen

- Wassertiefe variieren
- Distanz zum Ring verändern
- Ein SuS ist im Wasser und soll im Umkreis von 1m angeworfen werden



Ziele

- Die SuS werfen den Rettungswürfel korrekt

Regeln

- Keine bestimmten Vorgaben

Organisation

- SuS werfen vom Beckenrand
- Im Wasser befinden sich SuS, welche den Rettungswürfel an den Beckenrand zurückbringen

Material

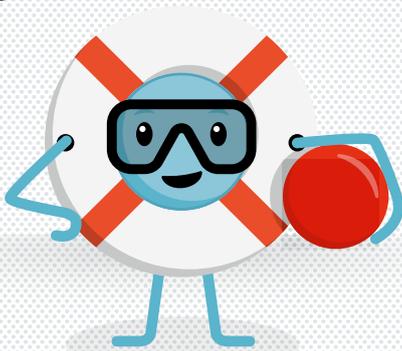
- Mehrere Rettungswürfel
- Alternativ: In einem Sack ein Ball verwenden

Rettungsgriffe

Abschleppen. Die SuS schleppen einen Ball oder Ring mit den entsprechenden Griffen (Nacken-, Nacken-Stirngriff) ab.

Variationen

- Wassertiefe variieren
- Trockenübung an Land
- Mit Partner im stehtiefen Wasser herumziehen
- Mit bis zu 3kg-Ring auf Bauch (Alter/Niveau berücksichtigen)
- Stafette



Ziele

- Rettungsgriffe kennen lernen und anwenden
- Rückenschwimmen (mit Ring)

Regeln

- Keine bestimmten Vorgaben

Organisation

- Länge schwimmen und Gym-Ball/Ring übergeben

Material

- Ball (nicht zu gross), (bis) 3kg-Ring

Tauchen

Bilder erkennen unter Wasser. Gruppenarbeit: Verschiedene Bilder werden versenkt und mit einem Gegenstand (z. B. Tauchring) beschwert, so dass sie unten auf dem Beckenboden liegen bleiben. Die SuS sollen die Bilder erkennen.

Variation

- Wassertiefe variieren



Ziele

- Tauchen
- Länger unter Wasser bleiben

Regeln

- [Freitauchregeln beachten](#)

Organisation

- Offen

Material

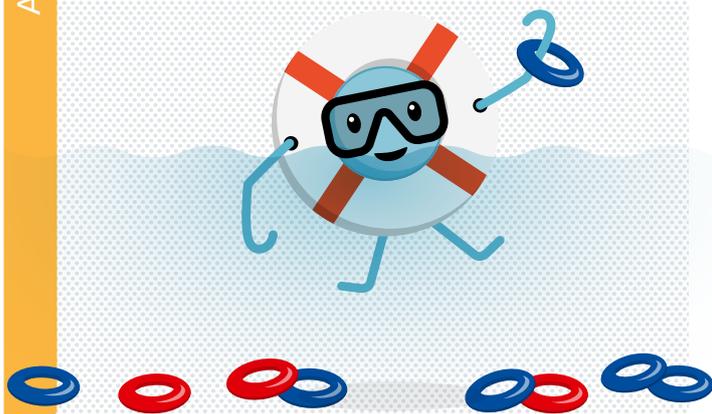
- Bilder/Memory, Tauchringe

Tauchen

Schatzsuche. Mehrere Tauchringe verteilt in einer definierten Zone im Becken versenken. Schwimmen und unterwegs Tauchringe holen (Schatz suchen).

Variation

- Wassertiefe variieren



Ziele

- Schwimmen und Tauchen kombinieren

Regeln

- Keine bestimmten Vorgaben

Organisation

- Offen

Material

- Tauchringe

BADEREGELN



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen.



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

FLUSSREGELN



Schlauchbootfahrer müssen mit einer Rettungsweste ausgerüstet sein!



Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.



Boote nicht zusammenbinden! – Sie sind nicht mehr manövrierfähig.



Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden!



In freie Gewässer (Flüsse, Weiher und Seen) wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.



Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser!

FREITAUCHREGELN



Tauche nie allein –
überwache deine
Tauchkameraden.



Tauche nur, wenn
du dich wohl
fühlst – Medika-
mente und Sucht-
mittel beeinflussen
deinen Körper.



Tauche nicht mit
Schwimmbrille oder
Ohrpfropfen – eine
falsche Ausrüstung
ist gefährlich.



Atme vor dem
Tauchen normal –
hyperventilieren ist
lebensgefährlich.



Atme nur an der
Wasseroberfläche –
vermeide unter
Wasser die Auf-
nahme von fremder
Luft.



Sei nicht waghalsig –
gehe keine
Risiken ein.

NOTSITUATION – JA ODER NEIN?



1



2



3



4



5



6



Lösungen

- 1) **Keine Notsituation.** Doch das Kind ist recht klein, schwimmt ohne Begleitung und ohne Schwimmhilfe. Das ist nicht ganz ungefährlich.
- 2) **Keine Notsituation.** Der Junge spielt im bauchtiefen Wasser. Vielleicht ist das Wasser dort aber auch tief, dann wäre es eine gefährliche Situation.
- 3) **Notsituation!** Das Kind liegt bewegungslos unter Wasser.
- 4) **Keine Notsituation.** Das Kind ist geschützt und hüpfte ins bauchtiefe Wasser. Sollte das Wasser dort tief sein, wäre es durchaus gefährlich.
- 5) **Keine Notsituation.** Kind beim Tauchen. Könnte gefährlich werden, wenn das Kind noch nicht gut schwimmen kann.
- 6) **Notsituation!** Das kleine Kind fuchtelt mit den Händen.



5 W-Fragen

WO Wo geschah es? Ort möglichst genau angeben.

WAS Was geschah? Die wichtigsten Infos mitteilen.

WIE VIELE Wie viele Verletzte und Beteiligte gibt es?

WELCHE Welche Verletzungen gibt es?

WARTEN Warten auf Rückfragen!

5 W-Fragen

WO Wo geschah es? Ort möglichst genau angeben.

WAS Was geschah? Die wichtigsten Infos mitteilen.

WIE VIELE Wie viele Verletzte und Beteiligte gibt es?

WELCHE Welche Verletzungen gibt es?

WARTEN Warten auf Rückfragen!

5 W-Fragen

WO Wo geschah es? Ort möglichst genau angeben.

WAS Was geschah? Die wichtigsten Infos mitteilen.

WIE VIELE Wie viele Verletzte und Beteiligte gibt es?

WELCHE Welche Verletzungen gibt es?

WARTEN Warten auf Rückfragen!

5 W-Fragen

WO Wo geschah es? Ort möglichst genau angeben.

WAS Was geschah? Die wichtigsten Infos mitteilen.

WIE VIELE Wie viele Verletzte und Beteiligte gibt es?

WELCHE Welche Verletzungen gibt es?

WARTEN Warten auf Rückfragen!

5 W-Fragen

WO Wo geschah es? Ort möglichst genau angeben.

WAS Was geschah? Die wichtigsten Infos mitteilen.

WIE VIELE Wie viele Verletzte und Beteiligte gibt es?

WELCHE Welche Verletzungen gibt es?

WARTEN Warten auf Rückfragen!

NOTFALLNUMMERN



144

117

118



NOTRUF



POLIZEI



FEUERWEHR

112

1414

145



**EUROPÄISCHE
NOTRUFNUMMER**



REGA



VERGIFTUNGEN

KÄRTCHEN ROT/GRÜN

