Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung

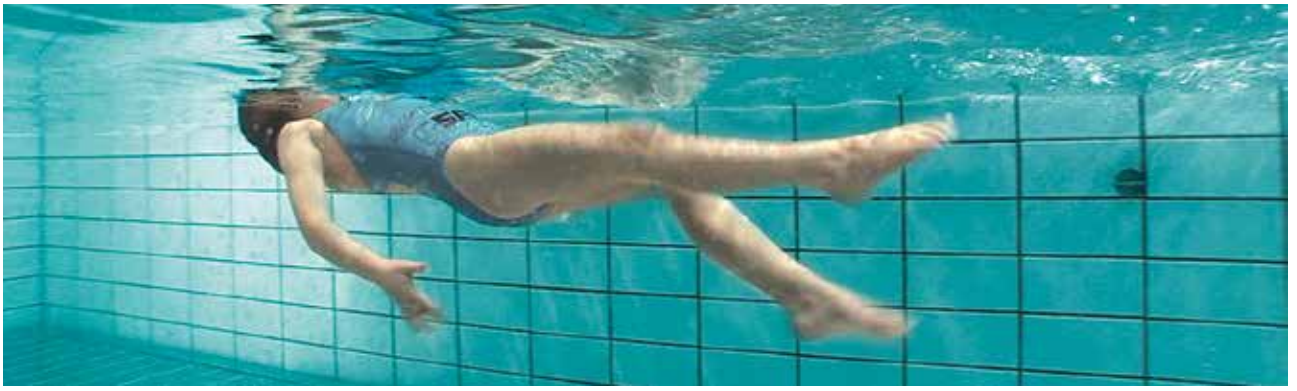
Safety Tool Nr. 3

Wasser-Sicherheits-Check (WSC)

9–12 Jahre

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

Zum Thema



Wasserkompetenz ist mehr als schwimmen können.

Baden und Schwimmen ist in der Schweiz die zweitbeliebteste Sportart von Kindern. Deshalb macht ihnen Schulschwimmen Spass; ausserdem ist es gut für die Entwicklung ihrer koordinativen Fähigkeiten. Mit der festen Verankerung des Schwimmsports im Stundenplan tragen Schulen wesentlich zur gesunden Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler bei.
Im Schulschwimmen kommt es sehr selten zu Ertrinkungsunfällen. Natürlich lösen diese Ereignisse bei den Betroffenen grosses Leid aus und sind eine unvorstellbare Belastung. Um Ertrinkungsunfälle bei Kindern zu verhindern, ist es deshalb wichtig, die Selbstrettungskompetenz im Schulunterricht zu erwerben.

Wie und weshalb kann ein Kind ertrinken?

- **Lautloses Untergehen:** Die Kinder ertrinken plötzlich und lautlos. Innerhalb weniger Sekunden sind sie von der Wasseroberfläche verschwunden. Werden sie zu spät am Boden des Schwimmbeckens entdeckt, können sie meist nur noch tot geborgen werden.
- **Sturz ins Wasser:** Die Kinder spielen am Wasser oder halten sich in Wassernähe auf und fallen dabei ins Wasser. Solche Unfälle ereignen sich nicht bloss in der Badesaison, sondern auch während der kalten Jahreszeit.

Praktisch alle Kinder waren zum Zeitpunkt des Ertrinkens ungenügend oder gar nicht beaufsichtigt.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.sichere-schule.bfu.ch.

Unfallprävention

Verhältnis- und Verhaltensprävention

Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung empfiehlt, mit Schülerinnen und Schülern nach Möglichkeit in einem Frei-, Hallen- oder Seebad mit Aufsicht schwimmen zu gehen. Dort herrschen optimale Verhältnisse: Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich sind klar gekennzeichnet und voneinander getrennt. In Pools sind unterschiedliche Wassertiefen gut sichtbar am Beckenrand angegeben. Im Idealfall wird ein Sicherheitssystem zum Verhüten von Ertrinkungsunfällen eingesetzt. Erkundigen Sie sich beim jeweiligen Bad, ob ein solches System vorhanden ist.
Zusätzlich empfiehlt die bfu, den Wasser-Sicherheits-Check WSC ins Schulschwimmen einzubauen, damit möglichst viele Schulkinder einen Mindeststandard an Wasserkompetenz erlangen. Dazu gehört insbesondere, sich nach einem (unerwarteten) Sturz ins Wasser selber retten zu können. Die bfu wird bei diesem Vorhaben von ihren Partnerorganisationen swimsports.ch, SLRG, J+S, swiss-swimming und dem schweizerischen Badmeister-Verband unterstützt.

Die Unterrichtsziele

- Möglichst viele Schülerinnen und Schüler zu einem erfolgreichen Abschluss des WSC führen
- Schülerinnen und Schüler gezielt auf den WSC vorbereiten
- Den WSC durchführen und den Erfolg mit dem ausgestellten Ausweis bestätigen
- Die Eltern über das Resultat informieren
- Bei Nichtbestehen Nachholangebot zur Verfügung stellen

1. Wirkungsbereich des Wasser-Sicherheits-Checks WSC

Die mit dem WSC erlangte Mindestkompetenz soll Kinder befähigen, sich nach einem Sturz ins Wasser selber an den Beckenrand oder ans Ufer zu retten. Zusätzlich sollen sie mit dem WSC mehr Sicherheit im Tiefwasser gewinnen. Sie sollen aber nie allein und unbeaufsichtigt baden oder schwimmen gehen.

2. Den WSC vorbereiten

Über drei Lektionen verteilt sollen die Schülerinnen und Schüler auf spielerische Weise auf den WSC vorbereitet werden, sie können z. B. zwischen den Beinen der anderen durchtauchen, nach Ringen tauchen etc.

3. Drei Kompetenzen

Wer den WSC bestehen will, muss folgende Aufgaben hintereinander und ohne Unterbrechung lösen:

- **Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser**
- **1 Minute an Ort über Wasser halten**
- **50 m schwimmen und aussteigen**

Mehr Details dazu in den Anweisungen für die Lehrpersonen

4. Schutzausrüstung

Die Kinder sollen mit dem Tragen von passenden Rettungswesten vertraut gemacht werden. Das ist insbesondere im Hinblick auf mögliche Bootsaktivitäten wichtig.

Voraussetzungen

Um eine Klasse auf den WSC vorbereiten zu können, müssen die Schülerinnen und Schüler an Wasser gewöhnt sein und 50 m schwimmen können. Die Lehrperson muss über die nötige Wasserkompetenz verfügen und die Rettungskette sicherstellen können.

Kurz und knapp

Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser

1 Minute an Ort über Wasser halten

50 m schwimmen und aussteigen

Vorbild für den Wasser-Sicherheits-Check war das Programm «Swim to Survive®» von der Lifesaving Society® in Kanada.

Used with permission from The Lifesaving Society

LIFESAVING SOCIETY®
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE
The Lifeguarding Experts
Les experts en surveillance aquatique

Unterrichtsaufbau

9 – 12 Jahre

Arbeitsmaterial
- Safety Tool Nr. 3
- Anweisungen für die Lehrpersonen Lektionen 1–3
- Video auf www.wsc.bfu.ch
- «Schatzkiste»
- Schwimmmatten
- Frisbees
- Schwimmbretter
- Schwimmnudeln
- Bälle
- Flossen
- Tauchringe
- Fotos für Ausweise
- Ausweise (bei swimsports.ch, swiss-swimming.ch oder info@slrg.ch bestellen)

Aufbauend auf den erwähnten Voraussetzungen sind für die Vorbereitung und Durchführung des WSC insgesamt drei Lektionen aufzuwenden.

10' Alle

Einstieg

Den Schülerinnen und Schülern mitteilen, dass die nächsten drei Wasserlektionen dem WSC gewidmet sind. In allen drei Lektionen mit einem spielerischen Element einsteigen.
Brusttief:
- weisser Hai
- gegenseitig zwischen den Beinen durchtauchen
- einen, zwei, drei Gegenstände (Tauchringe usw.) vom Beckenboden heraufholen
- am Rand festhalten und in Bauch- und Rückenlage mit den Füssen möglichst stark spritzen
- in Bauch- und Rückenlage mit den Füssen vom Rand abstossen und möglichst weit gleiten
- kleine Stafette: Fortbewegung frei (gehen, tauchen, schwimmen)

30' Alle, Gruppen

Hauptteil

In allen drei Lektionen mit einem Mix der drei WSC-Elemente arbeiten:
- **Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser**
- **1 Minute an Ort über Wasser halten**
- **50 m schwimmen und aussteigen**

Auf den Seiten 2–4 der Anweisungen für die Lehrpersonen ist dazu ein Vorschlag zusammengestellt. Die dritte Lektion schliesst mit der Durchführung des WSC ab.

5' Alle

Schluss

Die Lektion schliesst mit der Übergabe der WSC-Ausweise.

Baden und Schwimmen ist die zweitbeliebteste Sportart bei Kindern. Stärken Sie bei Ihren Schülerinnen und Schülern die Wasserkompetenz, damit die Sicherheit nicht baden geht.

Weitere Informationen

4.033.01 – 12.2018

Sicher leben: Ihre bfu.
Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch

Wir empfehlen Ihnen folgende Safety Tools:

6 bis 8 Jahre
4.036 Zu Fuss auf dem Schulweg
4.037 Sichtbar unterwegs
4.039 Wanderungen
4.041 Stürze

9 bis 12 Jahre
4.033 Wasser-Sicherheits-Check
4.035 Ski und Snowboard
4.039 Wanderungen
4.040 Mit dem Velo unterwegs
4.041 Stürze
4.042 Fussball
4.043 Schlitteln

13 bis 15 Jahre
4.031 Technisches Gestalten
4.035 Ski und Snowboard
4.039 Wanderungen
4.040 Mit dem Velo unterwegs
4.042 Fussball
4.043 Schlitteln

16 bis 18 Jahre
4.035 Ski und Snowboard

Die Safety Tools können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen www.sichere-schule.bfu.ch.

Partner:

Ihre Rettungsschwimmer SLRG SSS
swimsports.ch
swiss swimming
www.badmeister.ch

© bfu 2018. Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier.

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Postfach, CH-3001 Bern
Tel. +41 31 390 22 22, info@bfu.ch, www.bfu.ch

bfu

Wasser-Sicherheits-Check (WSC) 9 – 12 Jahre

Ziele

- Den WSC im Schulschwimmen durchführen und möglichst viele Schülerinnen und Schüler zu einem erfolgreichen Abschluss führen
- Schülerinnen und Schüler gezielt auf den WSC vorbereiten
- Den WSC durchführen und den Erfolg mit dem ausgestellten Ausweis bestätigen
- Die Eltern über das Resultat informieren
- Bei Nichtbestehen Nachholangebot zur Verfügung stellen

Korrekte Durchführung des WSC

Alle drei Elemente des WSC müssen nacheinander und ohne Unterbruch absolviert werden – ohne Brille, Schwimmbrille oder Nasenklammer. Die Lehrpersonen führen den WSC mit ihren Schülerinnen und Schülern nach diesen Vorgaben im Tiefwasser durch (je nach Beckenbreite mehrere Kinder gleichzeitig starten lassen):

- Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser: Die Schülerinnen und Schüler stehen am Rand und umfassen in einer Hockstellung die Fussgelenke, dann kippen sie mit einer Vorwärtsrotation ins Wasser. Der Körper soll komplett eintauchen.
- 1 Minute an Ort über Wasser halten: Die Technik ist frei wählbar (z. B. Schweben, Wassertreten etc.).
- 50 m schwimmen und aussteigen: Auf Signal der Lehrperson 50 m schwimmen. Die Technik ist frei. Es darf nicht abgestanden oder beim Wenden am Rand pausiert werden.

Der WSC-Ausweis

Es ist wichtig, die erbrachte Leistung mit dem WSC-Ausweis zu dokumentieren. Die Lehrperson bestätigt mit ihrer Unterschrift, dass die geforderten Elemente korrekt absolviert worden sind. Der Ausweis kann bei swimsports.ch, swiss-swimming oder bei der SLRG bestellt werden und kostet CHF 4.– pro Exemplar (Richtpreis). Einige Kantone geben die Ausweise gratis ab. Schülerinnen und Schülern, die den WSC nicht bestanden haben, sollte die Möglichkeit geboten werden, ihn zu wiederholen.

Fünf Tipps zur sicheren Organisation

- Gruppengrösse: in der Regel mit Halbklassen arbeiten.
- Sind die Schülerinnen und Schüler im Wasser, steht die Lehrperson mit Überblick am Beckenrand.
- Zeigt die Lehrperson im Wasser etwas vor, stehen die Schülerinnen und Schüler am Beckenrand.
- Verlässt ein Kind die Gruppe, muss es sich bei der Lehrperson abmelden.
- Ein Verhaltenskodex wird gemeinsam mit den Kindern festgelegt.

Lektion 1

Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser:

Rolle vorwärts um einen Stab herum (brusttief): Zwei Kinder halten im Wasser stehend einen Stab, das dritte macht einen Purzelbaum um den Stab herum.

Bobschlitten (Tiefwasser): Alle sitzen eng hintereinander seitlich am Bassinrand wie in einem grossen Bobschlitten und umfassen den Oberkörper des Vorderen. Das erste Kind legt sich in die Kurve, die anderen folgen und tauchen nacheinander ins Wasser ein.

1 Minute an Ort über Wasser halten:

Seerose (brusttief und Tiefwasser): schweben in Rückenlage

Karussell (brusttief): Die Kinder formen stehend einen Kreis und halten sich an den Händen. Jedes zweite Kind legt sich auf den Rücken (Ohren im Wasser). Die stehenden Kinder drehen das Karussell, indem sie seitwärts gehen. Rollenwechsel.

Zielwerfen (Tiefwasser): Am Bassinrand sind verschiedene Gegenstände aufgestellt, die bei Ballberührung umfallen. Die Hälfte der Kinder im Wasser haben je einen Ball und versuchen wassertretend, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Treffer zu erzielen. Die andere Hälfte gibt die Bälle laufend ins Feld zurück und stellt die umgeworfenen Gegenstände wieder auf. Jedes Kind zählt seine eigenen Treffer.

50 m schwimmen und aussteigen:

Seehundschwimmen mit Hilfsmittel Brettli oder Flossen (brusttief oder Tiefwasser):

Wechselbeinschlag in Rückenlage

- ein Schwimmbrett wird über dem Bauch oder in Hochhalte gefasst
- mit Flossen

Stab- oder Schwimmnudel-Transport (Tiefwasser):

Drei Kinder halten sich mit gestreckten Armen an einem langen Stab oder an einer Schwimmnudel fest und transportieren diese von einem Bassinrand zum andern. Wechselbeinschlag, Brustbeinschlag oder Wasserstampfen.

Lektion 2

Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser:

Mattenrennen (Tiefwasser): Eine Schwimmmatte wird mit dem einen Ende auf den Bassinrand gelegt und dort fixiert (z. B. steht ein Kind darauf), das andere Ende ragt ins Wasser. Die Schülerinnen und Schüler gehen oder rennen über die (unstabile) Matte resp. machen einen Sprung, eine Rolle usw. und lassen sich ins Wasser fallen (nur möglich bei einem Bad mit flachem Bassinrand).

Goalie (Tiefwasser): Ca. 5 m vom Bassinrand schwimmt ein Kind an Ort mit einem Ball. Es wirft diesen einem anderen Kind zu, das vom Bassinrand mit einer Vorwärtsdrehung samt Ball ins Wasser purzelt und mit dem Ball eine Rolle macht. Danach werden die Rollen gewechselt.

1 Minute an Ort über Wasser halten:

Seerose (brusttief und Tiefwasser): schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte

Frei wählbare Beinbewegungen (aufrecht im Tiefwasser): z. B. Wechselbeinschlag, Wasserstampfen oder Brustbeinschlag

Armbewegung «Paddeln» (brusttief, dann Tiefwasser): Mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Arme und Hände wird Auftrieb erzeugt (Hände und Vorderarme beschreiben eine liegende 8). Zuerst stehend im brusttiefen Wasser, dann versuchen die Schülerinnen und Schüler, die Füsse vom Boden zu lösen; danach im Tiefwasser.

Frisbee (Tiefwasser): Die Kinder verteilen sich im Tiefwasser und spielen sich einen oder mehrere Frisbees zu. Ziel ist es, möglichst viele Zuspiele zu machen, ohne dass das Frisbee ins Wasser fällt.

Heisse Kartoffel (Tiefwasser): Eine Gruppe von fünf bis sechs Kindern bildet einen offenen Kreis und spielt sich die «heisse Kartoffel» (Ball) zu. Dabei muss gerufen werden «heisse Kartoffel», sobald man den Ball bekommt. Dieser muss so schnell wie möglich weitergespielt werden (um sich nicht die Finger zu verbrennen).

50 m schwimmen und aussteigen:

Seehundschwimmen auf dem Rücken (brusttief oder Tiefwasser): Wechselbeinschlag in Rückenlage. Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln.

Schatzsuche (Tiefwasser): Mit Hilfe eines Schwimmbretts eine Länge in Bauchlage schwimmen und einen Gegenstand aus dem «Schatz» holen und auf die andere Seite transportieren, ohne dass dieser ins Wasser fällt.

Lektion 3

Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser:

Rolle vorwärts vom Bassinrand (Tiefwasser): vom Bassinrand aus eine Rolle ins Wasser machen und dabei vollständig untertauchen. Zuerst aus einer Hockeposition (Zehen am Bassinrand), anschliessend aus dem Stand. Zur Sicherheit kann eine Matte auf den Bassinrand gelegt werden.

1 Minute an Ort über Wasser halten:

Seerose (brusttief und Tiefwasser): schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte

Zu zweit mit Ballzuspiel (Tiefwasser): Ein Kind sitzt auf dem Bassinrand und spielt den Ball dem Kind im Wasser zu, das sich mit frei gewählten Beinbewegungen an Ort über Wasser hält und den Ball wieder zurückspielt. Rollenwechsel.

50 m schwimmen und aussteigen:

Kraul-Brust-Mix in Bauchlage (Tiefwasser): Wechselbeinschlag oder stampfen; mit den Armen Brustarmzug oder «Hundeschwumm». Zuerst evtl. mit Flossen, dann ohne

Tipp für das Schulschwimmen

Nach der Durchführung des WSC:

- Elemente des WSC im Schwimmunterricht auffrischen
- die Wasserkompetenz vertiefen
  (siehe dazu das Water-Safety-Kartenset der bfu)