Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 3

Artikel: Der Wasser-Sicherheits-Check
Autor: Herzig, Elisabeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991605

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Wasser-Sicherheits-Check

Mit diesem neu entwickelten Tool wird getestet, ob sich eine Person bei einem unerwarteten Sturz ins Wasser selbst an den Rand oder ans Ufer retten kann.

Text: Elisabeth Herzig, Fotos: Daniel Käsermann

▶ Wasser ist für uns Menschen ein Element, an dessen Eigenschaften wir uns zuerst gewöhnen müssen, bevor wir uns an ihm erfreuen können. Somit ist auch das Schwimmenlernen in drei Phasen einzuteilen:

1. **Wassergewöhnung**
2. **Wasserbewältigung/Wasserkompetenz**
3. **Schwimmtechniken lernen**

Das Erreichen einer höheren Wasserkompetenz ist ein unverzichtbarer Beitrag zur Sicherheit am und im Wasser. Nur wer alle drei Etappen des Schwimmenlernens durchgemacht hat, kann sich anschliessend sicher und effizient im Wasser bewegen. Die Schule muss ein grosses Interesse daran haben, dass alle Schülerinnen und Schüler schwimmen können, denn dies erlaubt auf Schulreisen, Ausflügen sowie in Klassenlagern Erlebnisse am, im und auf dem Wasser, die sonst nicht möglich wären.

Sicherheit geht vor

Um einen Minimalstandard zu erreichen, sollten Erziehungsberechtigte und Lehrpersonen Kindern die Möglichkeit geben, den Wasser-Sicherheits-Check WSC zu absolvieren und zu bestehen. Den WSC sollte jedes Schulkind in der Schweiz idealerweise in der dritten, spätestens aber in der fünften Klasse den WSC absolviert haben.

Ertrinkungsstatistiken zeigen, dass viele Ertrinkungsfälle bei Kindern durch unbeabsichtigtes Reinfallen ins überkopftiefe Wasser passieren und häufig in der Nähe des rettenden Ufers. Mit dem Wasser-Sicherheits-Check WSC üben die Kinder, solche Situationen zu meistern und sich selbst ans rettende Ufer/an den Rand zu retten. Der Fokus im normalen Schwimmunterricht ist aber auf einen angstfreien Aufenthalt im Wasser gerichtet und anschliessend auf eine saubere Bewegungsausführung der Kernbewegungen und Schwimmtechniken und nicht unbedingt auf eine Selbstrettung. In der Regel sollten die Kinder

nicht «irgendwie» über eine längere Strecke schwimmen, denn im Schwimmunterricht sollten sich nicht falsche Bewegungsmuster einschleifen.

Technik hinten anstellen

Im Fall des Übens einer Selbstrettung ist es jedoch durchaus sinnvoll, einmal die Schwimmtechnik hinten anzustellen und den Fokus auf die Wasserkompetenz «sich selbst aus einer Notsituation im Wasser retten zu können» zu richten.

Schwimmunterrichtende, Schulen, Schwimmschulen und -klubs, SLRG-Sektionen, Badmeister, Kinder- und Jugendorganisationen, Gemeinden etc. sollen den Kindern die Möglichkeit geben, ihre Wasserkompetenz und -sicherheit zu verbessern. Sie sollen die Elemente des Wasser-Sicherheits-Checks üben und den WSC durchführen. Minimalanforderung an Unterrichtende und LeiterInnen, um mit Kindern den WSC zu absolvieren, ist eine angepasste Sicherheitsausbildung (zum Beispiel SLRG BI, Pool Safety usw.).

Schulen ohne regelmässigen Schwimmunterricht

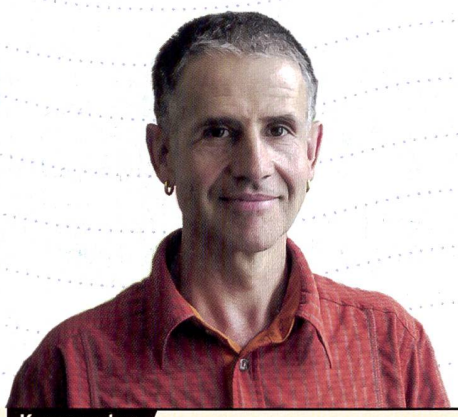
Die Erarbeitung der Kompetenzen, die es zur Erreichung des WSC braucht, ist sehr gut auch mit Schulklassen möglich, die keinen regelmässigen Schwimmunterricht erhalten. Wenn die Möglichkeit besteht, im Sommer drei bis vier Mal ins Freibad zu gehen, können die einzelnen Elemente geübt und anschliessend der WSC absolviert werden. //

SLRG SSS

swimsports.ch

Eine Handvoll Tipps für Aufsichtspflichtige

- Kinder nie unbeaufsichtigt ans und ins Wasser lassen
- Regeln vereinbaren und durchsetzen
- Kinder schwimmen lehren
- Kinder den WSC absolvieren lassen
- Kinder retten können



Kommentar

Von der Höhe in die Tiefe

Meist ist der Sturz ins Wasser unspektakulär und ungewollt. Er ist gemäss bfu-Statistik neben dem unbemerkten Untergehen der häufigste Unfallhergang unter den Ertrinkungsfällen in der Schweiz der letzten acht Jahre (bfu, 2000–2007). Zwei Hauptrisikofaktoren bei Kindern, als sie nach einem Sturz ins Wasser ertranken: Sie wurden nicht beaufsichtigt und/oder die Gefahrenstelle war nicht (genügend) abgesichert. Auf diese Weise ist in der Altersgruppe der 5- bis 9-Jährigen im Durchschnitt seit 2000 jedes Jahr ein Kind ertrunken – wie viele daneben mit schweren Verletzungen oder bloss mit dem Schrecken davongekommen sind, ist unbekannt.

Bei Ertrinkungsunfällen der 5- bis 9-Jährigen werden als Unfallort am häufigsten See, Fluss und Bach genannt. Diese freien Gewässer können praktisch nicht gegen ein Hineinstürzen gesichert werden. Eine wirkungsvolle Sicherheitsmassnahme für Kinder ist deshalb, dass sie nur beaufsichtigt in der Nähe von Gewässern spielen sollen.

Die Aufsicht von Kindern, die in Wassernähe spielen, erfordert die ungeteilte Aufmerksamkeit der verantwortlichen Personen. Ein Kind kann im sprichwörtlichen Sinn im Handumdrehen und lautlos ertrinken.

... und wieder in die Höhe

Falls es doch zum Sturz ins manchmal auch kühle Element kommt, gilt es für den Betroffenen ruhig Blut zu wahren, kein Wasser in die Atemwege gelangen zu lassen, sich zu orientieren um dann die nächste oder sicherste Ausstiegstelle anzusteuern. Ein scheinbar einfaches Vorhaben, das in Wirklichkeit nur mit vorangegangener Übung gemeistert werden kann.

Die bfu – Kompetenzzentrum für Unfallverhütung – begrüsst die Initiative der Ausbildungsleitung von swimmsports.ch, die – gemeinsam mit ihren Partnern SLRG, J+S und SSCHV – die Eltern und Schulen dabei unterstützt, ihre Kinder auf den Wasser-Sicherheits-Check WSC vorzubereiten und den bestandenen Test auf einem Ausweis festzuhalten.

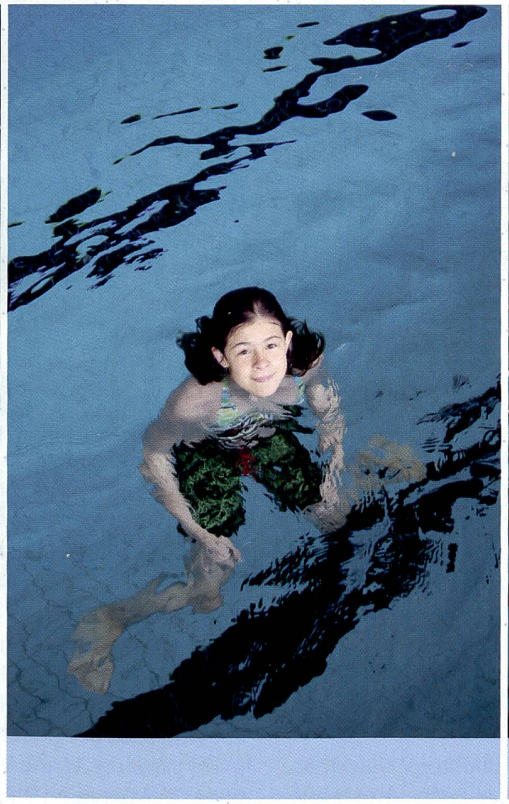
Kinder, die den WSC erfolgreich absolvieren, machen einen wichtigen Schritt Richtung Wassersicherheit und Wasserkompetenz und leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur Senkung der Unfälle im Wasser. //

› *Christoph Müller ist Berater Sport bei der bfu und für den Bereich Wasser verantwortlich.*
Kontakt: c.mueller@bfu.ch

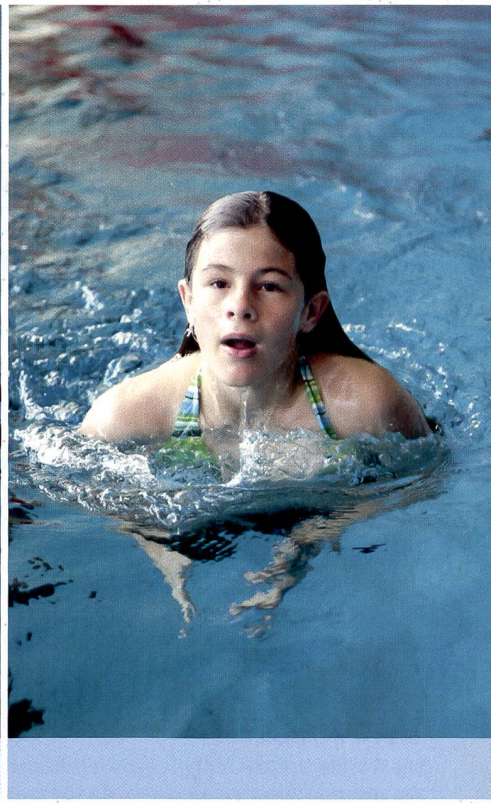
bfu

Der WSC auf einen Blick

Ins Wasser purzeln/Rolle ins Tiefwasser
Ziel: Das Kind soll lernen, bei einem unbeabsichtigten Sturz ins überkopftiefe Wasser ohne Panik wieder an die Oberfläche zu kommen, zu atmen und sich zu orientieren.
Vorgaben: Das Kind kann sich ins Wasser fallen lassen, eine Rolle oder einen Kopfsprung machen. Bedingung ist ein völliges Untertauchen mit dem Kopf.



Sich 1 Minute an Ort über Wasser halten
Ziel: Nach dem Auftauchen soll das Kind atmen und sich orientieren können, ruhig am Ort bleiben und überlegen, was als Nächstes zu tun ist.
Vorgaben: Das Kind soll an Ort bleiben (ø 3 m), den Kopf über Wasser. Technik ist frei, jedoch soll sich das Kind möglichst wenig verausgaben, das heisst, diese Aufgabe mit möglichst wenig Energieaufwand bewältigen. Zum Beispiel kann sich das Kind auf den Rücken legen und vom Wasser tragen lassen oder aufrecht Wasser treten und mit den Händen und Armen paddeln. Wichtig ist die Effizienz und nicht eine technisch saubere Bewegungsausführung.



50 m schwimmen
Ziel: Das Kind soll sich im Tiefwasser über 50 m ohne Hilfsmittel fortbewegen können und so an den Rand oder ans nächste Ufer gelangen. In einem Schwimmbad ist es zwar in der Regel nicht nötig 50 m zu schwimmen bis an den nächsten Rand, trotzdem wird im WSC diese Distanz verlangt. Damit hat das Kind genügend Reserve, um auch im Überraschungsfall, in kaltem Wasser oder mit Kleidern an den Rand/ans rettende Ufer zu gelangen.
Vorgaben: Es gibt keinerlei Vorgaben, wie die 50 m geschwommen werden müssen. Das Fortbewegen auf dem Rücken ist in der Regel einfacher und Kräfte schonender, da dabei besser geatmet werden kann. Wichtig ist, dass sich die Kinder nicht am Rand festhalten, auch nicht bei der Wende. //

Wissenswert

Der Weg zum WSC

- Um diesen Test zu bestehen, werden die notwendigen Fertigkeiten im Schwimmunterricht an der Schule, mit den Eltern oder in einer Schwimmschule erarbeitet. Der Test wird z. B. auch in der Etappe 5 des Schulschwimmens gemäss swimsports.ch durchgeführt (siehe Etappe 5, Seite 33).
- Unterrichtende, Schwimmschulen und -vereine, SLRG-Sektionen, Badmeister usw. können diesen Check durchführen und im Schwimmheft eintragen und mit einem Attest von swimsports.ch und der bfu bestätigen.
- Bei Nichtbestehen dieses Checks sollten das Kind und seine Eltern informiert werden, dass es nicht allein ins tiefe Wasser darf. Dem Kind soll die Möglichkeit von zusätzlichem Schwimmunterricht angeboten werden (Beitrag zum Besuch einer Schwimmschule, freiwilliger Schulsport, Nachhilfeschwimmen usw.), bis der WSC erfolgreich absolviert werden kann.

› *Weitere Informationen:*
www.safetytool.ch
www.slrg.ch
www.swimsports.ch