

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 8

Rubrik: Empfehlungen für den Bade- und Schwimmbetrieb

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: 29.01.2026

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

Empfehlungen für den Bade- und Schwimmbetrieb

überwundenen Drehimpulsen während des Absprunges, die fortlaufenden Drehungen im Fluge auszugleichen. Sie müssen mit Beinen und Armen Schwünge ausführen, um in eine vorteilhafte Landungsposition zu gelangen. Diese Art nennt man Laufsprungtechnik (Hitch-kick). Doch gibt es auch Springer, welche sich durch Fähigkeiten auszeichnen, denen zufolge sie imstande sind, während des Absprunges in nur geringe und im Flug leicht zu tilgende Drehungen einzugehen. Bei solchen Springern wäre es natürlich vollkommen überflüssig, ja geradezu leistungshemmend, wollten sie die ausgleichenden Schwünge der Hitch-kick-Springer nachahmen. Sie können sich im Fluge bis auf einige fast unmerkliche Bewegungen ungestört treiben lassen¹ und zum Abschluss gefahrlos die Landungsphase einnehmen. Diese Art nennt man «Hangtechnik».

Zum Abschluss kann man sagen, dass beide Weitsprungarten Höchstleistungen zulassen. In der Praxis ist bis jetzt die Hitch-kick-Technik führend. Theoretisch ist jedoch die Hangtechnik vorteilhafter, da bei dieser der Kraftstoss im Absprung infolge des geringeren Kraftverschleisses für Rotationen besser für das Erreichen einer möglichst grossen Anfangsgeschwindigkeit genutzt wird.

Zeichnungen: Vom Verfasser aus: «Die Lehre der Leichtathletik»

¹ Daher gab ich dieser Technik früher auch einmal den Namen «Schwebehang», der heute noch in der DDR benutzt wird. —T. N.—

Gedrillte Kinder auf dem Eis tanzen den Reigen verlorener Jugend.

Hans Kaspar

In der ausgezeichneten Diplomarbeit am Turnlehrerkurs der Universität Basel über das Thema «Die Badeunfälle in der Schweiz» fasste Christoph Schwager aufgrund seiner Erhebungen prophylaktische, hygienische und bautechnische Empfehlungen zusammen:

A. Allgemein

1. Die Gefahrenfelder und Hinweisschriften sollten mehrsprachig abgefasst sein.
2. Eine grosse Sicherheit für den Badebetrieb ist ein gut geschulter Bademeister. Der Interband für Schwimmen führt alljährlich entsprechende Kurse durch.
3. Zu jeder öffentlichen Badestelle gehört ein Sanitätsraum mit Medikamenten und wenn möglich Telefon.
4. Förderung der Rettungsschwimmer. Das Rettungsschwimmabzeichen sollte im Schulprogramm eingebaut sein.

Nebenbei gesagt: Die in den letzten fünf Jahren bekannt gewordene maximale Schadenersatzsumme aus einem Badeunfall betrug 800 000 Fr.

B. Für Seen und Flüsse

1. Die Einstiegstellen in Seen und Flüssen sollten gekennzeichnet sein, damit wenigstens diese vor etwelchen Schuttablagerungen geschützt sind.
2. Eine besondere Gefahr besteht bei seichten Baggerseen, wo an bestimmten Stellen tiefer ausgebaggert wurde. Der plötzliche, stufenartige Übergang zum tiefen Wasser hat schon manchem Italiener das Leben gekostet.
3. Unbefestigte, ausgewaschene Uferpartien, mit und ohne Buschwerk, brechen gerne ab und führen oft zu Unfällen.
4. An Badeplätzen müssen Rettungsmittel, wie Rettungsringe mit Seil, Stangen mit Bogen usw. gut zugänglich und sichtbar zur Verfügung stehen, evtl. unter Verschluss wegen Diebstahl.

5. Badeflosse müssen einigermassen kentersicher sein — tiefe Schwerpunktlage. Bei Holzbelag einwandfreie Materialkontrolle auf lose Planken. Das gilt sinngemäss auch für Molen und Bootsstege von Wassersportzentren und Anlegestellen.

6. Abgrenzung der Nichtschwimmerzonen müssen durch Boyen oder Leinen gezeichnet sein.
7. Dementsprechend muss das Schwimmerabteil 60 m vom Ufer entfernt gegen Motorbootunfälle geschützt sein.
8. Sprungbretter an Seeufern oder Hafenmauern müssen den FINA-Bestimmungen auch bei minimalem Wasserstand genügen. Lotungen durch Seepolizei empfohlen.
9. An kritischen Stellen sollten Wassertiefenangaben vorhanden sein.

C. Für Freibäder und Hallenbäder

1. Es sollte nur nach der neuesten FINA-Grundlage gebaut werden. Dabei sind, wenn immer möglich, die empfohlenen Masse anzuwenden. Diese Masse gelten vornehmlich für Sportler und gute Schwimmer. Einige Vorschriften von ihnen, wie z. B. die Sprungbrettabstände können für Publikumsbäder noch sicherer ausgelegt werden.
2. Es sollten nur funktionsgetrennte Becken gebaut werden; im Minimum deren zwei.
3. Keine Monotypbecken mehr. Für Schwimmerbecken gilt eine minimale Anfangswassertiefe von 1,4 m (ETS + Schweizer-Ärztekongressgesellschaft). Nur in gut überwachten Hallenbädern ist eine weitere Reduktion von 10 cm zulässig. In beiden Fällen ist auf die Anordnung von Startblöcken zu verzichten, oder diese dürfen nur für geübte Schwimmer in Verantwortung der Badeleitung gelegentlich montiert werden. Beim Hubbodenprinzip sollte das Schaltpult nicht jedem zugänglich sein.

Besser: Sonnenbad mit Dach überm Kopf

4. Keine seitlichen Nichtschwimmbuchten und Sprunganlagen mehr. Die Ersparnisse stehen in keinem Verhältnis zur Schadensumme eines einzelnen, gravierenden Schwimmunfalles.
5. Feste Startblöcke sollten erst bei einer Wassertiefe von 1,8 m aufgebaut werden. Schon bei 1,6 m besteht eine Verletzungsgefahr.
6. Ein striktes Springverbot von den seitlichen Bassinrändern, sowie in Nichtschwimmerbecken und Lehrschwimmbecken ohne Aufsicht und bei Hubboden ab 1,4 m bzw. 1,6 m ist zu empfehlen.
7. Es sind nur bewährte Materialien für den Beckenumgang zu verwenden. Gute Reinigungsmöglichkeiten und Gleitsicherheit sind die beiden diametralen Kriterien für die Beurteilung des Belages am Beckenumgang. Man beachte die neuesten Ergebnisse der ETS. Figurenreiche Böden sind trittsicherer, wenn die Oberfläche nicht gewölbt oder glasiert ist (Mosaik, aber kein japanisches Glasmosaik). Für die normale Rinnenform muss gegen den Beckenrand genügend Gefälle vorhanden sein; nicht unter 2 Prozent.
8. Der Umgang muss breit genug sein, um das Kreuzen zweier Personen bequem zu ermöglichen.
9. Durchschreitebecken sollten mit dem gleichen Material wie der Beckenumgang ausgestattet sein. Möglich ist auch eine Kunststoffeinlage.
10. Der Sanitätsraum muss optimale Zugangs-, Überwachungs- und Abtransportverhältnisse haben; möglichst direkt ins Freie. Ein Bodenablauf ist notwendig.
12. Wassertiefen-Angaben an kritischen Stellen am Bassinrand sind notwendig. Eine Bodenmarkierung mit Schockfarben am Knickpunkt des Bassinbodens ist besser als ein Trennseil.
13. Die Holme von Bassinleitern sollen ungleich hoch sein, damit daran nicht wie am Barren geschwungen werden kann.

Was sicher schon mancher selbst beobachten konnte, wurde durch wissenschaftlich durchgeführte Tests bestätigt: Man wird auch braun unter dem Sonnenschirm. Diese Art Sonnenbad ergibt sogar das schönere, haltbarere Braun, und es ist auch gesünder.

Bei sonnigem Wetter können Schattenflächen bis 69 Prozent der Ultraviolett-Strahlung besonner Gebiete aufweisen. Und es sind bekanntlich die UV-Strahlen, die das so begehrte Braun bewirken. Besonders hoch ist die indirekte Strahlungsintensität unterm Sonnenschirm am Meer und bei Nebel im Hochgebirge. Beide Situationen können unvermutet zu gefährlichem Sonnenbrand führen, wenn man sich nicht rechtzeitig schützt.

Mit hohem Schutzfaktor hält es länger

Besonders guten Sonnenschutz bedürfen auch all jene, die bei heissem Wetter leicht ins Schwitzen geraten. Unter Sonneneinfluss verändert sich der Schweiß, und die Haut wird besonders empfindlich. Hier ist ein Sonnenschutzmittel mit einem hohen Schutzfaktor (5 oder 6) besonders zu empfehlen. Auch «Bleichgesichter», die erstmals so richtig die Sonne auf sich einwirken lassen möchten, sollten zu hohen Schutzfaktoren Zuflucht nehmen. Die ersehnte Bräunung der Haut wird zwar nicht so schnell eintreten, dafür hält sie länger an, und die Haut wirkt schöner und geschmeidiger.

Je dicker die Haut, desto weniger empfindlich reagiert sie auf Sonneneinfluss. Aber selbst Unempfindlichkeit darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass im Prinzip jede Haut mehr oder weniger Sonnenschutz benötigt, denn wer sich lange und immer wieder ungeschützt der Sonne aussetzt, riskiert ernst zunehmende Spätschäden.

Auf kluge Weise braun werden

Wer sich ein schönes Braun erwerben möchte, liege also unter ein Sonnendach und greife sofort zum Sonnenschutzmittel. Wer zuwartet, verpasst den Anschluss zum besten

Braun. Man reibe sich genügend Mittel ein. Es soll nicht aufgetupft, sondern gründlich in die Haut einmassiert werden. Man verlasse sich nicht einen Tag lang auf ein Wundermittel. Das gibt es nicht. Wer ein Mittel mit einem hohen Schutzfaktor verwendet, darf meist länger mit dem Wiederholen der Prozedur zuwarten: Die Schutzfaktorzahl gibt an, wieviel länger man es ohne Schaden aushalten kann als ungeschützt. Gute Schutzfaktoren bilden auch Gewebe, aus denen heute Bikinis und ganze Strandkleider gearbeitet werden und eine genau definierte Dosis UV-Strahlen durchlassen.

Man schlafe nicht an der Sonne, denn das stundenlange bewegungslose Schmoren ist ungesund und greift den Kreislauf an. Besser ist, sich so richtig an der Sonne zu tummeln: Das begehrte Braun stellt sich ebenfalls ein, und man hat erst noch etwas für seine Gesundheit getan.

G. R.

Alarmierende Prozente

Weite Kreise sind heute — und dies zu Recht — beunruhigt ob der Zunahme der Medikamentensucht und der Rauschgiftgefahren. In seinem Schlussbericht über eine Erhebung der von der Schweiz. Sanitätskonferenz eingesetzten Kommission zur Behandlung des Medikamentenmissbrauchs musste jedoch Prof. Dr. med. P. Kielholz, Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik, Basel, feststellen:

«Die Zunahme des Medikamentenmissbrauchs darf nicht für sich alleine betrachtet werden. Der ansteigende Alkoholismus, der sich erhöhende Prozentsatz von Jugendlichen und Frauen unter den Alkoholkranken stellen schwerwiegende sozialmedizinische Probleme unseres Landes dar.»

Zigarette und Lungenkrebs

Periode	Zigarettenproduktion in Millionen Stück	Sterbefälle an Lungenkrebs je 1 Million lebende Männer
1920	ca. 450	21
1930	ca. 1 200	64
1940	ca. 2 500	133
1950	ca. 5 000	252
1960	11 000	370
1969	24 000	480