

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 8 (2006)
Heft: 4

Artikel: "Das Wasser und ich"
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991774>

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: 05.02.2026

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

«Das Wasser und ich»

Respekt statt Angst // Bereits im Vorschulalter soll das nasse Element kennen gelernt werden. In der Schweiz ist ein zukunftsweisendes Projekt auf guten Wegen, damit es weniger tragische Unfälle im und am Wasser gibt.

Janina Sakobielski



► Wasser übt auf Kinder eine besondere Faszination aus. Bäche, Flüsse und Seen, aber auch Schwimmbassins und aufblasbare Planschbecken bieten unzählige Möglichkeiten, sich spielerisch und sportlich zu vergnügen. Doch so lustvoll und abwechslungsreich diese nassen Aktivitäten sind, so gross sind auch die Gefahren, die im und am Wasser lauern – insbesondere für Kleinkinder und Kinder, die noch nicht oder nur mangelhaft schwimmen können. Und diese Gefahren werden von den Eltern und anderen Begleitpersonen oft unterschätzt.

Doch die Fakten liegen auf dem Tisch: Ertrinken ist bei Kindern unter 16 Jahren die zweithäufigste Unfalltodesursache; in den letzten 20 Jahren sind in der Schweiz pro Jahr durchschnittlich 12 Kinder ertrunken und eine schätzungsweise viermal höhere Anzahl leidet lebenslang unter den Folgen eines Badeunfalls.

Schwimmen als Wunsch

Mit dem Projekt «Das Wasser und ich» will die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu diesen tragischen Vorfällen aktiv begegnen und bereits im Vorschulalter Prävention leisten. «Kinder in diesem Alter», so Projektleiterin Anita Moser, «sind besonders wissbegierig und stolz, das Gelernte auch weiter zu geben. So erfahren auch Geschwister und Eltern etwas über die Sicherheit im Wasser.»

In einer knapp einjährigen Pilotphase sind die Ideen und Inhalte in verschiedenen Kindergärten erprobt und weiterentwickelt worden. Mittlerweile stehen ausgebildete Botschafterinnen und Botschafter bereit, um den Kindern im Vorschulalter auf spielerische Art und Weise das richtige Verhalten im und am Wasser zu vermitteln und in ihnen den Wunsch zu wecken, ihre Schwimmfähigkeiten zu verbessern. Wissen und Schwimmen-Können sind gemäss der SLRG die wichtigsten Präventionsmassnahmen bezüglich Wasserunfälle.

Spielerisch und kindgerecht

Gemeinsam mit dem fröhlichen Wassertropfen «Pico» werden die Kinder für die Freuden und Gefahren im und am Wasser sensibilisiert. Zudem sind im Rahmen des Projekts weitere spielerische und kindgerechte Unterlagen wie beispielsweise ein Malbuch entwickelt worden. Die Kinder werden zudem ermuntert, das Gehörte und Gelernte zuhause weiter zu erzählen. Damit soll erreicht werden, dass das Projekt über die eigentliche Zielgruppe hinaus seine Wellen

schlägt. Eltern und Betreuungspersonen erhalten die «Eltern-Broschüre», die die wichtigsten Verhaltensregeln vermittelt. Zusammen mit den Kindern kann wiederholt werden, was im Kindergarten gelernt wurde. Die Pilotphase hat jedenfalls gezeigt, dass die Kinder begeistert mitmachen. //

► **Kontakt:** Projektleiterin Anita Moser (a.moser@slrg.ch)
oder Mediensprecherin SLRG Prisca Wolfensberger
(p.wolfensberger@slrg.ch)
Internet: www.das-wasser-und-ich.ch, www.slrg.ch

Zehn Wasserbotschaften

Sonnenschutz: Ich creme mich eine halbe Stunde vorher ein und gehe über Mittag an den Schatten.

Sagen, wo ich bin: Ich sage meinen Begleitpersonen, wohin ich gehe.

Essen und Trinken: Auf Essen und Trinken achten.

Duschen: Vor dem Baden gehe ich aufs WC. Ich dusche vor dem Baden und kühle mich ab.

Bauchtiefes Wasser: Ich bleibe im bauchtiefen Wasser, bis ich gut schwimmen kann. Beim Schwimmen langer Strecken lasse ich mich begleiten.

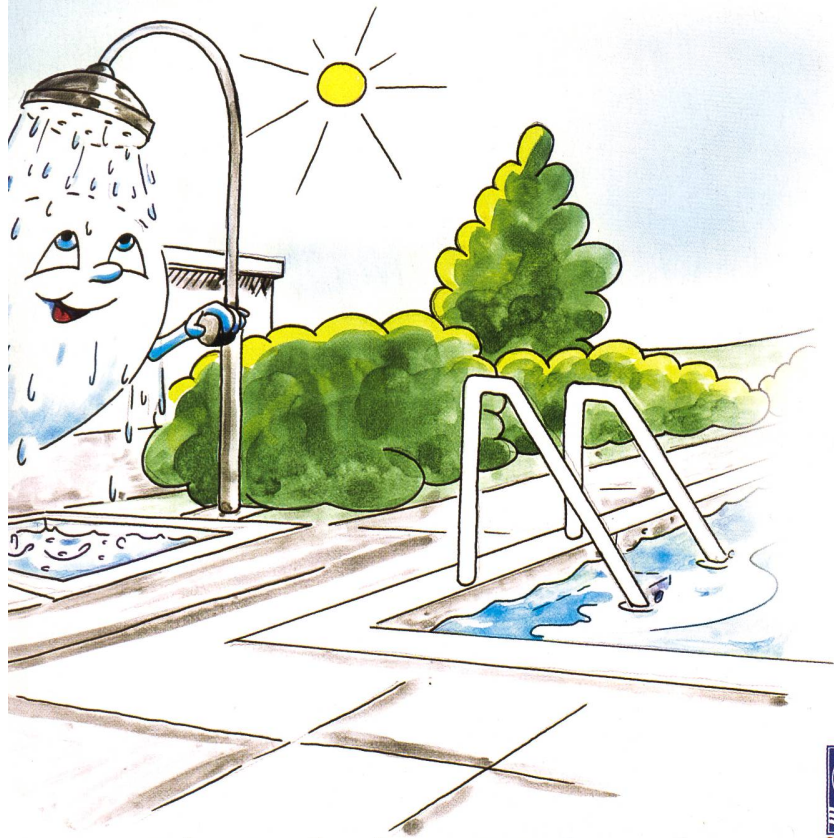
Spielzeug gehen lassen: Ich bleibe am Ufer, auch wenn mein liebstes Spielzeug ins Wasser fällt und davon schwimmt.

Rettungsgeräte: Rettungsgeräte nur im Notfall brauchen. Ich schaue, wo sie sind.

Hilferuf, wenn nötig: Ich rufe nur im Notfall um Hilfe.

Schauen, wohin ich springe: Ich springe nur in Gewässer, die ich kenne und wenn ich niemanden gefährde.

Abtrocknen: Ich verlasse das Wasser, wenn ich friere. Nach dem Baden gut abtrocknen. //



Die Lektion H₂O



► **Sicherheit** // Es gibt keine Alterslimite, noch sind besondere Ausweise erforderlich: Baden dürfen alle. Gute Schwimmfähigkeiten haben deshalb erste Priorität. Auch Kenntnisse über die Wassertiefe, -temperatur oder Strömungsgeschwindigkeit sind in präventiver Hinsicht wichtig.

Ertrinken ist nach Verkehrsunfällen die zweithäufigste Unfalltodesursache bei Kindern im Alter von 0-16 Jahren – das bestätigt auch René Mathys von der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. Die bfu hat in Bezug auf das Projekt «Das Wasser und ich» eng mit der SLRG zusammen gearbeitet. Doch die Zusammenarbeit beschränkt sich nicht nur auf dieses eine Projekt. Die beiden Institutionen haben gemeinsame Ziele, die sie Hand in Hand verfolgen und damit wirksame Unfallprävention im und am Wasser betreiben.

Prävention macht Schule

«Schwimmen können und üben sowie die richtige Einschätzung der Gefahren sind auch für Kinder im Schulalter wichtige Voraussetzungen um Unfälle im und am Wasser zu vermeiden», erklärt René Mathys. «Nicht nur im Schwimmbad, sondern auch und vor allem in freien Gewässern ist eine Sensibilisierung der Kinder und Jugendlichen notwendig.» Die bfu hat darum in Zusammenarbeit mit der SLRG und dem Bundesamt für Sport BASPO ein «Safety Tool» mit Informationen und Arbeitsblättern erarbeitet. René Mathys: «Indem die Kinder und Jugendlichen verschiedene Aufgaben lösen wie beispielsweise die Wassertemperatur, -tiefe und -strömungsgeschwindigkeit messen sowie Bewegungsaufgaben im und am Wasser z.B. in einem Badeparcours spielerisch meistern, können wertvolle Erfahrungen und Erlebnisse gesammelt werden, die zur Sicherheit und Unfallprävention beitragen.» //

► Weitere Informationen

Safety Tool «Baden», Informationsblatt «Im Wasser»

Die Unterlagen, die die bfu in Zusammenarbeit mit der SLRG und dem BASPO erarbeitet hat, können im bfu-Shop (<http://shop.bfu.ch>) oder unter folgender Adresse bezogen werden:

*Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu
Laupenstrasse 11, 3008 Bern, 031 390 22 22, www.bfu.ch*



Hallo Pico!

► **Die Pilotphase** // Knappe ein Jahr lang ist das Projekt «Das Wasser und ich» intensiv vorbereitet worden. Danach haben der Wassertropfen Pico und sein Team einige Kindergärten besucht, um die Wirkung in der Praxis zu testen – mit grossem Erfolg.

Es ist kurz nach neun Uhr morgens. Die Kinder des Kindergartens in Nürensdorf bei Winterthur sitzen gespannt da und warten darauf, dass ihre «Wasserlektion» beginnt. In der nun folgenden Geschichte vom fröhlichen Wassertropfen Pico lernen die Kinder zehn Verhaltensregeln im und am Wasser, die sogenannten Wasserbotschaften kennen. Die Kinder sind aufmerksam und verfolgen, was Pico bei seinem Besuch in der Badeanstalt alles zu beachten hat. Zu jeder Wasserbotschaft sehen die Kinder ein Bild, das die jeweilige Regel veranschaulicht. Nach einer Pause dürfen die Kinder verschiedene Rettungsgeräte auf spielerische Weise kennenlernen. Auch hier sind die Kinder engagiert bestaunen und begreifen die Ringe und Bälle. Das Malbüchlein, das zum Abschluss der Wasserlektion verteilt und ausgemalt wird, wiederholt das Gehörte und Erlebte und soll den Kindern und ihren Eltern zusammen mit der Elternbrochure als Wegweiser für das Verhalten im und am Wasser dienen.

Zum richtigen Zeitpunkt

«Natürlich habe ich die Kinder auf die Wasserlektion vorbereitet», erzählt Valerie Gyger, Kindergärtnerin in Nürensdorf. «Es ist erstaunlich, wie schnell und anhaltend sie die zehn Botschaften gelernt und behalten haben. Die Kinder haben auch eine Woche später noch alle zehn Regeln gemeinsam aufzählen können.» Durch Thematisieren, Üben und Wiederholen der Verhaltensregeln meint Valerie Gyger, dass die Wasserbotschaften den Kindern in den entsprechenden Situation im Schwimmbad oder am See wieder in den Sinn kämen – und damit wäre schon ein erster wichtiger Schritt zur Prävention von Badeunfällen bei Kindern getan.

«Zudem werden die Kinder in der Wasserlektion dort abgeholt, wo sie stehen: Das Thema Wasser betrifft die Kinder in ihrem Alltag und die meisten Kinder lernen in diesem Alter schwimmen. Es ist also der richtige Zeitpunkt, den Kindern das richtige Verhalten im und am Wasser beizubringen», meint Valerie Gyger.

Prävention fürs Leben

Dass die Kinder von der Identifikationsfigur Pico fasziniert waren, zeigte sich unter anderem darin, dass sie den sympathischen Wassertropfen noch Wochen nach seinem Besuch gemalt, gezeichnet und gebastelt haben. Valerie Gyger ist überzeugt, dass dieses Projekt eine grosse präventive Wirkung hat: «Im Kindergarten gibt es verhältnismässig wenig konkrete Zielsetzungen, die es zu erreichen gilt. Das richtige Verhalten im und am Wasser sollte meines Erachtens wie das Zähneputzen fest in den Stoffplan des Kindergartens eingebunden werden. Die Wasserlektion ist eine Prävention fürs Leben.» //

► **Kontakt:** Valerie Gyger, Kindergärtnerin in Nürensdorf, valerie.gysin@gmx.ch