

# Der Wasser-Sicherheits-Check

Autor(en): **Herzig, Elisabeth**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 3

PDF erstellt am: **05.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991605>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# 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 Reinformfallen 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

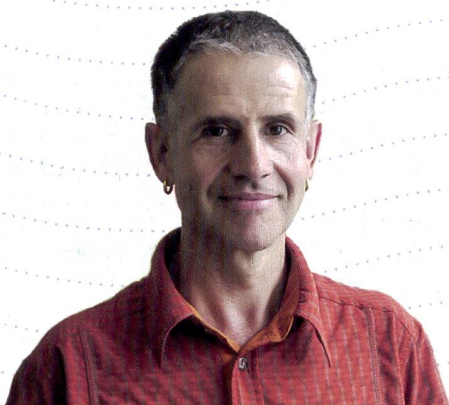
Im Fall des Übens einer Selbstrettung ist es jedoch durchaus sinnvoll, einmal die Schwimmtechnik hinten anzustellen und den Fokus auf die Wasserkompetenz «sich selbst aus einer Notsituation im Wasser retten zu können» zu richten.

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 Ele-

mente 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. //



Kommentar



### 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

## 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 swimsports.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](mailto:c.mueller@bfu.ch)





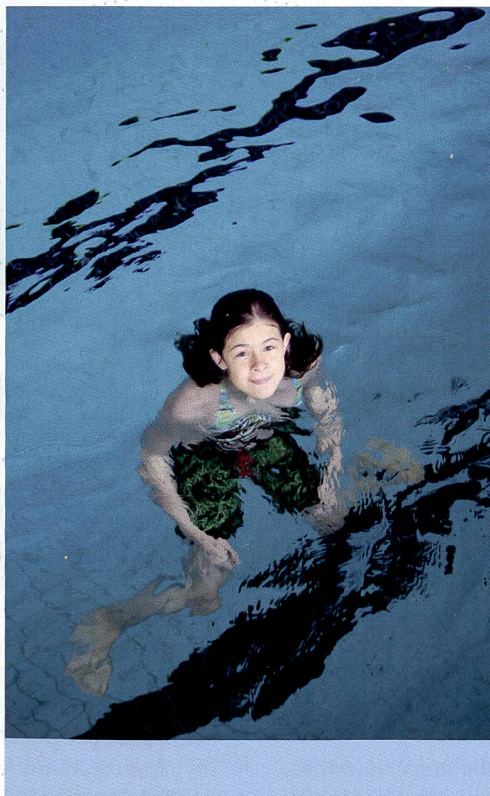
## Der WSC auf einen Blick



### 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.

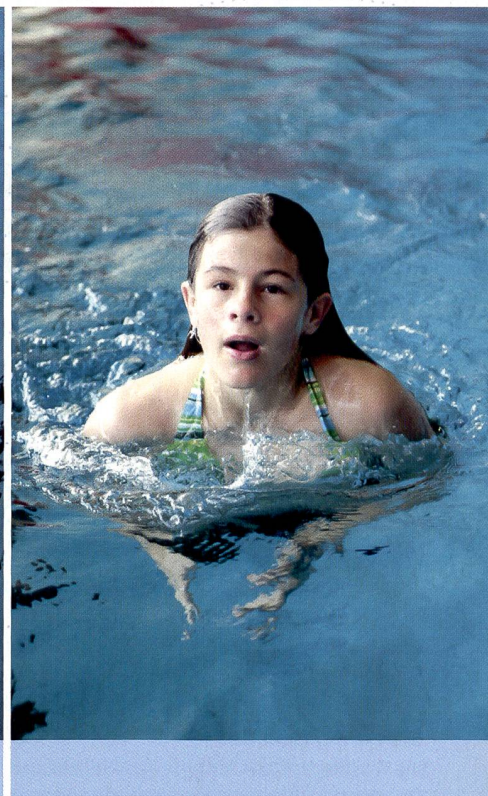
**Vorgaben:** Das Kind kann sich ins Wasser fallen lassen, eine Rolle oder einen Kopfsprung machen. Bedingung ist ein völliges Untertauchen mit dem Kopf.



### 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](http://www.safetytool.ch)  
[www.slrp.ch](http://www.slrp.ch)  
[www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)