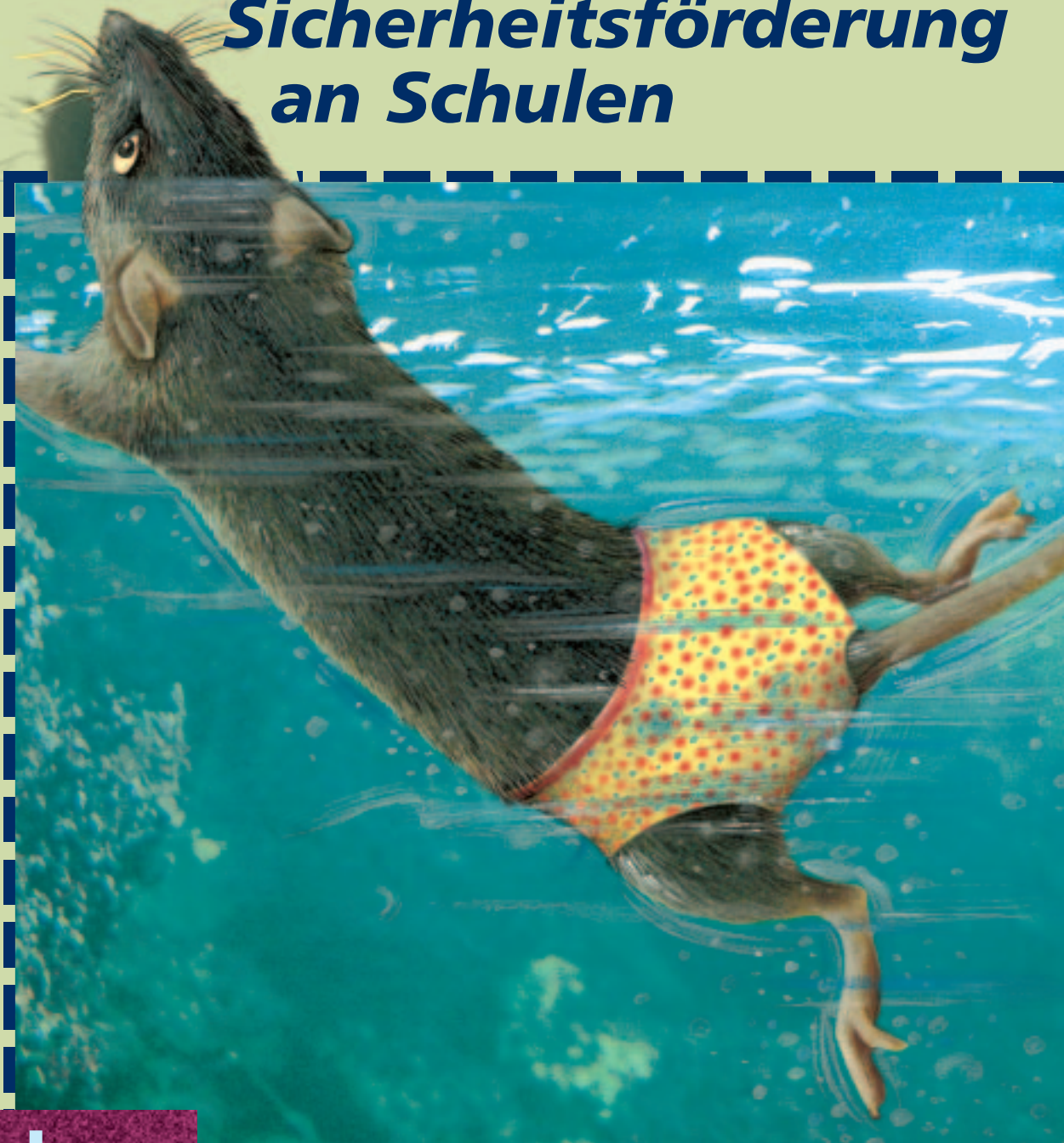


Unterrichtsblätter zur
**Sicherheitsförderung
an Schulen**

Geeignet für

- 😊 Primarstufe
- 😊 Sekundarstufe 1
- 😊 Sekundarstufe 2



Baden

- 1 Lizenz zum Baden
- 2 Nur für geübte Schwimmer
- 3 Wasser verlangt Respekt
- 4 Badewetter
- 5 Wasserwerkstatt

Zu diesem Unterrichtsblatt

- Wissenswertes
- Aufgabenstellung und Unterlagen
- Arbeitsblätter

Schülerinnen und Schüler

- verschaffen sich einen Überblick über Gefahren beim Baden in unbeaufsichtigten Gewässern
- kennen die Baderegeln der SLRG
- erkunden in Gruppen eine Badestelle
- gehen gut vorbereitet ins Wasser

Wenn im Schwimmunterricht der Crawl-Armzug geübt wird, hält sich die Begeisterung meistens in Grenzen. Gross ist der Spass hingegen, wenn auf der Schulreise nach einer Wanderung so richtig im See herumgetobt werden kann. Baden wird von den meisten nicht als eine Tätigkeit empfunden, für die es eine Ausbildung braucht. In Seen, Flüssen, Weihern, Kanälen und Baggerseen wird – sobald das Wasser warm genug ist – gebadet, geplansch und getaucht. Die Risiken werden dabei leider oft unterschätzt. Viele dieser Badestellen sind nicht beaufsichtigt, es gibt keinen Bademeister, kein Nichtschwimmer-Becken und keine Rettungsvorrichtungen.

Ertrinken ist nach Verkehrsunfällen die häufigste Todesursache bei Kindern im Alter von 0 – 16 Jahren.

Schülerinnen und Schüler lernen in diesem Unterrichtsblatt die Grundbedingungen für sicheres Baden in unbeaufsichtigten Gewässern kennen. Richtiges Verhalten und Kenntnisse der möglichen Gefahren sind wichtige Voraussetzungen zum ungetrübten Badespass.

1 Lizenz zum Baden



Der Badeexperte behält seine Wasserratten im Auge!

Zum Glück braucht man zum Baden keine Papiere, es gibt keine Alterslimite und keine Ausweispflicht. Badekleider anziehen, ins Wasser gleiten, sich treiben lassen – ein gutes Gefühl. Die meisten Wasserratten springen nicht überhitzt ins Wasser und gehen auch nicht mit vollem Magen schwimmen. Aber was tun, wenn plötzlich ein in Not geratener Schwimmer einen andern um den Hals klammert? Da ist es gut, einen ausgebildeten Rettungsschwimmer dabeizuhaben, der in der Lage ist, den Hilfsbedürftigen sicher ans Ufer zu bringen. Hilfeleistungen im Wasser sind nicht einfach und es braucht dazu eine gute Ausbildung und wiederholtes Üben der Rettungstechniken. Badeexkursionen sollen deshalb immer von ausgebildeten Rettungsschwimmerinnen und -schwimmern begleitet werden, die maximal je 12 Personen betreuen. Gute Ausbildungsmöglichkeiten – auch für Jugendliche – gibt es bei der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft SLRG.

2 Nur für geübte Schwimmer



Zuerst mit ortskundigen Springerinnen das Gespräch suchen!

Die meisten freien Gewässer sind für Nichtschwimmer ungeeignet. Es ist deshalb empfehlenswert, die ersten Schwimmversuche unter kundiger Leitung in einem beaufsichtigten Bad zu unternehmen. Die Schwimmgruppenleiterin sollte sich im sicheren Rahmen persönlich davon überzeugen, ob alle Teilnehmenden gut schwimmen können – bevor sie sich mit ihnen in unbeaufsichtigte Gewässer wagt. Es genügt nicht, sich auf die mündliche Zusicherung der Badehungerigen zu verlassen, sie könnten alle schwimmen wie die Fische; und auch gute Schwimmer können immer noch bessere Schwimmer werden! Besonders in fließenden Gewässern genügt gute Technik nicht, es gilt einen kühlen Kopf zu bewahren: Nie in unbekanntes, trübes Wasser springen, keine längeren Strecken ohne Begleitung und bei niedrigen Temperaturen zurücklegen, nach Möglichkeit Rettungswesten verwenden und sichere Ausstiegstellen benutzen. Für Sprünge und Tauchübungen gibt es bei der SLRG ebenfalls geeignete Ausbildungslehrgänge.

Die wichtigsten Fluss-Signale

Verbotszeichen



Durchfahrt verboten

Gebotszeichen



befohlene Fahrtrichtung



Vorsicht

Empfehlendes Zeichen



Empfohlene Durchfahrt bei Brücken für Verkehr in beiden Richtungen

3 Wasser verlangt Respekt



Hier ist die Strömungsgeschwindigkeit niedrig!

Schwimmen, plantschen, abtauchen – in einem stehenden Gewässer warten eher selten «verborgene» Gefahren auf die Badenden. Vielleicht ist der Kontakt mit Schlingpflanzen unangenehm, vielleicht gibts eine leichte Strömung oder es sind ein paar spitze Steine beim Einsteigen zu beachten. Wasser in Bewegung (Flüsse, Bäche, Kanäle, Strudel) entwickelt eine gewaltige Energie, und schwimmen gegen den Strom ist (meist) unmöglich. Bei Gewitterlage kann der Wasserpegel plötzlich ansteigen und es droht Blitzschlag-Gefahr – deshalb das Wasser meiden! Es ist sinnvoll zu erkunden, ob Baden in einem bestimmten Gewässer überhaupt erlaubt ist. Auch bei Schwellen, Schleusen und anderen Flussverbauungen nicht baden, weil es immer starke Wirbel, Walzen und Saugströmungen gibt. Geschiebe, herabhängende Äste, Brückenpfeiler, Steine und Felsen unter der Wasseroberfläche sind weitere Hindernisse, die beim Flussbaden berücksichtigt werden müssen. Die SLRG-Ausbildung zum Freiwasser-Retter geht speziell auf diese Gefahren ein.



Richtig Floss bauen kannst du bei J+S lernen!

4 Badewetter

Wasser 22° Celsius, Luft 29° hat die Bademeisterin am Mittag auf eine Tafel neben dem Strandbadeingang geschrieben. Auf dem Floss, das im Seeboden ausserhalb der beaufsichtigten Badezone verankert ist und direkt von der Sonne bestrahlt wird, ist es noch viel heisser. Daneben schaukelt eine Frau in einem Gummiboot. Eine Schülerin, die mit einem eleganten Kopfsprung das Floss verlässt, spürt deutlich, wie beim Abtauchen die Wassertemperatur abnimmt. Wie kalt mag es wohl in 3 Metern Tiefe sein?, fragt sie sich. Sie steigt neben dem abgesperrten Bereich der Badeanstalt aus dem Wasser und ärgert sich über einen scharfkantigen Gegenstand, der sich schmerzhaft in ihre Fusssohle bohrt. Zum Glück ist es keine Glasscherbe. Sie sieht das Gummiboot nur noch als roten Fleck weit abseits vom Floss – erstaunlich, wie stark die Strömung ist!

Hinweiszeichen



empfohlene Fahrtrichtung



Seilfähre



Wehr



Erlaubnis zur Durchfahrt



Einbooten



Ausbooten



Ende Verbot und Gebot



Wir prüfen unseren Badeort spielerisch.

5 Wasserwerkstatt

Wassertemperatur und -tiefe, aber auch Strömungsgeschwindigkeit und Beschaffenheit des Ufers sind Faktoren, die beim Baden in unbeaufsichtigten Gewässern zu beachten sind. Wir prüfen deshalb unseren Badeort spielerisch, aber auch mit Messgeräten genau und sichern den Ein- und Ausstieg, bevor wir uns im Wasser austoben. Mit kleinem Materialaufwand und den beiliegenden Arbeitsblättern können die Schüler zu zweit oder zu dritt wertvolle Erfahrungen sammeln, die zu sicherem Verhalten am und im Wasser sensibilisieren sollen.

© Abdruck unter Quellenangabe erwünscht

bfu
Laupenstrasse 11
Postfach
CH-3001 Bern
www.bfu.ch
erz@bfu.ch

Tel. 031 390 22 11
Fax 031 390 22 30



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSP Office fédéral du sport Macolin
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin
UFSP Uffici federal da sport Magglingen

04.2001/1

Weitere bfu-Unterlagen zum Thema:

■ Ib 0104 Im Wasser

Kontaktadresse für Ausbildungsmodulare im Wasser:

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Postfach 161, 6207 Nottwil
Tel 041 939 21 21; Fax 041 939 21 39
info@slrg.ch; www.slrg.ch



Dieses Safety Tool entstand in Zusammenarbeit mit Jugend+Sport und mit Unterstützung der SLRG.

Tauchen Sie ein in weitere Unterrichtsblätter der bfu:



Ich bestelle Unterrichtsblätter zu folgenden Themen:

- Ex. Fussgängerstreifen (Ub 9807)
- Ex. Stürze (Ub 9808)
- Ex. Alkohol und Unfallrisiko (Ub 9809)
- Ex. Technisches Gestalten (Ub 9810)
- Ex. Wanderungen (Ub 9817)
- Ex. Verkehrssinn (Ub 9907)
- Ex. Ballspiele (Ub 9912)
- Ex. Velotouren (Ub 9915)
- Ex. Sehen und gesehen werden (Ub 9918)
- Ex. Inline-Skating (Ub 0008)
- Ex. Schulweg (Ub 0010)
- Ex. Schneesport (Ub 0012)
- Ex. Baden (Ub 0102)
- Ex. Geschwindigkeit im Strassenverkehr (Ub 0103)

Die Stärke der bfu ist die Sicherheits- förderung in **Schulen,** **Sport, Verkehr,** **Haus und Freizeit.**



Name _____

Vorname _____

Strasse _____

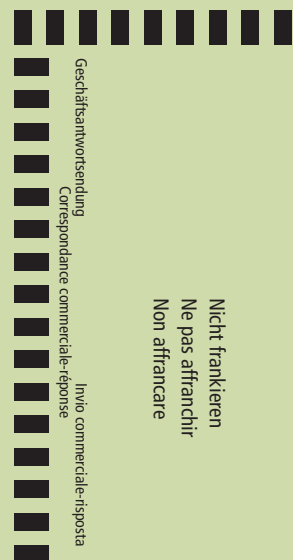
PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Schweizerische Beratungsstelle
für Unfallverhütung bfu
Postfach
3001 Bern



Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung
Correspondance commerciale-réponse
Invio commerciale-risposta



Arbeiten am und im Wasser

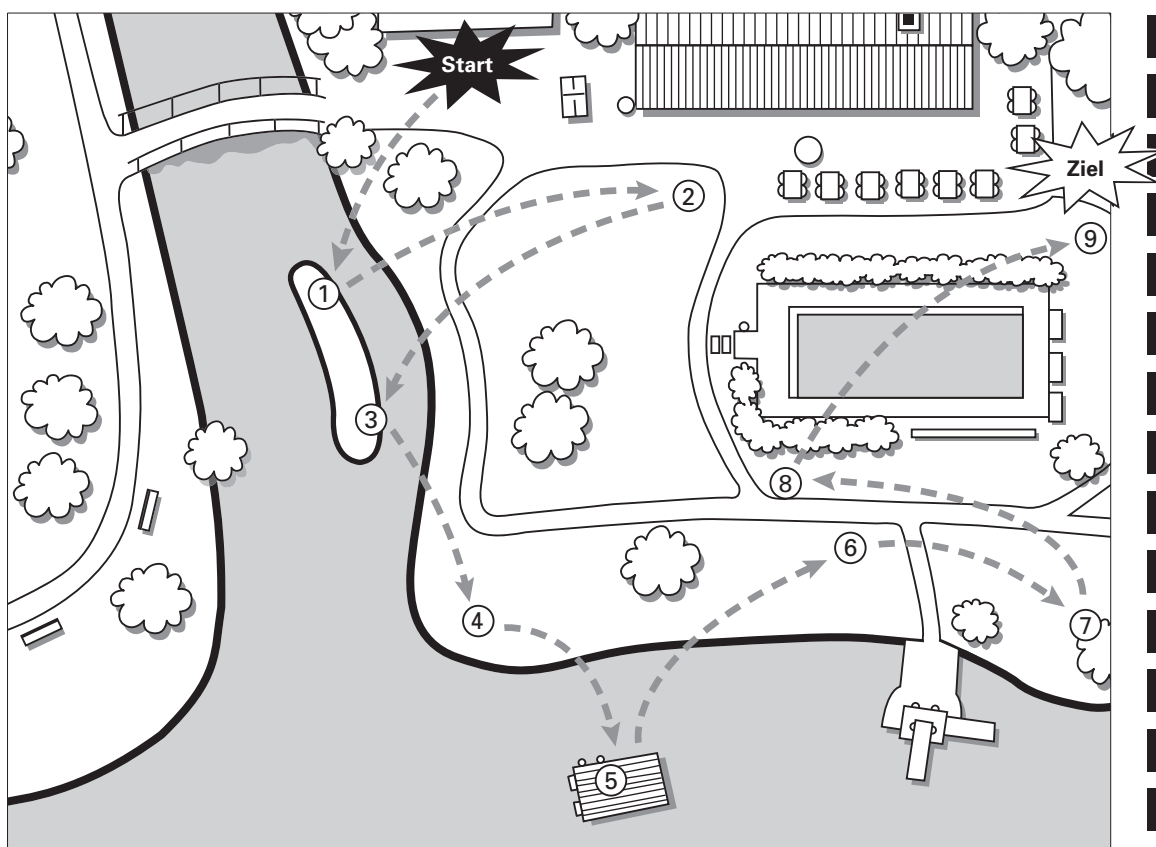
Ziel Mit Messungen findest du Wissenswertes über deinen Badeort heraus und sorgst zusätzlich für sichere Ein- und Ausstiegsstellen. Du wirst entdecken: Sicheres Baden macht Spass.

Hinweis für die Lehrkraft Achten Sie darauf, dass maximal 12 Schüler von einer Person betreut werden. Da Klassen in der Regel grösser sind, bitte eine weitere, qualifizierte Begleitperson einplanen! Die Badestelle unbedingt vorgängig rekognoszieren. In fließenden Gewässern diese Werkstatt nur bei niedriger bis mittlerer Strömungsgeschwindigkeit durchführen (siehe Arbeitsblatt 3)!

Einstieg Um dich spielerisch auf das nasse Element vorzubereiten, legst du einen Disc-Golffrisbee-Parcours um Hindernisse an Land und auch über das Wasser mit 9 Löchern an. Die Distanz von einem Loch (= Fähnli, Korb o. ä.) zum nächsten sollte in 3 Würfeln zu schaffen sein (40 – 80 m). Alle Teilnehmenden haben einen Frisbee und starten beim ersten, zweiten, ... Loch in Gruppen von 2–3 Personen. Der Parcours kann an einem Seeufer, Fluss oder Bach angelegt werden (an fließenden Gewässern nur bei niedriger Strömung und durchwatbarer Wassertiefe). Wer braucht am wenigsten Würfe? Achtung: Der Frisbee muss schwimmen! (Nach: «Sporterziehung in der Schule», 4/97)

Wasserwerkstatt Die vier Aufgaben «Wassertiefe messen», «Wassertemperatur messen», «Strömungsgeschwindigkeit messen» und «Ein- und Ausstiegsstelle markieren und sichern» in Gruppen (2–3 Personen) mit Hilfe von Arbeitsblatt 2 und 3 lösen. Die Gruppen können auch doppelt besetzt werden, damit ihr die Messungen gleichzeitig an zwei Stellen durchführen könnt. Die Ergebnisse auf dem Arbeitsblatt 3 zusammentragen und gemeinsam einen Badeplausch-Parcours festlegen. Eine Idee dazu enthält Arbeitsblatt 4. Grundlagen zu einem Quiz findest du in der bfu-Information Broschüre Ib 0104 «Im Wasser». Und nun viel Spass im kühlen Nass!

Disc-Golffrisbee-Parcours





Aufgaben

Aufgabe 1

Wassertiefe messen

Schnur mit Gewicht (1 – 2 kg!) sinken lassen, Wassertiefe ablesen und im Arbeitsblatt 3 eintragen.

Messen: Gewicht an Schnur mit Metermarkierungen nach unten lassen, bis die Spannung nachlässt, Messstelle kennzeichnen (Knoten, Strich) und am Trockenen abmessen. Am Fluss Schnur mit Gewicht an langer Stange oder Teleskoprute befestigen oder von Brücke aus messen. Gruppengrösse 2 – 3.

Aufgabe 2

Wassertemperatur in verschiedenen Tiefen messen

Schnur mit Gewicht (1 – 2 kg!) mit befestigtem Thermometer sinken lassen, ablesen und im Arbeitsblatt 3 eintragen.

Messen: Thermometer auf gewünschter Tiefe an der Schnur befestigen und zum Messen einige Minuten unten lassen, dann rasch hochziehen und ablesen. Am Fluss Schnur mit Gewicht an langer Stange oder Teleskoprute befestigen oder von Brücke aus messen. Gruppengrösse 2 – 3.

Aufgabe 3

Strömungsgeschwindigkeit messen

Angler-Korken mit Blei an Nylon-Schnur (auch Papierschiffchen oder Blütenblatt) ins Gewässer setzen, die Strömungsgeschwindigkeit messen und im Arbeitsblatt 3 eintragen.

Vorgehen: Eine Strecke festlegen (z. B. 10 m) und mit einer Uhr messen, wie lange der Schwimmkörper braucht um diese Distanz zurückzulegen. Um die Geschwindigkeit in km/h berechnen zu können, die Messstrecke in Meter durch die Zeit in Sekunden teilen und das Ganze mal 3.6 rechnen ($m : s \times 3.6 = km/h$).

Achtung: Im See beachten, ob der Schwimmkörper vom Wind oder von der Strömung angetrieben wird! Gruppengrösse 2-3.

Aufgabe 4

Ein- und Ausstiegsstelle sichern

Ideale Ein- und Ausstiegsstelle einrichten und im Arbeitsblatt 3 abhaken.

Vorgehen: Spitze Steine, Äste und Unrat entfernen und Stellen kennzeichnen (z. B. Stock mit Fähnchen). Fließende Gewässer: Ausstiegshinweise 20 – 50 m vor der Ausstiegsstelle (je nach Strömungsstärke) anbringen. Wenn der Ausstieg am gegenüberliegenden Ufer ist, sollen zwei gute Flussschwimmer queren und die Stelle mit rund 50 m (je nach Strömungsstärke) Zugabe flussabwärts einrichten. Vorsicht bei Brückenpfeilern, ins Wasser ragenden Ästen und Bäumen, Treibgut, Hindernissen unter der Wasseroberfläche! Gruppengrösse 2 – 3.



Werkstattblatt

Aufgabe 1

Spiel-Idee 1

Messstellen

Wassertiefe

Wassertiefe messen

Sprünge: Dir unbekannte Orte genau abklären – sie müssen hindernisfrei und tief genug sein! Ortskundige Springer nach Erfahrungswerten fragen.

Spiel-Idee: Flusspferd-Staffette in unterschiedlich tiefem Wasser.



- 1. m
- 2. m
- 3. m

Aufgabe 2

Spiel-Idee 2

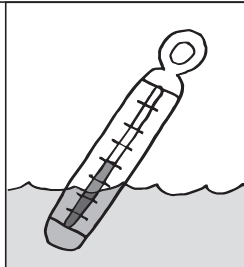
Messung

Grad Celsius

Wassertemperatur in verschiedenen Tiefen messen

Willst du längere Zeit im Wasser verbringen, darf es nicht zu kalt sein (über 18° Celsius).

Spiel-Idee: Wer findet am Badeort innerhalb von 5 Minuten das wärmste Wasser, wer das kälteste?



- 1. an der Wasseroberfläche °C
- 2. in m Tiefe °C
- 3. in m Tiefe °C

Aufgabe 3

Spiel-Idee 3

Messung (m : s x 3.6)

km/h

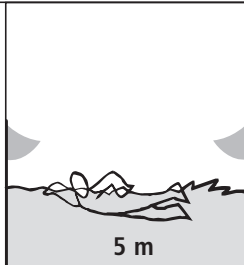
Strömungsgeschwindigkeit messen

niedrig: bis 1.4 m/sec (~5 km/h)

mittel: bis 4.2 m/sec (~15 km/h)

hoch: über 4.2 m/sec

Spiel-Idee: Wer kann in einer Zone von 5 m am längsten gegen die Strömung schwimmen?



- 1. m/sec km/h
- 2. m/sec km/h
- m/sec **Durchschnitt beider Messungen** km/h

Aufgabe 4

Spiel-Idee 4

Ein- und Ausstiegsstelle

markieren und sichern

Ein- und Ausstiegsstelle sichern

Beim Flussbaden muss der Ausstieg rechtzeitig erkennbar sein. Kontrolliere, ob du ohne Behinderung ein- und aussteigen kannst.

Spiel-Idee: Ins Wasser rennen und dabei möglichst weit spritzen.



- Einstieg
- Via-Punkt
- Ausstieg

bitte ankreuzen

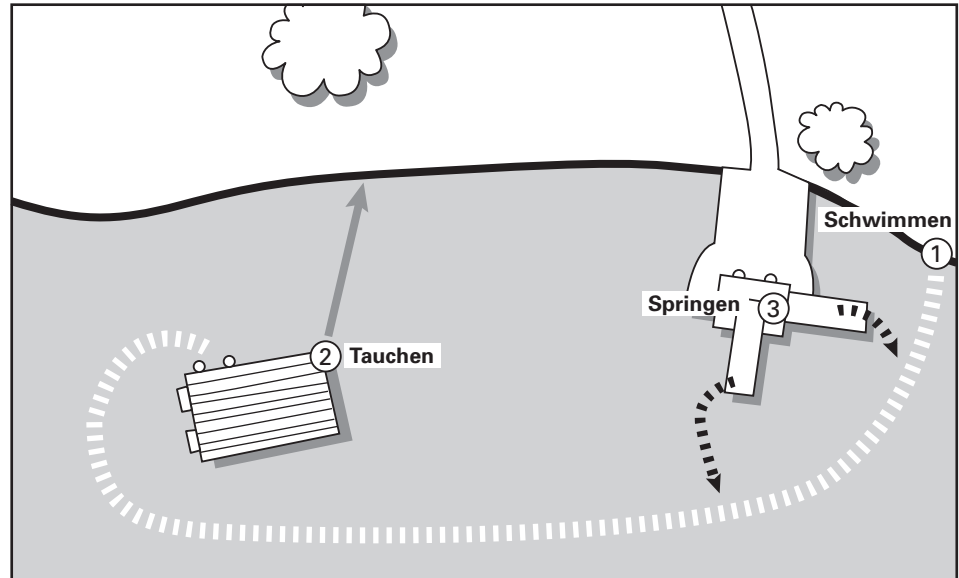


Bade-Parcours

Baden im See

Strecke auf vorgegebenem Parcours (Bojen, Floss) abschwimmen, evtl. mit Abtauchaufgabe.
 Quiz: Beim Einstieg sind zuerst Aufgaben (z. B. Kenntnis der Bade-regeln der SLRG) zu lösen.
 Gruppengröße 2 Personen.

Nur für geübte Schwimmer!



Baden im Fluss

Strecke auf vorgegebenem Parcours abschwimmen, evtl. mit Abtauchaufgabe.
 Quiz: Beim Einstieg sind zuerst Aufgaben (z. B. Kenntnis der Fluss-regeln) zu lösen.
 Gruppengröße 2 Personen.

Nur für geübte Schwimmer!

