

# Water-Safety-Kartenset



**bfu**  
**bpa**  
**upi**



Ihre Rettungsschwimmer

# Karten

2 Aktivitäten am, im und auf dem Wasser beaufsichtigen

## **Sich seiner Kompetenzen bewusst sein**

3 Kompetenzprofil

## **Was ist Ertrinken?**

4 Definition Ertrinken

5 Unfallforschung

## **Gut zu wissen!**

6 Bootaktivitäten und Events

7 Kühle Wassertemperaturen

8 Schutzausrüstung

## **Aktivitäten planen und Risiken managen**

9 3 x 3

10 3 x 3 Verhältnisse und Umgebung – Schwimmbecken

11 3 x 3 Verhältnisse und Umgebung – Freigewässer

12 Risikotabelle

## **Vielseitige Wasseraktivitäten ermöglichen**

13 Wasser-Sicherheits-Check WSC

14 Augen auf!

15 Schwimmen

## **Aufsichts- und Betreuungspflicht wahrnehmen**

16 Aufsichtskompetenz

17 Aufsicht und Organisation

## **Mit geringstem Risiko im Ertrinkungsprozess intervenieren**

18 Retten mit geringstem Risiko

## **Im Notfall Erste Hilfe leisten**

19 Erste Hilfe: BLS-AED-Schema

20 Viel Spass im Nass!

Die Farben grün, gelb und rot der Kartennummern beziehen sich auf den entsprechenden Ring des Handlungsmodells – Karte 2.

# Aktivitäten am, im und auf dem Wasser beaufsichtigen

Das Water-Safety-Kartenset unterstützt Verantwortliche bei der sicherheitsorientierten Planung und Durchführung von Wasseraktivitäten mit Gruppen. Es richtet sich primär an (Schwimm-)Lehrpersonen, J+S-Leitende sowie weitere Aufsichtspersonen.

Die Durchführung von Aktivitäten am, im und auf dem Wasser setzt immer kompetente Aufsichtspersonen voraus. Für die Vertiefung der Inhalte dieses Kartensets empfiehlt sich der Besuch eines Kurses für Personen mit Aufsichtsauftrag. Nach erfolgreichem Kursbesuch verfügen die Absolventinnen und Absolventen über wesentliche Kompetenzen zum Beaufsichtigen von Wasseraktivitäten. Ergänzende Inhalte können über die QR-Codes auf den Karten abgerufen werden.



# Handlungsmodell SLRG

Ertrinken wird nicht als Zustand, sondern als Prozess verstanden, den es so früh wie möglich zu unterbrechen gilt. Das von führenden Wissenschaftlern der Ertrinkungsprävention entwickelte Handlungsmodell «Ertrinken verhindern» verdeutlicht dies und zeigt auf, wie es gar nicht zum Ertrinkungsprozess kommen muss und wie dieser unterbrochen und beendet werden kann.

Der Fokus für Personen mit Aufsichtsauftrag liegt auf dem grünen Ring des Handlungsmodells der SLRG: Ertrinken vorbeugen – sich im und ums Wasser sicher bewegen.



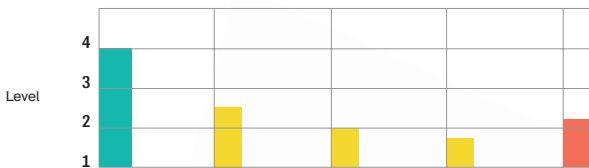
Handlungsmodell SLRG; 2017

In Anlehnung an Drowning Chain of Survival, Szpilman et al.

# Kompetenzprofil

Du planst mit einer Gruppe einen Ausflug an den See zum Spielen und Grillieren. Wenn es schön und warm ist und es die Sicherheit zulässt, möchtest du mit deiner Gruppe ein Spiel im stehetiefen Wasser durchführen. Schätze deine Kompetenzen bezüglich Ertrinkungsprävention realistisch ein.

## Wissen – Können – Haltung



Handlungsfelder



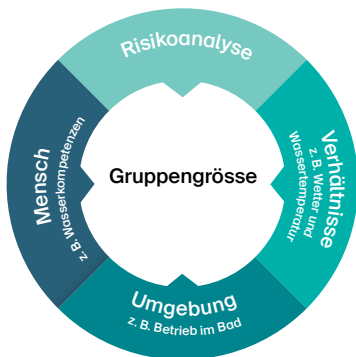
Ausbildungsmodell SLRG; 2017

Als Person mit Aufsichtsauftrag hast du im grünen Ring «Ertrinken vorbeugen» den grössten Einfluss, um Ertrinken zu verhindern: Je früher die Intervention, desto besser die Erfolgsaussichten. Und: Je später die Intervention – die gelben Ringe – desto höher das Eigenrisiko des Retters.



# Gruppengrösse

Die Entscheidung, wie viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer du bei einer Aktivität am, im oder auf dem Wasser beaufsichtigen kannst, hängt von verschiedenen Einflussgrössen ab.



**Beachte auch die Sicherheitsrichtlinien von Kantonen und Schulleitungen sowie Empfehlungen weiterer Institutionen.**

Du findest auf den Karten 9–11 detaillierte Kriterien zu den Faktoren Mensch, Verhältnisse und Umgebung. Die Gruppengrösse lässt sich nicht pauschal festlegen. Die Verantwortung für die optimale Anzahl Teilnehmerinnen und Teilnehmer trägst du als Aufsichtsperson. Deshalb analysierst du die Gegebenheiten möglichst genau.

# Definition Ertrinken

Ertrinken wird definiert als die «Beeinträchtigung der Atmung durch das ungewollte, vollständige oder teilweise Eintauchen des Kopfes in einer Flüssigkeit». Ein Ertrinkungsunfall kann entweder tödlich enden, zu einer Beeinträchtigung der Gesundheit führen oder ohne Schädigung ausgehen (WHO-Definition, 2002).



# Person in Not erkennen

## Erschöpfte Person

- Versucht, sich irgendwie über Wasser zu halten
- Bewegt sich kaum vorwärts
- Kann um Hilfe rufen, tut es aber evtl. nicht



## Ertrinkende Person – aktiv

- Senkrecht, Kopf meist über Wasser
- Taucht auf und ab, schnappt nach Luft
- Versucht, sich mit Armstößen über Wasser zu halten, Kopf nach hinten geneigt
- Keine Vorwärtsbewegung
- Ruft nicht um Hilfe



## Ertrinkende Person – passiv

- Keine oder schwache Bewegung
- Horizontale oder vertikale Lage
- Sinkt eventuell ab



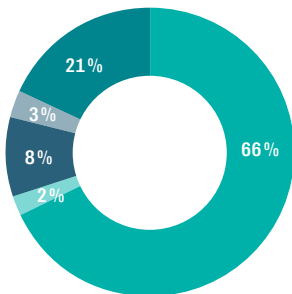


# Unfallforschung

## Was kann passieren?

Zwei Drittel der tödlichen Ertrinkungsunfälle beim Baden und Schwimmen geschehen plötzlich und unbemerkt.

Anteil der Getöteten beim Baden, Schwimmen, Unfallland Schweiz, Ø 2010–2019 (BFU)



- Plötzliches Untergehen
- Sturz ins Wasser
- Vom Wasser mitgerissen
- Anderer Unfallhergang
- Unbekannt

## Warum kann es passieren?

Neben gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt zum Beispiel fehlende oder mangelhafte Aufsicht zum Ertrinken. Auch Personen, die im freien Gewässer alleine und ohne Auftriebshilfe unterwegs sind, gefährden sich.

## Wie kann es verhindert werden?

Eine Risikoanalyse und entsprechende Massnahmen machen Wasseraktivitäten sicherer. Ein mögliches Vorgehen dazu sind die drei Fragen (siehe Rückseite).



# Drei Fragen

Unter anderem kann es wegen ungenügender Aufsicht und/oder fehlender Auftriebshilfe zu Unfällen beim Baden und Schwimmen kommen.

Du planst mit deiner Gruppe eine Wasseraktivität im See. Stell dir dazu diese drei Fragen und suche nach Antworten.



Wie gehst du bei der Planung vor, welche Organisationsformen und welches Material wählst du?

Hinweise, Informationen und Anregungen findest du auf den Karten mit grüner Nummer.

# Bootaktivitäten und Events

Viele Aktivitäten an freien Gewässern dürfen ohne Bewilligung durchgeführt werden. Informiere dich trotzdem im entsprechenden Kanton über die aktuellen Vorgaben. Falls du einen grösseren Wassersportevent, z. B. einen öffentlichen Wettkampf, durchführen möchtest, erkundige dich, ob du dafür eine «nautische Bewilligung» benötigst.



## Am Seeufer

Aktivitäten mit Flossen (kürzer als 2,5 m) oder kleinen Gummibooten unterliegen besonderen Regelungen; sie dürfen nur in der inneren Uferzone (150 m) oder im Abstand von höchstens 150 m um sie begleitende Schiffe herum verkehren. Diese Boote müssen mit Name und Adresse des Halters gekennzeichnet sein (Binnenschiffverkehrsverordnung, Art. 16). Die ausgeschilderten Fahrverbote musst du beachten. BFU und SLRG empfehlen, beim Bootfahren immer eine Rettungsweste zu tragen.



# Die wichtigsten Schifffahrtszeichen



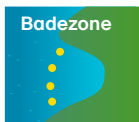
Auf der roten Seite ist die Durchfahrt für alle verboten.



Die grüne Seite ist die empfohlene Fahrseite. Du darfst auf der weissen Seite mit Schlauchboot, Kanu oder kleinen Flossen, SUP etc. jeweils auch fahren.



Allgemeines Verbot der Durchfahrt



Sperrflächen werden mit gelben Bojen angezeigt.



Stelle zum Einwassern



Stelle zum Auswassern



Begrenzte Wassertiefe



Signal Badeverbot z. B. bei Schiffsanlegestellen oder Wehranlagen

# Kühle Wassertemperaturen

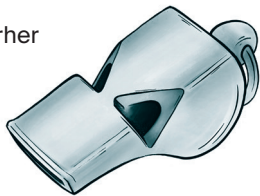
Ein Neoprenanzug schützt vor Unterkühlung und gibt Auftrieb. Auch eine Schwimmboje sorgt bei Ermüdung für Auftrieb – sie muss so gestaltet sein, dass sich Schwimmerinnen und Schwimmer daran festhalten können.



# Kommunikation

Da es am Wasser oft laut ist und die Distanzen teils gross sind, bietet sich auch nonverbale Kommunikation an. Wir empfehlen dir Folgendes:

- Zeichen anstatt Worte nutzen und diese vorher vereinbaren
- Pfeife nutzen und Signale vorher absprechen



## Allgemeine Empfehlungen

- Sei für deine Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer gut sichtbar – egal, ob du mit im oder am Wasser bist, am Beckenrand oder am Ufer.
- Führe die Aktivität so ein, dass du am, im und auf dem Wasser nur wenig kommunizieren musst.
- Störungen nehmen sich automatisch ihren Raum, wenn du sie nicht beachtest. Treten sie auf, reagiere darauf angemessen und zeitnah.

Triff nötige Entscheidungen frühzeitig und kommuniziere unmissverständlich – z. B. Signal für: Alle Aktivitäten unterbrechen und aus dem Wasser zum Besammlungsort!

# Schutzausrüstung

Die Eigenschaften und der Einsatzzweck von Rettungswesten und Schwimmhilfen unterscheiden sich.



Die Rettungsweste sollte der ISO-Norm DIN EN ISO 12402 entsprechen. Sie hat einen ohnmachtssicheren Kragen. BFU und SLRG empfehlen, beim Bootfahren immer eine zu tragen. Achte darauf, dass die Weste korrekt sitzt.



Auch Schwimmhilfen sollten der ISO-Norm DIN EN ISO 12402 entsprechen. Sie haben keinen ohnmachtssicheren Kragen. Sie dienen zur Unterstützung beim Schwimmen und bei weiteren Wassersportarten. Achte darauf, dass die Weste korrekt sitzt.



An Freigewässern werden Schuhe oder Sandalen empfohlen, um sich vor Scherben, spitzigen Steinen und Muscheln zu schützen.



Bunte Badekappen erhöhen die Sichtbarkeit und erleichtern damit die Aufsicht.



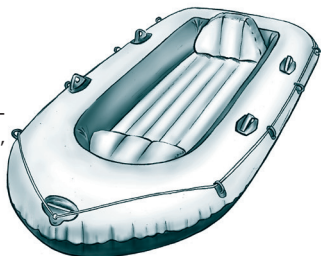
Neoprenanzüge schützen gegen Kälte und geben Auftrieb.



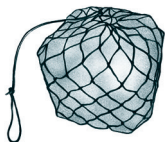
# Material

## Schlauchboote

Ein aus mehreren separaten Luftkammern – mit oder ohne feste Bauteile – bestehendes, aufblasbares Schiff. Beachte zu Booten und dergleichen auch die Karte Nr. 6.

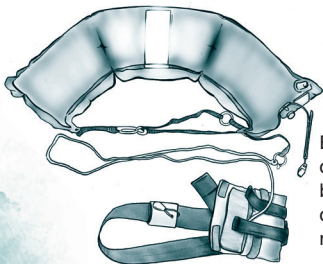
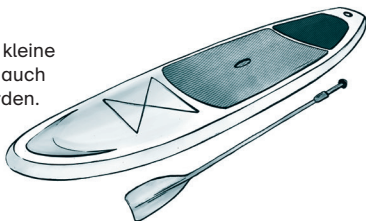


## Rettungsmaterial



Rettungsbälle/-ringe oder Wurfsäcke dienen zur Rettung vom Ufer und verschaffen dem Rettling Auftrieb.

Rettungs- oder Surfbretter, SUP oder kleine Boote können als Rettungsmittel und auch als Aufsichtsplattform eingesetzt werden.



Bojen oder Gurtretter (feste oder selbst-aufblasende) können als Auftriebshilfen beim Schwimmen in Freigewässern oder auch als Rettungsmittel für aktive Rette-rinnen und Retter dienen.

Kläre bei der Rekognoszierung und unmittelbar vor der Aktivität ab, ob und welche Rettungsmittel vorhanden und einsatzbereit sind.



# 3 × 3

Das 3 × 3 bietet einen Beurteilungs- und Entscheidungsrahmen bei Aktivitäten am, im und auf dem Wasser.

	Verhältnisse	Umgebung	Mensch
Planung			
Vor Ort			
Während der Aktivität			

Kriterien, die für dein 3 × 3 von Bedeutung sein können, findest du auf den Karten 9–11.

## Vorgehen

- Gefahren wahrnehmen/erkennen
- Risiken analysieren/beurteilen
- Massnahmen zur Risikosenkung/-vermeidung definieren

Das Ergebnis dieser Schritte dient dir für die Entscheidung, ob und in welcher Form du eine Aktivität durchführst oder abbrichst.



# 3 x 3 Mensch – Teilnehmende und Leitende

Die Verfassung einzelner Personen, die Gruppendynamik und auch die Kommunikation untereinander beeinflussen die Sicherheit. Bei der Analyse des «Faktors Mensch» empfiehlt sich, die Gruppe und die Leitenden separat zu betrachten.

Dabei muss immer entschieden werden, ob die Aktivität fortgeführt oder abgebrochen wird, oder ob es eine Alternative gibt.

	Mensch/Teilnehmende	Mensch/Leitende
Planung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wasserkompetenzen der TN?</li><li>• Motivation der TN?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entsprechen meine Wasserkompetenzen der geplanten Aktivität?</li><li>• Verfüge ich über Reserven?</li></ul>
Vor Ort	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktuelle Form der Teilnehmenden – sind sie z. B. müde?</li><li>• Gruppendynamik?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bin ich physisch und psychisch fit und fokussiert?</li><li>• Was sagt mein Bauchgefühl?</li></ul>
Während der Aktivität	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gruppendynamik?</li><li>• Ist bei einzelnen erhöhte Risikobereitschaft erkennbar?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Habe ich die Gruppe im Griff?</li><li>• Werden meine Informationen verstanden, meine Anweisungen umgesetzt?</li></ul>

# 3 x 3 Verhältnisse und Umgebung – Schwimmbecken

Überprüfe untenstehende Punkte vor dem ersten Besuch vor Ort oder kläre sie vorgängig ab. Berücksichtige sie bei der Aktivitätsplanung.

## Mögliche Gefahren

- Rutschige Beläge
- Startblöcke
- Sprunganlagen
- Strömungskanäle
- Unterschiedliche Wassertiefen
- Weitläufigkeit der Anlage

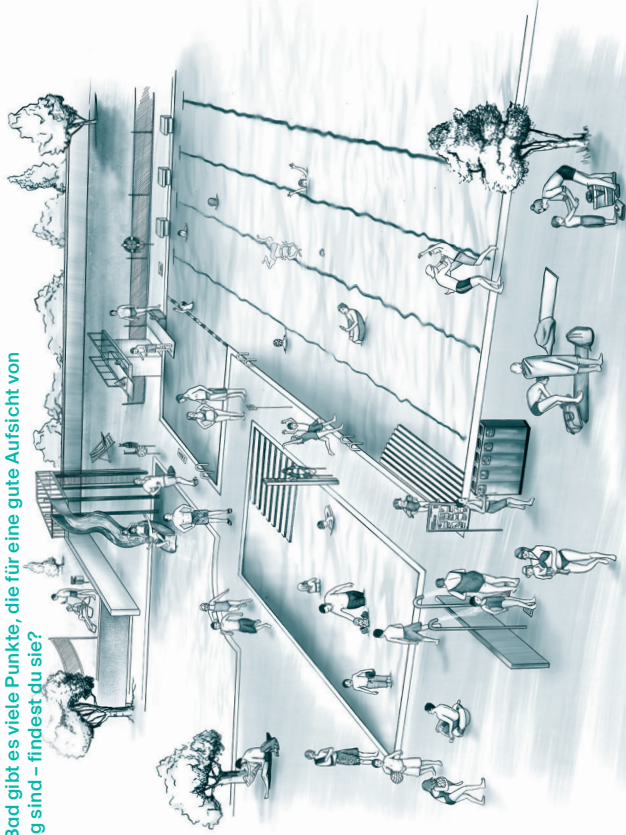
## Zur Abklärung empfohlene Punkte

- Absprache mit Badmeister
- Geeigneter Ort zum Besammeln
- Standort Alarmknopf
- Standort Rettungsmittel
- Handyempfang / Telefon
- Standort Defibrillator
- Standort Erste-Hilfe-Material
- Zugang Rettungsdienste



# Das Bad erkunden

In einem Bad gibt es viele Punkte, die für eine gute Aufsicht von Bedeutung sind – findest du sie?



# 3 x 3 Verhältnisse und Umgebung – Freigewässer

Seen und Flüsse haben ihre ganz spezifischen Gefahrenstellen. Auch die Umgebung darf nicht vernachlässigt werden. Erkennst du die Verhältnisse und die Umgebung von Freigewässern immer vorgängig und möglichst zeitnah. Ergänzend kannst du auch ortskundige Personen fragen – z. B. Seepolizei, Wassersportvereine oder Kanuschulen.

## Mögliche Gefahren

- Unwetter
- Tiefe Wassertemperatur
- Sprungschicht (kältere Wasserschicht)
- Wellengang
- Strömungen
- Flussphänomene (Strömung, Wirbel, Walzen usw.)
- Sich verändernde Wasserstände
- Schifffahrt
- Bodenbeschaffenheit
- Uferbeschaffenheit (Scherben)
- Gelände (steiles Ufer, Kanten usw.)
- Hindernisse, Bauten
- Schwemmholz

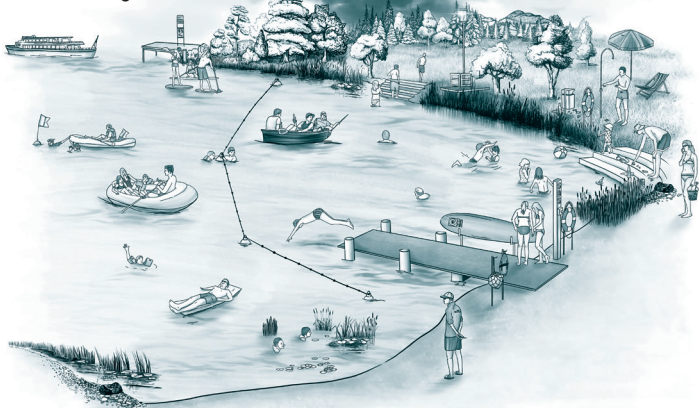


# Das Freigewässer erkunden

## Zur Abklärung empfohlene Punkte

- Einstiegsstellen
- Ausstiegsmöglichkeiten (auch Reserveausstiege)
- Geeignete Stellen zum Springen
- «Sichere Orte» wie Flosse, Stege mit Leiter
- (Begleit-)Boote
- Aufenthaltsorte mit Schatten
- Standort Rettungsmittel\*
- Standort Defibrillator / Erste-Hilfe-Material\*
- Zugang Rettungsdienste
- Handyempfang
- Standorte Sturmwarnung
- Signalisation, gesperrte Flächen
- Schifffahrt

\* an Freigewässern  
nicht zwingend vorhanden



# Risikotabelle

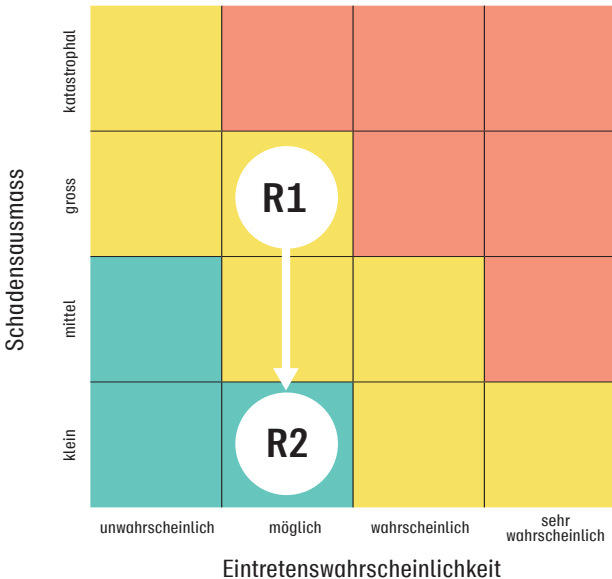
Nummer	Risiko	Risikoeinschätzung	Massnahme	Restrisiko	Tragbar? Ja / Nein	Unterbruchskriterium/ Abbruchkriterium
1	Ermüdung eines Schwimmers	•	Schwimmweste tragen oder Strecke verkürzen	•		
2	Fussverletzung	•	Schuhe tragen	•		Glasscherben am Ufer
3	Blitzschlag ins Gewässer	•	Abbruch	•		Gewitter innerhalb von 30 Minuten zu erwarten
4	Unterkühlung eines Schwimmers	•	Neoprenanzug tragen, Wasserzeit verkürzen	•		Ohne Neoprenanzug: Wassertemperatur < 18°C, Zittern

In der Risikotabelle formulierst du die Abbruchkriterien möglichst konkret. So musst du in einem kritischen Fall nicht lange überlegen oder diskutieren, ob ein Abbruch notwendig ist. Anstatt «zu kaltes Wasser» schreibst du eine definierte Temperatur in die Tabelle. Ziel ist ein möglichst geringes Risiko. Bleibt das Risiko im roten Bereich, ist es nicht tragbar und inakzeptabel. Das heisst, es sind weitere Sicherheitsmassnahmen notwendig oder die Aktivität ist zu gefährlich und kann nicht durchgeführt werden.



# Risikomatrix

Das Risiko kannst du senken, indem du die Eintretenswahrscheinlichkeit und/oder das Schadensausmass verkleinerst. Auf der Risikomatrix siehst du eine mögliche Darstellungsform zu Risiko Nr. 4 «Unterkühlung eines Schwimmers» aus der Risikotabelle.



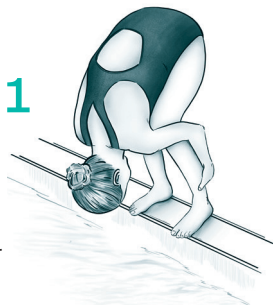
R 1 zeigt das Risiko vor und R 2 das Risiko nach den ergriffenen Massnahmen.

Vor Ort und während der Aktivität müssen die aktuellen Bedingungen mit denjenigen aus dem 3 × 3 abgeglichen werden.



# Wasser-Sicherheits-Check WSC

Mit dem WSC wird überprüft, ob jemand genügend Wasserkompetenzen mitbringt, um sich nach einem Sturz ins Wasser selber an den Beckenrand oder ans Ufer zu retten. Der bestandene WSC ist Minimalstandard, um mit einer Gruppe im Tiefwasser zu baden oder zu schwimmen.



Diese drei Aufgaben müssen hintereinander und ohne Unterbruch – ohne Brille, Schwimmbrille oder Nasenklammer – gelöst werden:

1. Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser
2. Sich 1 Minute an Ort über Wasser halten
3. 50 m schwimmen und aussteigen



Der WSC kann im Pool oder im See durchgeführt werden. Im See ist der WSC mit entsprechender Planung und dem nötigen Sicherheitsdipositiv eine spannende Alternative.

## Varianten

- Angekleidet durchführen
- Von einem Floss purzeln und ans Ufer schwimmen



# Den WSC vorbereiten

## Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser

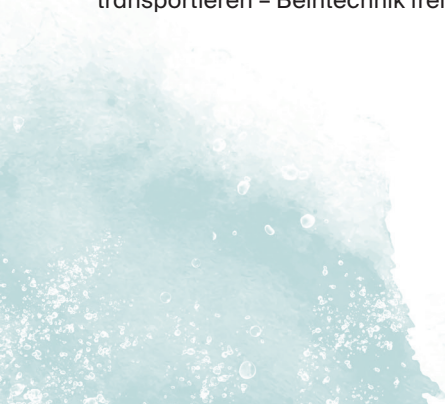
- Purzelbaum auf eine Matte, die ins Wasser ragt
- Rolle ins Wasser aus Kauerstellung

## Sich 1 Minute an Ort über Wasser halten

- Schweben in Rücken- oder Bauchlage mit gespreizten Armen und Beinen (Seerose). Mit und ohne Auftriebshilfe
- Aufrecht mit gespreizten Beinen Wasser treten oder Kraulbeinschlag. Arme paddeln im Wasser

## 50 m schwimmen

- Zu zweit eine Schwimmdudel mit gestreckten Armen über eine Länge transportieren – Beintechnik frei. Bauch- oder Rückenlage
- Mit gestreckten Armen in Bauchlage auf einem Schwimmbrett über eine Länge einen «Schatz» transportieren – Beintechnik frei. Siehe auch Karte 15

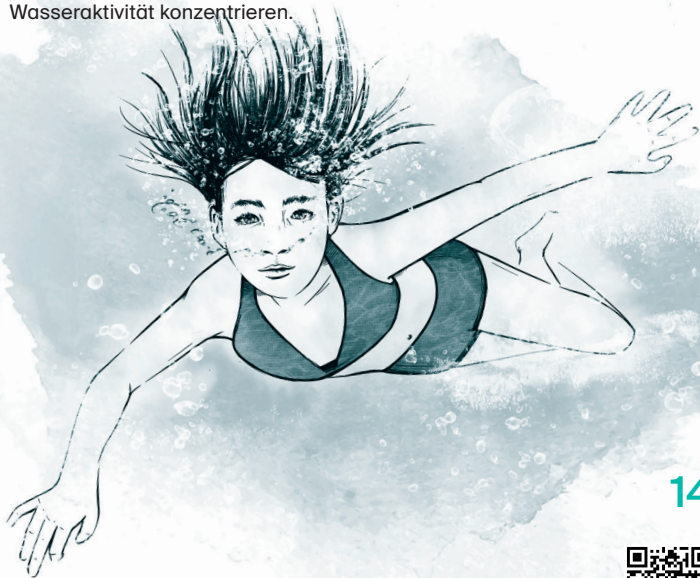


# Augen auf!

Eine sicherheitsorientierte Wasseraktivität setzt voraus, dass sich die Teilnehmenden auch unter Wasser wohlfühlen. Eine grundlegende Kompetenz im Wasser ist, die Augen in unterschiedlichen Situationen öffnen zu können:

- Unter Wasser
- Über Wasser nach dem Auftauchen
- Ohne Brille
- Ohne Wasser wegzuwischen

Wer das gelernt hat, kann sich besser orientieren und sich auf die Wasseraktivität konzentrieren.



# Übungen

## Selfie

Mit einem Tauchgegenstand – stellvertretend für ein Handy – schießen die Teilnehmenden unter Wasser Selfies. Alleine oder in Gruppen.

## Variationen

Die Leitperson gibt jeweils bekannt, wie viele Teilnehmende unter Wasser auf das Selfie müssen.



## Jonglieren

Mit einem oder zwei Tauchgegenständen wird versucht, unter Wasser zu jonglieren.

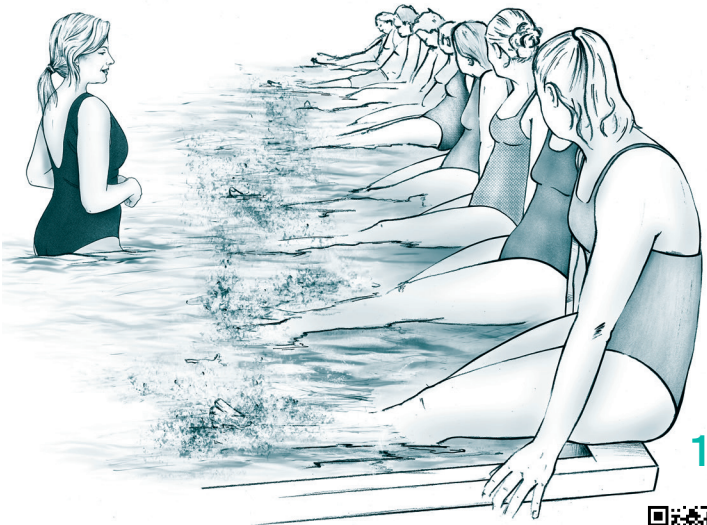
## Variationen

Jonglieren zu zweit, Jonglieren im Kreis mit mehreren Teilnehmenden.

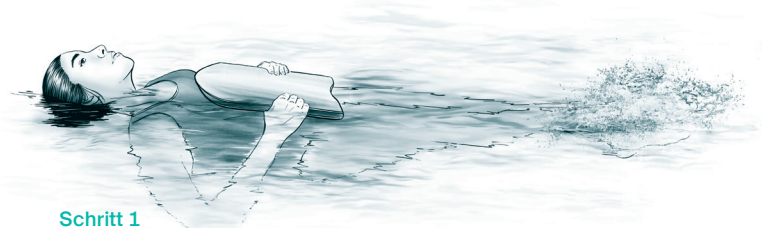
# Schwimmen

Für den Aufenthalt im Wasser sind Atmen, Schweben, Gleiten und Antrieb notwendig. Wichtige Voraussetzungen für ein zielorientiertes Schwimmenlernen sind Vertrauen und Spass. Dabei gelten die folgenden Grundsätze:

- Vertrauen vermitteln durch Anwesenheit im Wasser, wenn dabei der Überblick gewährleistet ist
- Geschichten und Spiele zur Übungsvermittlung benutzen, welche den Spassfaktor erhöhen
- Übungen: Vom Einfachen zum Schwierigen



# Wechselbeinschlag in Bauch- und/oder Rückenlage



## Schritt 1

Sitzend am Beckenrand mit gestreckten Beinen und Füßen einen sprudelnden Wechselbeinschlag ausführen.

## Schritt 2

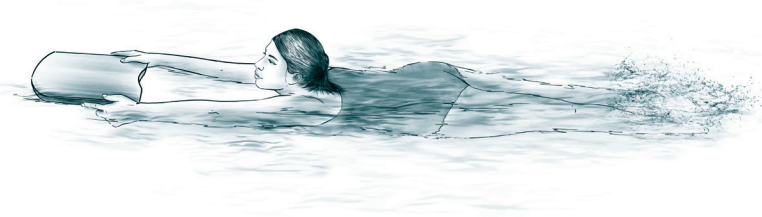
Mit der Hand einer Hilfsperson am Rücken- oder Bauchbereich versuchen, sich im Wasser liegend durch Wechselbeinschlag voranzutreiben. Die anderen sitzen währenddessen am Beckenrand und führen Schritt 1 aus.

## Schritt 3

Beim Beinschlag in Rückenlage das Schwimmbrett über dem Bauch halten. Beim Kraulbeinschlag in Bauchlage das Brett vorne mit gestreckten Armen halten.

## Schritt 4

Sich selbstständig vorwärtsbewegen.



# Aufsichtskompetenz

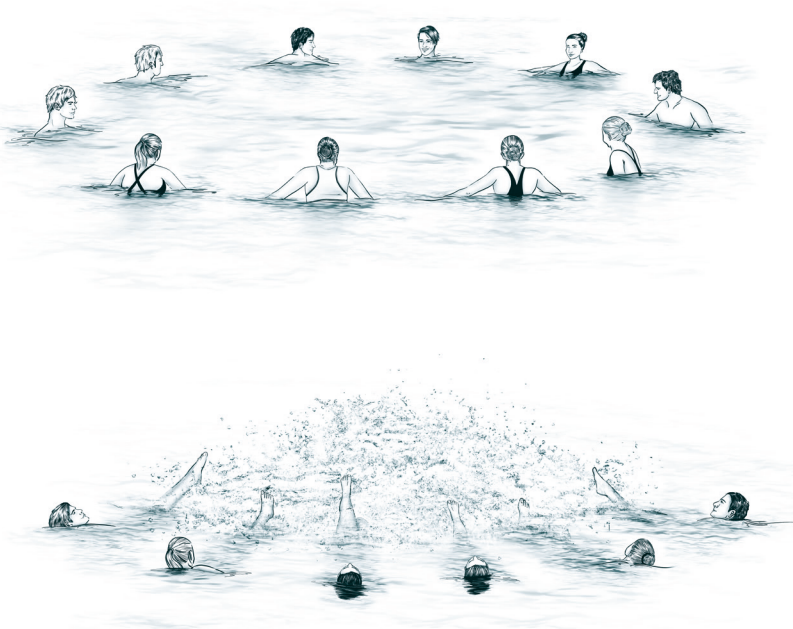
## Als Person mit Auftragsauftrag

- kannst du eine Aktivität für eine dir bekannte Gruppe im, am und auf dem Wasser planen, organisieren und durchführen.
- Wählst du Aktions- und Badeorte, die zu den Voraussetzungen der Leitenden und Teilnehmenden passen.
- Verstehst du, dass an stehenden, offenen und fließenden Gewässern unterschiedliche Kompetenzen notwendig sind.
- Kennst du die mit der Wasseraktivität verbundenen Risiken, kannst diese analysieren, bewerten und mit geeigneten Massnahmen reduzieren oder vermeiden.
- Kannst du Notlagen erkennen und im richtigen Moment alarmieren.
- Kannst du in den Ertrinkungsprozess eingreifen, ohne dich oder andere zu gefährden.
- Bist du im Notfall in der Lage, den Patienten zu betreuen, bis die professionellen Rettungskräfte eintreffen.



# Übersicht bewahren

Hier siehst du die gleiche Anzahl Personen am gleichen Ort, nur die Aktivität unterscheidet sich. Hast du die Übersicht?



Überlege dir frühzeitig, wie viele Begleitpersonen du mitnimmst.



# Aufsicht und Organisation

Damit du deine Gruppe stets im Auge behalten kannst, wählst du eine zur Aktivität passende Organisation.

Verteile die Aufgaben «Aufsicht» und «Spieleitung» auf zwei verschiedene Personen, um jeweils die volle Aufmerksamkeit zu gewährleisten. Als Spieleitung kannst du auch eine geeignete Person aus der Gruppe einsetzen.



# Organisationsfelder

Die vorgeschlagenen Massnahmen hängen von der geplanten Aktivität sowie der abgeleiteten Entscheidung aus dem 3 x 3 ab.

## Positionierung Aufsichtsperson

- Am Ufer/Pool an erhöhter Stelle
- Keine Blendung durch Sonne
- Im Wasser auf Boot, Floss oder SUP

## Verhalten der Aufsichtsperson

- Ist nicht gleichzeitig auch für die Spielleitung verantwortlich
- Bewegt sich, um aufmerksam zu bleiben
- Zählt die TN regelmässig
- Überblickt die Gruppe und den ganzen Aktivitätsbereich

## Geeignete Lernarrangements für die Teilnehmenden

- 2er-Teams «Buddy-Prinzip»
- Stationenbetrieb
- Im Kreisverkehr schwimmen
- Aktivitätsbereich klar aufteilen und abgrenzen
- Wartebereiche definieren
- Gut überblickbare Ein- und Ausstiegsstellen wählen

## Sicherheitsmassnahmen

- Farbige Badekappen, Neoprenanzug, Schwimmwesten zur Verfügung stellen
- Qualifizierte Hilfspersonen rekrutieren
- Regeln vereinbaren und durchsetzen
- Abbruchkriterien vereinbaren und kennen
- Vordefinierter Besammlungsort

# Retten mit dem geringsten Risiko

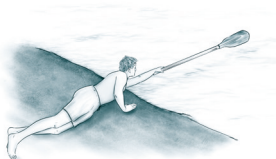
Bringe dich als Retter oder Retterin nicht selbst in Gefahr. Wähle in einer Notsituation die Rettungsmaßnahme mit dem geringsten Risiko. Die Illustrationen zeigen verschiedene Rettungsmöglichkeiten, beginnend bei derjenigen mit dem kleinsten Risiko.



Rufen



Reichen



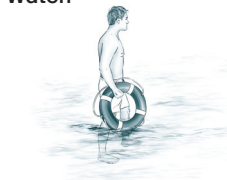
Werfen



Fahren



Waten

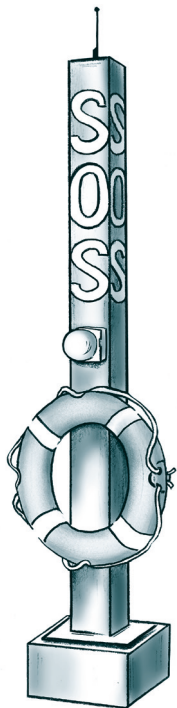


Schwimmen

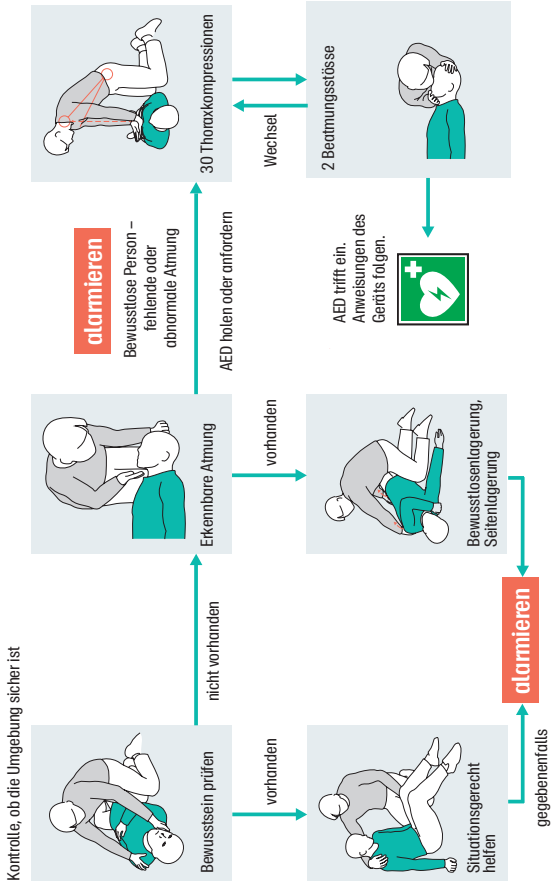


# Verhalten im Notfall

- Versuche, ruhig zu bleiben.
- Rufe vor einer Rettungsaktion immer zuerst um Hilfe. Spreche Personen in deiner Nähe direkt an und fordere diese persönlich zur Hilfe auf.
- Alarmiere im Bedarfsfall die Rettungskräfte oder lasse diese durch eine Drittperson alarmieren.
- Die Alarmierung muss geschehen, bevor du allenfalls ins Wasser steigst.
- Wähle die Notrufnummer 112 und lasse dich durch die Fragen navigieren.
- Überprüfe die Umgebung auf mögliche Gefahren (steiles Ufer, starke Strömung etc.).
- Alarmiere lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.
- Gehe nur ins Wasser, wenn deine Sicherheit gewährt bleibt.



# Erste Hilfe: BLS-AED-Schema



# Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG

Die Karten orientieren sich am Handlungsmodell der SLRG «Ertrinken verhindern», das auf Karte 2 vorgestellt wird.



Die 6 Baderegeln können auf der Website der SLRG heruntergeladen werden.

## Jugend+Sport J+S

Der Leporello «Factor Mensch – sicher unterwegs sein» sowie die Empfehlungen zum Handlungsfeld «Eine Gruppe sicher und effizient führen» aus dem Kartenset «Gute J+S-Aktivitäten – Vermitteln» zeigen praxisnah auf, worauf J+S-Leitende achten müssen, um bei Aktivitäten der Sicherheit Rechnung zu tragen. Die Unterlagen können bei J+S bezogen werden.

# Viel Spass im Nass!

Die Inhalte der Karten wurden in der Praxis in Schwimmbecken und Freigewässern getestet. Fehlt dir trotzdem etwas? Richte deine Vorschläge und Anliegen an [sport@bfu.ch](mailto:sport@bfu.ch).

## Autorinnen und Autoren:

Christoph Müller, BFU; Fabienne Meier, SLRG;  
Stéphanie Bürgi-Dollet, SLRG; Daniel Rüttimann, SLRG;  
Sarina Buser, J+S

# Die BFU macht Menschen sicher.

Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

Partner

**swim**sports

*swiss aquatics* 

**bfu**  
**bpa**  
**upi**

Beratungsstelle für  
Unfallverhütung

[bfu.ch](http://bfu.ch)