

# Wasser-Sicherheits-Check (WSC) 9–12 Jahre

## Zum Thema



Wasserkompetenz ist mehr als schwimmen können.

Baden und Schwimmen ist in der Schweiz die zweitbeliebteste Sportart von Kindern. Deshalb macht ihnen Schulschwimmen Spass und ist gut für die Entwicklung ihrer koordinativen Fähigkeiten. Mit der festen Verankerung des Schwimmsports im Stundenplan tragen Schulen wesentlich zur gesunden Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler bei.

Im Schulschwimmen kommt es sehr selten zu Ertrinkungsunfällen. Die wenigen Ereignisse lösen bei den Betroffenen aber grosses Leid und eine unvorstellbare Belastung aus. Um Ertrinkungsunfälle bei Kindern zu verhindern, ist es deshalb wichtig, die Selbstrettungskompetenz im Schulunterricht zu erlernen.

### Wie und weshalb kann ein Kind ertrinken?

- **Lautloses Untergehen:** Die Kinder ertrinken plötzlich und lautlos. Innerhalb weniger Sekunden sind sie von der Wasseroberfläche verschwunden. Werden sie zu spät am Boden des Schwimmbeckens entdeckt, können sie meist nur noch tot geborgen werden.
- **Sturz ins Wasser:** Die Kinder spielen am Wasser oder halten sich in Wassernähe auf und fallen dabei ins Wasser. Solche Unfälle ereignen sich nicht bloss in der Badesaison, sondern auch während der kalten Jahreszeit.

**Praktisch alle Kinder waren zum Zeitpunkt des Ertrinkens ungenügend oder gar nicht beaufsichtigt**

**Weitere ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:**

[www.water-safety.bfu.ch](http://www.water-safety.bfu.ch)

### Unfallprävention

#### Verhältnis- und Verhaltensprävention

Die bfu empfiehlt, mit Kindern nach Möglichkeit in einem Frei- oder Hallenbad schwimmen zu gehen. Dort herrschen optimale Verhältnisse: Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich sind klar gekennzeichnet und voneinander getrennt. Unterschiedliche Wassertiefen sind gut sichtbar am Beckenrand angegeben. Und im Idealfall wird ein Sicherheitssystem zum Verhüten von Ertrinkungsunfällen eingesetzt.

Zusätzlich empfiehlt die bfu, in allen Schulen den Wasser-Sicherheits-Check WSC durchzuführen. Damit erlangen möglichst viele Schulkinder einen Mindeststandard an Wasserkompetenz. Dazu gehört insbesondere, sich nach einem (unerwarteten) Sturz ins Wasser selber retten zu können. Die bfu wird bei diesem Vorhaben von ihren Partnerorganisationen [swimspots.ch](http://swimspots.ch), SLRG, J+S, [swiss-swimming.ch](http://swiss-swimming.ch) und dem Schweizerischen Badmeister-Verband unterstützt.

## Die Unterrichtsziele

Möglichst viele Schülerinnen und Schüler zu einem erfolgreichen Abschluss des WSC führen.

- Schülerinnen und Schüler gezielt auf den WSC vorbereiten.
- Den WSC durchführen und den Erfolg mit dem ausgestellten Ausweis bestätigen.
- Die Eltern über das Resultat informieren.
- Bei Nichtbestehen Nachholangebot zur Verfügung stellen.

### 1. Wirkungsbereich des Wasser-Sicherheits-Checks WSC

Die mit dem WSC erlangte Mindestkompetenz soll Kinder befähigen, sich nach einem Sturz ins Wasser selber an den Beckenrand oder ans Ufer zu retten. Zusätzlich sollen sie mit dem WSC mehr Sicherheit im Tiefwasser gewinnen. Sie sollen aber nie allein und unbeaufsichtigt baden oder schwimmen gehen.

### 2. Den WSC vorbereiten

Über drei Lektionen verteilt sollen die Schülerinnen und Schüler auf spielerische Weise auf den WSC vorbereitet

werden. Z. B. einander zwischen den Beinen durchtauchen, nach Ringen tauchen etc.

### 3. Drei Kompetenzen

Wer den WSC bestehen will, muss folgende Aufgaben hintereinander und ohne Unterbrechung lösen:

- **Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser**
- **1 Minute an Ort über Wasser halten**
- **50 m schwimmen und aussteigen**

Mehr Details dazu in den Anweisungen 3.1.

### 4. Schutzausrüstung

Die Kinder sollen mit dem Tragen von passenden Rettungswesten vertraut gemacht werden. Das ist insbesondere im Hinblick auf mögliche Bootaktivitäten wichtig.

### Voraussetzungen

Um eine Klasse auf den WSC vorbereiten zu können, müssen die Schülerinnen und Schüler an Wasser gewöhnt sein und 50 m schwimmen können. Die Lehrperson muss über die nötige Wasserkompetenz verfügen und die Rettungskette sicherstellen können.

### Kurz und knapp



Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser



1 Minute an Ort über Wasser halten



50 m schwimmen und aussteigen

Dieser Ausweis bestätigt, dass das Kind folgende Kompetenzen nachgewiesen hat:

**Rolle /Purzeln vom Rand in tiefes Wasser**  
**1 Minute an Ort über Wasser halten**  
**50 m schwimmen und aussteigen**

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung



### Wasser-Sicherheits-Check WSC

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
**hat den WSC bestanden**  
 Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_



Vorbild für den Wasser-Sicherheits-Check war das Programm «Swim to Survive®» von der Lifesaving Society® in Kanada.

Used with permission from  
The Lifesaving Society



# Unterrichtsaufbau

9–12 Jahre

## Arbeitsmaterial

- Safety Tool Nr. 3
- Anweisungen für die Lehrpersonen 3.1 Lektionen 1–3
- «Schatzkiste»
- Schwimmmatten
- Frisbees
- Schwimmbretter
- Schwimmnudeln
- Bälle
- Flossen
- Tauchringe
- Fotos für Ausweise (bei [swimsports.ch](http://swimsports.ch), [swiss-swimming.ch](http://swiss-swimming.ch) oder [info@slrg.ch](mailto:info@slrg.ch) bestellen)

**Aufbauend auf den erwähnten Voraussetzungen sind für die Vorbereitung und Durchführung des WSC insgesamt 3 Lektionen aufzuwenden.**

**10'**  
Alle

### Einstieg

Den Schülerinnen und Schülern mitteilen, dass die nächsten drei Wasserlektionen dem WSC gewidmet sind. In allen drei Lektionen mit einem spielerischen Element einsteigen.

Brusttief:

- weisser Hai
- gegenseitig zwischen den Beinen durchtauchen
- einen, zwei, drei Gegenstände (Tauchringe usw.) vom Beckenboden heraufholen
- am Rand festhalten und in Bauch- und Rückenlage mit den Füßen möglichst stark spritzen
- in Bauch- und Rückenlage mit den Füßen vom Rand abstossen und möglichst weit gleiten
- kleine Stafette: Fortbewegung frei (gehen, tauchen, schwimmen)

**30'**  
Alle,  
Gruppen

### Hauptteil

In allen drei Lektionen mit einem Mix der drei WSC-Elemente arbeiten:

- **Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser**
- **1 Minute an Ort über Wasser halten**
- **50 m schwimmen und aussteigen**

Auf den Seiten 2–4 der Anweisungen für die Lehrpersonen ist dazu ein Vorschlag zusammengestellt. Die dritte Lektion schliesst mit der Durchführung des WSC ab.

**5'**  
Alle

### Schluss

Die Lektion schliesst mit der Übergabe der WSC-Ausweise.



Baden und Schwimmen ist die zweitbeliebteste Sportart bei Kindern. Stärken Sie bei Ihren Schülerinnen und Schülern die Wasserkompetenz, damit die Sicherheit nicht baden geht.

# Weitere Informationen

## Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

## Wir empfehlen Ihnen folgende Safety Tools:

### 6 bis 8 Jahre

- 4.036 Zu Fuss auf dem Schulweg
- 4.037 Sichtbar unterwegs
- 4.039 Wanderungen
- 4.041 Stürze

### 9 bis 12 Jahre

- 4.033 Wasser-Sicherheits-Check
- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Mit dem Velo unterwegs
- 4.041 Stürze
- 4.042 Fussball
- 4.043 Schlitteln

### 13 bis 15 Jahre

- 4.031 Technisches Gestalten
- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Mit dem Velo unterwegs
- 4.042 Fussball
- 4.043 Schlitteln

### 16 bis 18 Jahre

- 4.030 Geschwindigkeit im Strassenverkehr
- 4.034 Alkohol und Drogen im Strassenverkehr
- 4.035 Ski und Snowboard

**Die Safety Tools können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:**

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

Partner:



Ihre Rettungsschwimmer



swimsports.ch

swiss  
swimming



© bfu 2014, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht

# Wasser-Sicherheits-Check (WSC) 9–12 Jahre

## Ziele

- Den WSC im Schulschwimmen durchführen und möglichst viele Schülerinnen und Schüler zu einem erfolgreichen Abschluss führen.
- Schülerinnen und Schüler gezielt auf den WSC vorbereiten
- Den WSC durchführen und den Erfolg mit dem ausgestellten Ausweis bestätigen
- Die Eltern über das Resultat informieren
- Bei Nichtbestehen Nachholangebot zur Verfügung stellen

## Korrekte Durchführung des WSC

Alle drei Elemente müssen nacheinander und ohne Unterbruch absolviert werden. Die Lehrpersonen führen den WSC mit ihren Schülerinnen und Schülern nach diesen Vorgaben im Tiefwasser durch (je nach Beckenbreite mehrere Kinder gleichzeitig starten lassen):

- Rollen/purzeln vom Rand in tiefes Wasser: Die Schülerinnen und Schüler stehen am Rand und umfassen in einer Hockstellung die Fussgelenke, dann kippen sie mit einer Vorwärtsrotation ins Wasser. Der Körper soll komplett eintauchen.
- 1 Minute an Ort über Wasser halten: Die Technik ist frei wählbar (z. B. Schweben, Wassertreten etc.)
- 50 m schwimmen und aussteigen: Auf Signal der Lehrperson 50 m schwimmen. Die Technik ist frei. Es darf nicht abgestanden oder beim Wenden am Rand pausiert werden.

## Der WSC-Ausweis

Es ist wichtig, die erbrachte Leistung mit dem WSC-Ausweis zu dokumentieren. Die Lehrperson bestätigt mit ihrer Unterschrift, dass die geforderten Elemente korrekt absolviert worden sind. Der Ausweis kann bei [swimsports.ch](http://swimsports.ch), [swiss-swimming.ch](http://swiss-swimming.ch) oder bei der SLRG bestellt werden und kostet Fr. 4.– pro Exemplar (Richtpreis). Einige Kantone geben die Ausweise gratis ab. Schülerinnen und Schüler, die den WSC nicht bestanden haben, sollte die Möglichkeit geboten werden, ihn zu wiederholen.

### 5 Tipps zur sicheren Organisation

- Gruppengrösse: in der Regel mit Halbklassen arbeiten.
- Sind die Schülerinnen und Schüler im Wasser, steht die Lehrperson mit Überblick am Beckenrand.
- Zeigt die Lehrperson im Wasser etwas vor, stehen die Schülerinnen und Schüler am Beckenrand.
- Verlässt ein Kind die Gruppe, muss es sich bei der Lehrperson abmelden.
- Ein Verhaltenskodex wird gemeinsam mit den Kindern festgelegt.



Die Safety-Tool-Anweisungen für die Lehrpersonen können auch als Textdatei unter [www.safetytool.bfu.ch](http://www.safetytool.bfu.ch) heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

## Lektion 1

### Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser:

**Purzelbaum vorwärts um einen Stab (brusttief):** 2 Kinder halten im Wasser stehend einen Stab, das dritte macht einen Purzelbaum um den Stab.



**Bobschlitten (Tiefwasser):** Alle sitzen eng hintereinander seitlich am Bassinrand wie in einem grossen Bobschlitten und umfassen den Oberkörper des Vorderen. Das erste Kind legt sich in die Kurve, die anderen folgen und tauchen nacheinander ins Wasser ein.

### 1 Minute an Ort über Wasser halten:

**Seerose (brusttief und Tiefwasser):** schweben in Rückenlage



**Karussell (brusttief):** Die Kinder formen stehend einen Kreis und halten sich an den Händen. Jedes zweite Kind legt sich auf den Rücken (Ohren im Wasser). Die stehenden Kinder drehen das Karussell, indem sie seitwärts gehen. Rollenwechsel.

**Zielwerfen (Tiefwasser):** Am Bassinrand sind verschiedene Gegenstände aufgestellt, die bei Ballberührung umfallen. Die Hälfte der Kinder im Wasser haben je einen Ball und versuchen wassertretend in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Treffer zu erzielen. Die andere Hälfte gibt die Bälle laufend ins Feld zurück und stellt die umgeworfenen Gegenstände wieder auf. Jedes Kind zählt seine eigenen Treffer.



### 50 m schwimmen und aussteigen:

**Seehundschwimmen mit Hilfsmittel Brettli oder Flossen (brusttief oder Tiefwasser):**

Wechselbeinschlag in Rückenlage

- ein Schwimmbrett wird über dem Bauch oder in Hochhalte gefasst
- mit Flossen

### Stab- oder Schwimm-Nudel-Transport (Tiefwasser):

3 Kinder halten sich mit gestreckten Armen an einem langen Stab oder an einer Schwimm-Nudel und transportieren diese von einem Bassinrand zum andern. Wechselbeinschlag, Brustbeinschlag oder Wasserstampfen.

## Lektion 2



### Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser:

**Mattenrennen (Tiefwasser):** Eine Schwimmmatte wird mit dem einen Ende auf den Bassinrand gelegt und dort fixiert (z. B. steht ein Kind darauf), das andere Ende ragt ins Wasser. Die Schülerinnen und Schüler gehen oder rennen über die (unstable) Matte resp. machen einen Sprung, eine Rolle usw. und lassen sich ins Wasser fallen (nur möglich bei einem Bad mit flachem Bassinrand).

**Goalie (Tiefwasser):** Ca. 5 m vom Bassinrand schwimmt ein Kind an Ort mit einem Ball. Es wirft diesen einem anderen Kind zu, das vom Bassinrand ins Wasser springt und mit dem Ball einen Purzelbaum macht. Danach werden die Rollen gewechselt.

### 1 Minute an Ort über Wasser halten:

**Seerose (brusttief und Tiefwasser):** schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.

**Frei wählbare Beinbewegungen (aufrecht im Tiefwasser):** z. B. Wechselbeinschlag, Wasserstampfen oder der Brustbeinschlag.

**Armbewegung «Paddeln» (brusttief, dann Tiefwasser):** Mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Arme und Hände wird Auftrieb erzeugt (Hände und Vorderarme beschreiben eine liegende 8). Zuerst stehend im brusttiefen Wasser, dann versuchen die Schülerinnen und Schüler die Füße vom Boden zu lösen; danach im Tiefwasser.



**Frisbee (Tiefwasser):** Die Kinder verteilen sich im Tiefwasser und spielen sich einen oder mehrere Frisbees zu. Ziel ist es, möglichst viele Zuspiele zu machen, ohne dass das Frisbee ins Wasser fällt.

**Heisse Kartoffel (Tiefwasser):** Eine Gruppe von 5 bis 6 Kindern bildet einen offenen Kreis und spielt sich die «heisse Kartoffel» (Ball) zu. Dabei muss gerufen werden «heisse Kartoffel», sobald man den Ball bekommt. Dieser muss so schnell wie möglich weiter gespielt werden (um sich nicht die Finger zu verbrennen).

### 50 m schwimmen und aussteigen:

#### Seehundschwimmen auf dem Rücken (brusttief oder Tiefwasser):

Wechselbeinschlag in Rückenlage. Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln.



**Schatzsuche (Tiefwasser):** Mit Hilfe eines Schwimmbretts eine Länge in Bauchlage schwimmen und einen Gegenstand aus dem «Schatz» holen und auf die andere Seite transportieren, ohne dass dieser ins Wasser fällt.

### Lektion 3

#### Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser:

**Rolle vorwärts vom Bassinrand (Tiefwasser):** vom Bassinrand aus eine Rolle / einen Purzelbaum ins Wasser machen und dabei vollständig untertauchen. Zuerst aus einer Hockposition (Zehen am Bassinrand), anschliessend aus Stand. Zur Sicherheit kann eine Matte auf den Bassinrand gelegt werden.



#### 1 Minute an Ort über Wasser halten:

**Seerose (brusttief und Tiefwasser):** schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.



**Zu zweit mit Ballzuspiel (Tiefwasser):** Ein Kind sitzt auf dem Bassinrand und spielt den Ball dem Kind im Wasser zu, das sich mit frei gewählten Beinbewegungen an Ort über Wasser hält und den Ball wieder zurück spielt. Rollenwechsel.



#### 50 m schwimmen und aussteigen:

**Kraul-Brust-Mix in Bauchlage (Tiefwasser):** Wechselbeinschlag oder stampfen; mit den Armen Brustarmzug oder «Hundeschwumm». Zuerst evtl. mit Flossen, dann ohne.

#### **WSC!**

**WSC-Elemente noch einmal genau erklären.**

**WSC durchführen.**

**WSC-Ausweise ausstellen.**

**Eltern informieren, ob der WSC bestanden worden ist.**

**Wenn nicht, unbedingt Wiederholungsangebot machen.**