



Ihre Rettungsschwimmer

BEGLEITHEFT MIT LÖSUNGEN UND INFORMATIONEN FÜR LEHRPERSONEN

MODUL 7

12–15 JAHRE

MIT SICHERHEIT

MEHR WASSERSPASS

Unterrichtsmaterial zur Prävention von
Badeunfällen, realisiert von der Schweizerischen
Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG

Freizeit-
gestaltung am See

.....
Gefahren am See

.....
Ertrinken

.....
Retten mit geringstem Risiko

.....
Rettungsmittel

.....
Freitauchregeln

INHALTSVERZEICHNIS

An die Lehrpersonen	03
Kompetenzziele und Themenübersicht	
Kompetenzziele Lehrplan 21; Sicherheit am, im und auf dem Wasser	04
Themenübersicht: Glossar Module 1–9	05
Modul 7	
Kompetenzziele, Themen, Übersicht Arbeitsheft	06
Übungsideen /Sequenzen	07
Arbeitsmaterial für Modul 7, Übersicht Arbeitsblätter	08
Lösungen und Informationen zu den einzelnen Aufgaben	
Aufgabe 7.1: Freizeitgestaltung am See	09
Ergänzende Informationen zu den Baderegeln	12
Aufgabe 7.2: Gefahren am See	13
Aufgabe 7.3: Ertrinken	17
PDF-Präsentation	18
Aufgabe 7.4: Retten mit geringstem Risiko	26
Aufgabe 7.5: Rettungsmittel und Rettungshilfen	27
Aufgabe 7.6: Die Unterwasserwelt erkunden	28
Aufgabe 7.7: Freitauchregeln	29
Ergänzende Informationen zu den Freitauchregeln	30
Arbeitsblätter und Kopiervorlagen zu Modul 7	
Aufgabe 7.1: Baderegeln	32
Aufgabe 7.2: Gefahren am See	33
Aufgabe 7.4: Retten mit geringstem Risiko	34
Aufgabe 7.5: Rettungsmittel und Rettungshilfen	35
Lösungen Rettungsmittel und Rettungshilfen	36
Ergänzendes Unterrichtsmaterial zu Modul 7	
Kurzfilme YouTube	38
Praktische Übungen am, im und auf dem Wasser	
Unterrichtskarten	40
Informative Websites	41
Aufenthalt am, im und auf dem Wasser	
Wassersicherheitsausbildung – Empfehlungen der SLRG	44
Ausbildungen der SLRG für Lehrpersonen	45
Planung eines Klassenausfluges zum See	47

REDAKTION / AUTOREN

Dieses Lehrmittel wurde durch eine Arbeitsgruppe von Lehrpersonen sowie Fachleuten der SLRG konzipiert und durch Minz, Agentur für visuelle Kommunikation (www.minz.ch) umgesetzt. Hauptverantwortung und Autor der Inhalte von Modul 7: Manuel Thomi. Mitwirkende: Stéphanie Bürgi, Anina Moser, Dunja Widmer, Marcel Odermatt, Susann Blum und Claudia Zosso. Illustrationen: Corina Vögele und Felice Bruno. Fotos: www.istockphoto.com. Vertrieb: Lehrmittelverlag des Kantons Luzern, www.lmvdmsz.lu.ch. ISBN 978-3-271-60029-2

KOMPETENZZIELE

LEHRPLAN 21, SICHERHEIT AM, IM UND AUF DEM WASSER

Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation am, im und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.

		<i>Sicherheit</i>	
BS.6.C.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	1a	» können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.	
	1b	» können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen).	
2	1c	» können sich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden.	
	1d	» können die Bade- und Tauchregeln einhalten (z.B. tauche nie alleine).	
	1e	» können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.	
3	1f	» können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.	
	1g	» können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.	
	1h	» können Ertrinkungsursachen nennen.	
		<i>Alarmieren und Retten</i>	
BS.6.C.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	2a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.	
2	2b	» erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.	
3	2c	» können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.	
	2d	» können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.	

MODUL 7

KOMPETENZZIELE

Die SuS können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.

Die SuS können andere auf das Einhalten der Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.

Die SuS können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

Die SuS können Ertrinkungsursachen nennen.

Die SuS können Notfallsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.

Die SuS können grundlegende Techniken des Rettens (z. B. Nacken- und Nacken-Stirngriff) anwenden.

THEMEN

Baderegeln. Gefahren am See. Ertrinken. Retten mit geringstem Risiko. Rettungsmittel. Freitauchregeln.

ARBEITSHEFT MODUL 7



MODUL 7

ÜBUNGSEIDEN/SEQUENZEN

Beim angegebenen Zeitrahmen zu den einzelnen Übungen handelt es sich um Vorschläge. **Fühlen Sie sich frei, einzelne Sequenzen zu verlängern, zu verkürzen oder wegzulassen.** Wählen Sie den Weg, der für Sie und Ihre Klasse stimmt.

Thema	Aktivität	Form	Material
Freizeitgestaltung am See 30'–40'	Im Plenum werden die Bilder mit den Wasseraktivitäten besprochen und durch Ideen der SuS ergänzt. Anschliessend zeichnen die SuS die Baderegeln und ergänzen den entsprechenden Text. Für jedes Bild wird festgehalten, welche Baderegeln für die gezeigte Aktivität wichtig sind.	EA/KU	Arbeitsheft 7.1
		EA	Arbeitsblatt 7.1 Baderegeln
		PA/KU	
Gefahren am See 15'–25'	Die SuS betrachten die Illustration mit verschiedenen Situationen am See. Sie kreisen mögliche Gefahrensituationen ein oder Situationen, in welchen sich eine Person auf dem Bild in Gefahr begibt. Gemeinsam werden die gefundenen Situationen und das richtige Verhalten besprochen.	EA/PA	Arbeitsheft 7.2 Arbeitsblatt 7.2
		KU	
Ertrinken 15'–25'	Mit den Bildern zum Ertrinken und dem Film «Lautloses Ertrinken» der SLRG ins Thema einsteigen und die SuS nach allfälligen eigenen Erfahrungen fragen. Anhand der PDF-Präsentation wird der Vorgang des Ertrinkens erarbeitet. Ein spezielles Augenmerk liegt auf den Besonderheiten bei Kleinkindern.	KU	Arbeitsheft 7.3 PDF-Präsentation Film SLRG «Lautloses Ertrinken»
		KU	
Retten mit geringstem Risiko 10'–15'	Retten mit geringstem Risiko wird wiederholt. Die SuS ordnen die Begriffe zu und bewerten die Rettungsmöglichkeiten nach der Gefahr für den Retter. Jede Möglichkeit mit den SuS besprechen. Merksatz festhalten.	EA/PA	Arbeitsheft 7.4
		KU	
Rettungsmittel und Rettungshilfen 10'–15'	Die SuS Umkreisen auf dem Bild geeignete Rettungsmittel und Rettungshilfen. Was eignet sich zum Werfen/Reichen?	EA	Arbeitsheft 7.5
Experimente 20'–25'	Die SuS führen die Experimente mit dem Wasser durch.	GA/PA	Arbeitsheft Seite 09
Die Unterwasserwelt erkunden 10'–20'	Die SuS lesen einen Artikel zu einem Rekordversuch im Apnoetauchen. Der Begriff Apnoetauchen wird geklärt.	KU	Arbeitsheft 7.6
Freitauchregeln 10'–20'	Die SuS formulieren die sechs Freitauchregeln anhand der Bilder. Die Formulierungen werden dann im Plenum ausgetauscht	PA/KU	Arbeitsheft 7.7

- Klassenunterricht = KU
- Einzelarbeit = EA
- Partnerarbeit = PA
- Gruppenarbeit = GA

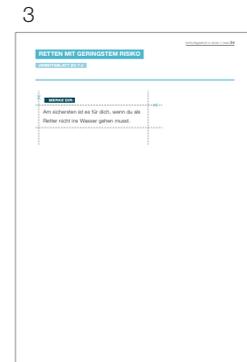
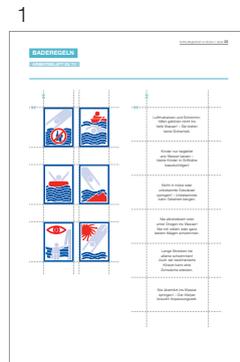
ARBEITSMATERIAL MODUL 7



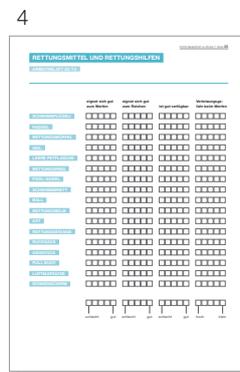
Bestellung des
Unterrichts-
materials unter
www.schule-slrgr.ch

Ergänzende Arbeitsblätter (Kopiervorlagen)

- 1 Baderegeln
zu Aufgabe 7.1, Seite 32
- 2 Gefahren am See
zu Aufgabe 7.2, Seite 33
- 3 Retten mit geringstem Risiko
zu Aufgabe 7.4, Seite 34
- 4 Rettungsmittel und Rettungshilfen
zu Aufgabe 7.5, Seite 35–36



- 5 **Präsentation Ertrinken**
Steht zum Download bereit
unter www.schule-slrgr.ch



Weiteres Unterrichtsmaterial der SLRG



Wimmelbild FREIBAD, Poster A2
Zum Aufhängen im Schulzimmer.
Thematisiert das **richtige und das falsche Verhalten beim Baden**
sowie **Gefahrensituationen**.



Wimmelbild FLUSS, Poster A2
Zum Aufhängen im Schulzimmer.
Thematisiert die **Gefahrensituationen am, im und auf dem Fluss**.

FREIZEITGESTALTUNG AM SEE

ZU AUFGABE 7.1

Arbeitsheft
Seite 02 und 03

Ziel

Richtiges Verhalten am See aus den Baderegeln ableiten können

Zeit

30–40 Minuten

Ablauf

Ausgehend von Aktivitäten am See die Baderegeln zuordnen.

Hinweis

Die Baderegeln sind auch als Klebevorlage auf der Seite 32 vorhanden.

FREIZEITGESTALTUNG AM SEE
Ein heisser Tag im Sommer. Der nahe gelegene See lockt als Ausflugsziel. Aktivitäten wie Planschen, Schwimmen oder Bootfahren mit Freunden machen Spass und sorgen für die gewünschte Abkühlung. Betrachte die Bilder auf der rechten Seite. Füge noch weitere Aktivitäten in den leeren Kästchen (l–o) bei. Notiere und beschreibe anschliessend die Baderegeln in den vorgesehenen Feldern 1–6. Überlege dir, welche Baderegeln bei der jeweiligen Aktivität wichtig sind.

AUFGABE 7.1

BADEREGELN

1 2 3 4 5 6

WEITERE AKTIVITÄTEN

l m n o

BADEREGELN

a b c d e f g h i j k

Einstieg / Erzählungen / Statistik

Raum für Erzählungen der SuS vom letzten Sommer. War es ein unfallfreier Sommer? Statistisch gesehen nein: Jedes Jahr gibt es in der Schweiz rund 9000 Unfälle im Wasser. Etwa 50 davon enden tödlich. Kinder, die noch nicht oder nicht gut genug schwimmen können, sind besonders oft betroffen. Gefolgt von jungen Erwachsenen, die übermütig sind und die Regeln nicht kennen. Es ist also wichtig, die Regeln rund um die Wassersicherheit zu beherrschen, sie zu befolgen und auch andere auf die Gefahren hinzuweisen.

Aufgabe 1

Die SuS schauen zuerst die gezeigten Aktivitäten selbstständig an und ergänzen allenfalls eigene Ideen in den leeren Feldern (l–o). Im Anschluss werden die ergänzten Situationen der SuS im Plenum gesammelt. Sie können an der Wandtafel notiert werden, damit sie später für die Zuordnung zu den Baderegeln zur Verfügung stehen.

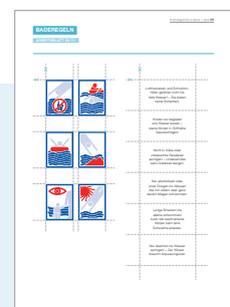
Nun werden die sechs Baderegeln repetiert, indem die SuS sie in den freien Feldern 1–6 zeichnen und den Text ergänzen.

Aufgabe 2

Die SuS erhalten in Partner- oder Gruppenarbeit den Auftrag, für jedes Bild zu überlegen, welche Baderegeln bei der gezeigten Aktivität wichtig sind. Die Zahlen der Baderegeln werden bei den entsprechenden Bildern notiert.

Klebevorlage:

Die Baderegeln sind zum Ausschneiden und Aufkleben auf der Seite 32 vorhanden.



Weitere Lösungen auf der nächsten Seite.

FREIZEITGESTALTUNG AM SEE

ZU AUFGABE 7.1

Arbeitsheft
Seite 02 und 03

Fortsetzung
Lösungen

FREIZEITGESTALTUNG AM SEE

Ein heißer Tag im Sommer. Der nahe gelegene See lockt als Ausflugsziel. Aktivitäten wie Planschen, Schwimmen oder Bootfahren mit Freunden machen Spaß und sorgen für die gewünschte Aktivierung. Betrachte die Bilder auf der rechten Seite. Füge noch weitere Aktivitäten in den leeren Kästchen 1–6 ein. Notiere und beschreibe anschließend die Baderegeln in den vorgesehenen Feldern 1–6. Überlege dir, welche Baderegeln bei der jeweiligen Aktivität wichtig sind.

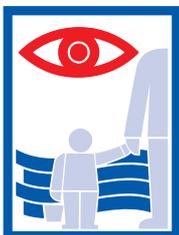
AUFGABE 7.1

BADEREGELN

<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	4
<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	5
<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	6

WEITERE AKTIVITÄTEN

<input type="text"/>	l	<input type="text"/>	m
<input type="text"/>	n	<input type="text"/>	o



1

Baderegeln 1: Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!



2

Baderegeln 2: Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.



3

Baderegeln 3: Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.



4

Baderegeln 4: Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.



5

Baderegeln 5: Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.



6

Baderegeln 6: Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Vorbereitung zu Hause:

Als Vorbereitung auf die Lektion können die SuS diesen Auftrag zu Hause erledigen. Mit der Klasse werden anschließend nur noch die Lösungen besprochen.

FREIZEITGESTALTUNG AM SEE

LÖSUNG ZU AUFGABE 7.1

Arbeitsheft

Seite 03

Fortsetzung

Lösungen

a
Baderegeln
1 2 3

b
Baderegeln
3 4

c
Baderegeln
2

d
Baderegeln
2

e
Baderegeln
2

f
Baderegeln
1 5

g
Baderegeln
3 4

h
Baderegeln
6

i
Baderegeln
3

j
Baderegeln
5

k
Baderegeln
1

03

Zu den Lösungen:

Es bleibt immer auch etwas Interpretations-Spielraum bei den Antworten. Es darf darüber diskutiert werden.

BADEREGELN

ERGÄNZENDE INFORMATIONEN

Ergänzende Informationen zu den Baderegeln



Baderegel 1: 90 Prozent aller Ertrinkungsfälle bei kleinen Kindern liessen sich vermeiden, wenn die Erwachsenen aufmerksamer wären und die Kinder besser beaufsichtigen würden. Bereits bei geringer Wassertiefe kann ein Kleinkind in kürzester Zeit ertrinken. In den meisten Fällen geschieht dies lautlos. Wichtig: Schwimmhilfen wie zum Beispiel Schwimmflügel oder Schwimmtierli ersetzen KEINESFALLS die persönliche Aufsicht. Denn die aufblasbaren Schwimmhilfen können von den Armen rutschen, defekt sein und das Kind in eine gefährliche Situation bringen.

Baderegel 2: Alkohol und Drogen trüben das Bewusstsein. Gefährliche Situationen werden somit nicht erkannt und die eigenen Fähigkeiten überschätzt. Problematisch ist zudem, dass Alkohol die Blutgefäße erweitert. Beim Schwimmen wird das Blut schnell abgekühlt und wandert von den Armen und Beinen über den Blutkreislauf in den Körperkern. Dadurch wird die Gefahr eines Kreislaufkollapses deutlich erhöht. Nach dem Essen benötigt der Körper vermehrt Energie für die Verdauung. Aus diesem Grund fühlt man sich nach einem üppigen Essen oft müde und träge. Durch die verminderte Durchblutung des Gehirns können sportliche Betätigungen kurz nach einer Mahlzeit zu Schwindel und Übelkeit führen. Schlimmstenfalls wird man im Wasser ohnmächtig und ertrinkt lautlos. Umgekehrt sollte man nicht mit komplett leerem Magen schwimmen, da eine Unterzuckerung im Wasser ebenfalls fatale Folgen haben kann.

Baderegel 3: Wenn man überhitzt ins kühle Wasser springt, entsteht für den Körper eine enorme Stresssituation. Die Muskeln schmerzen und es können Muskelkrämpfe und Kreislaufprobleme auftreten. Da sich die Adern schlagartig verengen, kann das Blut nicht mehr richtig zirkulieren. Dies führt im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt.

Baderegel 4: Ein Sprung in zu seichtes Wasser kann zu schweren Verletzungen führen. Vor allem Kopf- und Rückenverletzungen haben auch in seichtem Wasser fatale Folgen. Falls ein Sprung in ein unbekanntes Gewässer aufgrund einer Rettung oder Bergung trotzdem nötig ist, springt man immer mit den Füßen voran und versucht dadurch zu verhindern, tief ins Wasser einzutauchen.

Rettungssprung

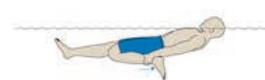


Weitere Gefahren wie Strömungen und Wirbel, Baumstümpfe und Äste oder auch Felsen unter Wasser sind vom Ufer aus nicht immer sichtbar. Nach starken Unwettern können diese Gefahren auch bei ursprünglich sicheren Einstiegsstellen lauern.

Baderegel 5: Eine Schwimmhilfe oder Luftmatratze ist schlecht bis gar nicht steuerbar. Dadurch besteht die Gefahr, dass ein schlechter Schwimmer trotz Auftriebshilfe weit abgetrieben wird. Durch Löcher aufgrund von scharfkantigen Steinen oder durch die Sonneneinstrahlung können Luftmatratzen an Auftrieb verlieren. Bei gesundheitlichen Problemen, insbesondere bei einer Bewusstlosigkeit, bieten Luftmatratzen und sonstige Schwimmhilfen in den meisten Fällen keine Hilfe!

Baderegel 6: Im Falle eines Krampfes oder Schwächeanfalls kann eine Begleitperson helfen den Krampf zu lösen oder um Hilfe rufen. Techniken zum Lösen von Muskelkrämpfen sind folgende:

Oberschenkelkrampf



Wadenkrampf



Fingerkrampf



GEFAHREN AM SEE

ZU AUFGABE 7.2

Arbeitsheft
Seite 04 und 05

Ziel
Mögliche Gefahrensituationen am See erkennen und richtiges Verhalten ableiten.

Zeit
15–25 Minuten

Ablauf
Auf der Illustration werden Gefahrensituationen gesucht und das richtige Verhalten mit den SuS besprochen.



Aufgabe

Die SuS erhalten in Gruppen- oder Partnerarbeit den Auftrag, folgende Situationen auf dem Bild einzukreisen:

Im Anschluss an diese Arbeit werden die gefundenen Situationen gesammelt und mit den SuS besprochen, was das richtige Verhalten in diesen Situationen wäre.



Mögliche Gefahrensituationen (z. B. ein Kleinkind ohne Aufsicht am Wasser).



Situationen, in welchen sich eine Person selbst in Gefahr begibt (z. B. eine Person schwimmt in Brustlage durch Wasserpflanzen).

Arbeitsblatt

Diese Aufgabe kann auch mit einem entsprechenden Arbeitsblatt gelöst werden.

Die Kopiervorlage finden Sie auf S. 33.

Es sind insgesamt 15 Situationen dargestellt. Als weiterführende Aufgabe machen sich die SuS Gedanken dazu, wie man in diesen Situationen richtig handeln sollte.

Weitere Lösungen auf der nächsten Seite.

GEFAHREN AM SEE

ZU AUFGABE 7.2

Arbeitsheft
Seite 04 und 05

Fortsetzung
Lösungen



Situation: Ein Kleinkind spielt ohne Aufsicht am Wasser. **Richtiges Verhalten:** Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder immer in Griffnähe beaufsichtigen.



Situation: Personen bewegen sich ausserhalb der Markierungsbojen. **Richtiges Verhalten:** Gelbe Bojen markieren in einem See den Badebereich. Ausserhalb dieses Bereiches muss mit Schiffen gerechnet werden. Schwimmer sollten sich daher mit gut sichtbaren Badekappen kennzeichnen (siehe dazu auch nächsten Kommentar).



Situation: Schwimmer umgeben von Segelbooten. **Richtiges Verhalten:** Schwimmen zwischen Schiffen ist sehr gefährlich, auch mit entsprechender Kennzeichnung mit einer Badekappe. Ein Schwimmer ist an der Wasseroberfläche nur schwer zu erkennen, z. B. aufgrund der Reflexion des Wassers.



Situation: Schwimmen bei Schiffsanlegeplatz. **Richtiges Verhalten:** In einem Umkreis von 300 m ist bei Schiffsanlegeplätzen der Aufenthalt im Wasser verboten. Schwimmer schätzen die Manövrierbarkeit von Kursschiffen sowie den Bremsweg oft falsch ein. Teilweise fahren Kursschiffe auch rückwärts von einem Anlegeplatz weg (z. B. Limmat-schiff in der Stadt Zürich).



Situation: Jugendliche mit Ruderboot konsumieren Alkohol. **Richtiges Verhalten:** Alkohol und Schwimmen vertragen sich nicht. Alkohol mindert die Schwimmfähigkeit. Wenn das Ruderboot kentert, sind die Personen allenfalls nicht mehr in der Lage sich in Sicherheit zu bringen (wird in Modul 9 vertieft).



Situation: Schwimmer alleine im See unterwegs. **Richtiges Verhalten:** Die Baderegel besagt es schon: «Lange Strecken nie alleine Schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.» Es sollte immer mindestens eine zweite Person dabei sein, wenn möglich mit einem Begleitboot. Als Alternative kann auch ein Auftriebskörper mitgenommen werden (z. B. Rettungsboje oder Gurtretter)

ERTRINKEN

ZU AUFGABE 7.3

Arbeitsheft

Seite 06

Ziel

Mögliche Ursachen und Erscheinungsbilder des Ertrinkens kennen und sich bewusst sein, dass Personen in wenigen Sekunden im Wasser ertrinken können.

Zeit

15–25 Minuten

Ablauf

Einstieg mit den Bildern auf dieser Seite und dem Film «Lautloses Ertrinken». Anhand der PDF-Präsentation das Thema «Ertrinken» erarbeiten.



Einleitung

Die SuS sollen als Einstieg emotional abgeholt werden. Dies kann mit den Bildern auf dieser Seite geschehen und/oder mit dem Film «Lautloses Ertrinken» der SLRG. Gerade der Film kann starke Emotionen auslösen. Die SuS erzählen über eigene Erfahrungen oder Geschichten im Zusammenhang mit dem Ertrinken.

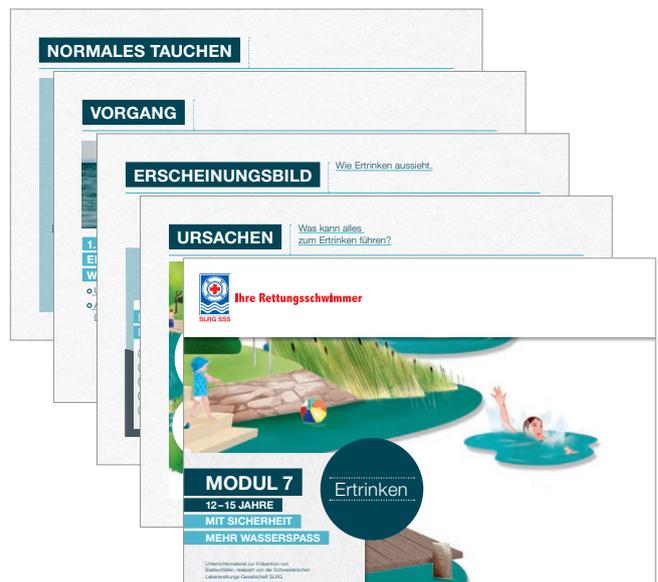
Präsentation

Für diese Aufgabe steht zur Vertiefung eine Präsentation (PDF-Datei) zur Verfügung. Download unter www.schule-slrq.ch.

Aufgabe

Anschließend wird auf die ertrinkende Person im Arbeitsheft auf Seite 05 (rechts unten) verwiesen. Von der Fragestellung aus, was diesem Schwimmer passiert sein könnte, folgt ein Unterrichtsgespräch zum Thema Ertrinken. Die PDF-Präsentation kann hier unterstützend eingesetzt werden.

Als fächerübergreifendes Thema können die Ertrinkungsunfälle im Mittelmeer bei der Überfahrt von Flüchtlingen von Afrika nach Europa besprochen werden.



ERTRINKEN – PDF-PRÄSENTATION

ZU AUFGABE 7.3

Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation

Die Präsentation steht unter www.schule-slr.ch zum Download bereit.

Ihre Rettungsschwimmer
SLRG SSS

MODUL 7
12-15 JAHRE
MIT SICHERHEIT
MEHR WASSERSPASS

Ertrinken

Unterstützt durch die Projektleiterin und Koordinatorin des SLRG SSS, Lehrperson: Elisabeth Gschwind, SLRG

URSACHEN Was kann alles zum Ertrinken führen?

ERTRINKEN

-Ertrinken- kommt von -trinken-.

Definition: Verlegung der Atemwege durch Flüssigkeit und damit einhergehendem Sauerstoffmangel.

Früher war man der Meinung, dass das Ertrinken dadurch entstehe, dass man durch das Schlucken von zu viel Wasser zu schwer wird und untergeht.

ERSCHEINUNGSBILD Wie Ertrinken aussieht.

DIE ANZEICHEN DES ERTRINKENS

- 1. Mund an der Wasseroberfläche
- 2. Blick ans Ufer
- 3. Kopf nach hinten geneigt
- 4. Aufrechte Körperhaltung
- 5. Handschwimmen

VORGANG

- EINTAUCHEN IM WASSER**
 - Unkontrolliertes Atmen anhalten
 - Allenfalls Bewusstlosigkeit (durch Vagus-Reflex)
- MEHRMALIGES UNTER- UND WIEDER AUFTAUCHEN**
 - Stimmritzerkrampf
 - Allenfalls Bewusstlosigkeit (durch Sauerstoffmangel)
- ENDGÜLTIGES UNTERTAUCHEN**
 - Einatmen von Wasser (auf wehlig)
 - Bewusstlosigkeit, Sauerstoffmangel und Herzstillstand

NORMALES TAUCHEN

TAUCHEN MIT HYPERVENTILATION

BESONDERHEITEN BEI KLEINKINDERN

Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Grifffarbe beaufsichtigen!

- Kleinkinder werden von Wasser «magisch» angezogen.
- Wenige Sekunden reichen zum Ertrinken.
- Kinder haben einen Eintauchreflex.
- Schwerpunkt weiter oben, daher Schwierigkeiten, den Kopf aus dem Wasser zu heben (auch bei niedriger Wassertiefe).
- Verlieren Orientierung unter Wasser und wehren sich nicht.

ERTRINKEN – PDF-PRÄSENTATION

ZU AUFGABE 7.3 – FOLIE 1

PDF-Präsentation

Folie 1

Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation



Download unter: www.schule-slrq.ch

Folie 1 Ursachen: Als Ausgangslage für das Lehrgespräch kann die Situation im Modulheft 7, Seite 05 mit dem einsamen Schwimmer verwendet werden. Die Baderegel 6 besagt: «Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.»

Frage an die SuS: Was kann alles dazu führen, dass sich dieser Schwimmer nicht mehr über Wasser halten kann? Als Zusammenfassung werden die fünf Punkte auf Folie 1 besprochen.

Erschöpfung: Im See können Distanzen wie auch Strömungen schnell unterschätzt werden.

Herz-Kreislaufprobleme (Bewusstlosigkeit): Wird ein Schwimmer im Wasser bewusstlos, ungeachtet der Ursache, folgt ein lautloses Ertrinken.

Muskelkrämpfe: Krämpfe können zu Panik führen oder verhindern, dass sich der Schwimmer über Wasser halten kann. Personen in Panik können Wasser schlucken und im schlimmsten Fall ertrinken.

Unterkühlung: Im Wasser verliert man ständig an Wärme. Die Körpertemperatur kann auch durch Schwimmbewegungen nicht ausgeglichen werden. Im Gegenteil: Bewegen im Wasser verstärkt das Auskühlen des Körpers.

Mangelnde Schwimmkenntnisse: Dies betrifft sowohl Kinder als auch Erwachsene. Geraten Nichtschwimmer unvorbereitet ins (tiefe) Wasser, können sie in Panik geraten. Personen in Not können Wasser schlucken und im schlimmsten Fall ertrinken.

ERTRINKEN – PDF-PRÄSENTATION

ZU AUFGABE 7.3 – FOLIE 2

PDF-Präsentation

Folie 2

Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation

ERTRINKEN

«Ertrinken»
kommt
von «trinken».



Definition: Verlegung der
Atemwege durch Flüssig-
keit und damit einher-
gehendem Sauerstoff-
mangel.



Früher war man der Meinung, dass das
Ertrinken dadurch entstehe, dass man
durch das Schlucken von zu viel Wasser
zu schwer wird und untergeht.

Download unter: www.schule-slrq.ch

Folie 2 **Ertrinken:** Entgegen der weitverbreiteten Meinung gelangt beim Ertrinken nur wenig Flüssigkeit in die Lunge. Durch den Stimmritzenkrampf wird die Lunge vor dem Eintreten von Wasser geschützt. Dies verhindert gleichzeitig aber auch die Atmung. Der grösste Teil des geschluckten Wassers gelangt in den Magen, was dann zum Erbrechen führen kann. Heute spricht man von Ertrinken, wenn die Atmung durch das Verlegen der Atemwege mit einer Flüssigkeit verhindert wird. Der Sauerstoffmangel im Gewebe führt schliesslich zum Herzstillstand und damit zum Tod.

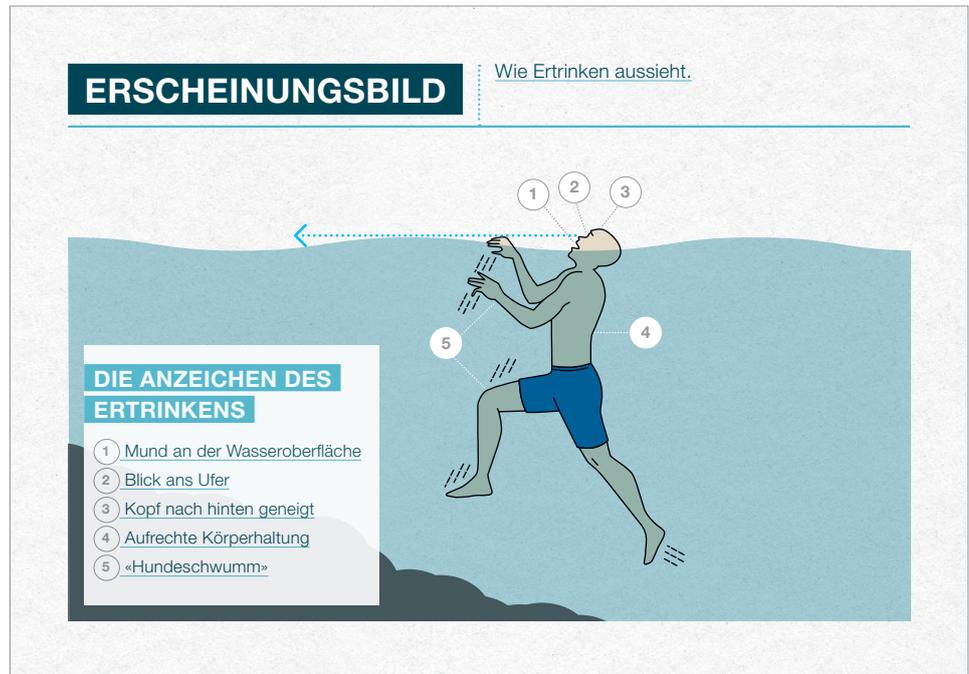
ERTRINKEN – PDF-PRÄSENTATION

ZU AUFGABE 7.3 – FOLIE 3

PDF-Präsentation

Folie 3

Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation



Download unter: www.schule-slrq.ch

Folie 3 Erscheinungsbild: Ertrinken sieht oft nicht so aus, wie wir es vom Fernsehen her kennen (lautes um Hilfe rufen und mit den Händen fuchtelnd). Da die Atmung in einer Notsituation dem Sprechen übergeordnet ist, sind nur wenige Ertrinkende in der Lage, um Hilfe zu rufen. In der kurzen Zeit, in welcher sich der Kopf über Wasser befindet, muss aus- und wieder eingatmet werden.

Der Ertrinkende ist auch nicht in der Lage, seine Arme aus dem Wasser zu heben, um mit Winken auf sich aufmerksam zu machen. Die fünf gezeigten Merkmale auf Folie 3 erleichtern es, eine Notsituation im Wasser möglichst schnell zu erkennen.

ERTRINKEN – PDF-PRÄSENTATION

ZU AUFGABE 7.3 – FOLIE 4

PDF-Präsentation

Folie 4

Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation

VORGANG



1. EINTAUCHEN IM WASSER

- o Unkontrolliertes Atem anhalten
- o Allenfalls Bewusstlosigkeit (durch Vagus-Reflex)

2. MEHRMALIGES UNTER- UND WIEDER AUFTAUCHEN

- o Stimmritzenkrampf
- o Allenfalls Bewusstlosigkeit (durch Sauerstoffmangel)

3. ENDGÜLTIGES UNTERTAUCHEN

- o Einatmen von Wasser (nur wenig)
- o Bewusstlosigkeit, Sauerstoffmangel und Herzstillstand

Download unter: www.schule-slrq.ch

Folie 4 Beim ersten Eintauchen im Wasser kommt es zu einem unkontrollierten Atem anhalten. Durch den Vagus-Reflex verlangsamt sich gleichzeitig die Herzaktion und der Blutdruck fällt ab. Es kann dabei schon Bewusstlosigkeit eintreten. In einer nächsten Phase taucht der Ertrinkende immer wieder unter Wasser. Diese Phase kann bis zu zwei Minuten dauern. Gelangt kaltes Wasser oder ein Fremdkörper in den Rachen, wird der Kehlkopf gereizt und es kommt zu einem unwillkürlichen Stimmritzenkrampf (Laryngospasmus).

Zusätzliche Informationen zum Stimmritzenkrampf finden sich im Arbeitsheft Modul 7, Seite 06.

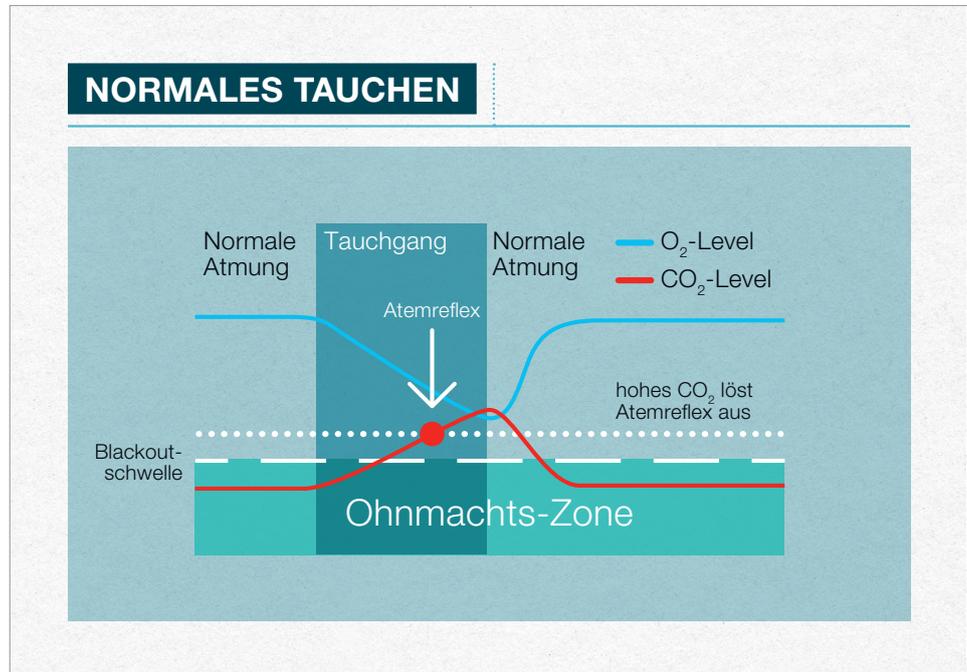
ERTRINKEN – PDF-PRÄSENTATION

ZU AUFGABE 7.3 – FOLIE 5

PDF-Präsentation

Folie 5

Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation



Download unter: www.schule-slrq.ch

Folie 5 Normales Tauchen: Beim Tauchen wird der Sauerstoff im Blut verbraucht. Dabei entsteht Kohlendioxid, welches sich im Blut anreichert. Der Sauerstoffgehalt (O₂-Level) im Blut nimmt ab und gleichzeitig nimmt der Kohlendioxidgehalt (CO₂-Level) zu. Steigt das CO₂-Level über einen bestimmten Wert, erfolgt der Atemreflex. Der Taucher verspürt das grosse Bedürfnis Luft zu holen und taucht auf. Er erreicht dadurch die Wasseroberfläche, noch bevor das O₂-Level die Ohnmachtszone erreicht und er damit bewusstlos würde.

Der Atemreflex ist an das CO₂-Level im Blut gekoppelt, die Ohnmachtszone an das O₂-Level.

Wenn das Auftauchen zu lange dauert, kann das Bedürfnis nach Sauerstoff so gross werden, dass willkürlich eingatmet wird, auch wenn sich der Taucher noch unter Wasser befindet. Es ist wichtig den Atemreflex nicht hinauszuzögern und nach dem Auftauchen als Erstes sofort einzuatmen.

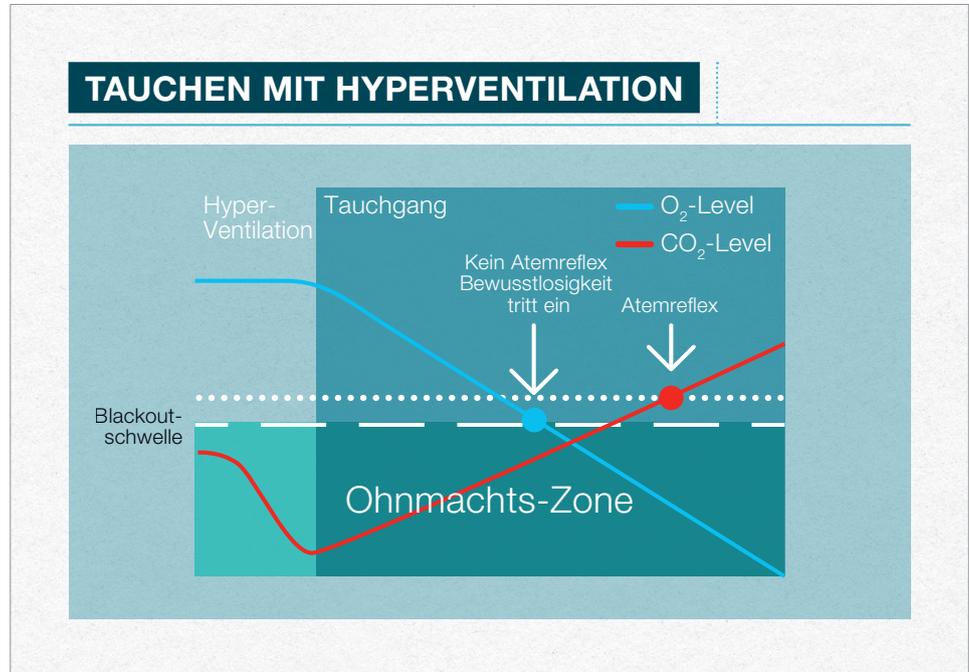
ERTRINKEN – PDF-PRÄSENTATION

ZU AUFGABE 7.3 – FOLIE 6

PDF-Präsentation

Folie 6

Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation



Download unter: www.schule-slrq.ch

Folie 6 Tauchen mit Hyperventilation: Hyperventilieren ist ein mehrmaliges, schnelles Ein- und Ausatmen. Durch diesen Vorgang können wir den normalen Sauerstoffgehalt im Blut nur geringfügig erhöhen. Das für den Atemreiz verantwortliche Kohlendioxid wird massiv abgeatmet. Der notwendige Reiz, der uns zum Atmen und somit zum Auftauchen zwingt, wird dadurch verzögert. Die Bewusstlosigkeit (Ohnmacht) tritt ein, noch bevor der erhöhte Kohlendioxidgehalt den Atemreflex auslöst.

ERTRINKEN – PDF-PRÄSENTATION

ZU AUFGABE 7.3 – FOLIE 7

PDF-Präsentation

Folie 7

Weiterführende
Informationen
zur PDF-Präsentation



BESONDERHEITEN BEI KLEINKINDERN

- Kleinkinder werden von Wasser «magisch» angezogen.
- Wenige Sekunden reichen zum Ertrinken.
- Kinder haben einen Eintauchreflex.
- Schwerpunkt weiter oben, daher Schwierigkeiten, den Kopf aus dem Wasser zu heben (auch bei niedriger Wassertiefe).
- Verlieren Orientierung unter Wasser und wehren sich nicht.

Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – Kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Download unter: www.schule-slrq.ch

Folie 7 Besonderheiten bei Kleinkindern: Kleinkinder können innerhalb von wenigen Sekunden ertrinken. Durch den weiter oben gelegenen Schwerpunkt fällt es ihnen schwer ihren Kopf aus dem Wasser zu halten. Sie besitzen zwar den Reflex, dass sie beim Eintauchen den Atem automatisch anhalten. Sie können aber unter Wasser die Orientierung verlieren und wehren sich nicht. Ausserdem werden Kinder von Wasser «magisch» angezogen. Aus diesen Gründen müssen Kleinkinder immer in Griffnähe beaufsichtigt werden.

RETTEN MIT GERINGSTEM RISIKO

ZU AUFGABE 7.4

Arbeitsheft

Seite 07

Ziel

Retten mit geringstem Risiko kennen

Zeit

10–15 Minuten

Ablauf

Die SuS ordnen die Begriffe zu und bewerten die Rettungsmöglichkeiten nach der Gefahr für den Retter.

Lösungen mit den SuS besprechen, ins Arbeitsheft übertragen. Merksatz notieren.

Hinweis

Der Merksatz ist auch als Klebevorlage auf der Seite 34 vorhanden.

RETTEN MIT GERINGSTEM RISIKO
AUFGABE 7.4

Das Wichtigste bei einer Rettung ist der Selbstschutz. Ordne den sechs Rettungsmöglichkeiten (a–f) dem entsprechenden Teil aus folgender Auflistung zu: **Gehen, Fahren/Rudern, Reichen, Rettungsschwimmen, Werfen, Zurufen**. Bewerte anschließend die Rettungsmöglichkeiten nach zunehmendem Risiko für den Retter. (1=geringstes Risiko, 6=höchstes Risiko. Beachte: Das Risiko nimmt zu, wenn der Retter sich ins Wasser begeben muss und sich dem Ertrinkenden nähert.

MERKE DIR!

In einer Not-situation bringst du den Ertrinkenden wenn möglich durch Zurufen, bevor du ihn durch Reichen/ Zwerfen seiner Arme/des Körpers abholst. Nur wenn du dich selber nicht in Gefahr bringst, nimmst du dich dem Ertrinkenden und bringst ihn wenn nötig mit Rettungsgeräten ans Ufer oder an den Beckenrand. Ist die zu rettende Person größer oder schwerer als du, nimmst du dich nie selbst in Gefahr bringen.

Aufgabe 1

Es gibt insgesamt sechs gute Möglichkeiten, wie eine Person in Not gerettet werden kann. In der Klasse die richtigen Begriffe zu den Bildern sammeln und ins Arbeitsheft übertragen. Die Lehrperson erklärt die verschiedenen Begriffe:

Lösungen

- a) RETTUNGSSCHWIMMEN:** Eine Möglichkeit ist das Retten selbst.
- b) REICHEN:** Durch das Reichen eines Gegenstandes (Ast, Paddel) kann der Ertrinkende aus der Gefahrenzone gezogen werden. Er kann sich festhalten.
- c) ZURUFEN:** Ist der Ertrinkende in Rufweite, so kann er durch Zurufen beruhigt werden und hat einen Orientierungspunkt am Ufer. Oft reichen klare Anweisungen, anhand deren sich der Ertrinkende selbstständig in Sicherheit bringen kann.
- d) FAHREN/RUDERN:** Besteht die Möglichkeit, den Ertrinkenden innert nützlicher Frist rudern oder fahrend zu erreichen, so ist diese vorzuziehen.
- e) GEHEN/WATEN:** Sind im knietiefen Wasser die oben stehenden Möglichkeiten undurchführbar, versucht der Retter den Ertrinkenden gehend zu erreichen. So kann dieser an Land gebracht werden, ohne dass der Retter schwimmen muss.
- f) WERFEN:** Ist der Ertrinkende nahe genug, kann man ihm einen Rettungsgegenstand zuwerfen, an dem er sich festhalten kann.

Aufgabe 2

Danach überlegen sich die SuS einzeln oder in Gruppen, welche Reihenfolge richtig ist.

Lösungen, sortiert nach dem geringsten Risiko
**1 ZURUFEN. 2 REICHEN. 3 WERFEN.
 4 FAHREN/RUDERN. 5 GEHEN/WATEN.
 6 RETTUNGSSCHWIMMEN.**

Die Abfolge von Reichen und Werfen lässt sich wie folgt erklären: Beim Reichen befindet sich der Ertrinkende nur unweit vom Ufer entfernt (max. 2 m) und kann vom Retter vom Ufer aus an Land gezogen werden. Falls der Retter Gefahr läuft, vom Ertrinkenden ins Wasser gezogen zu werden, kann er jederzeit loslassen. Beim Werfen kann der Ertrinkende durch das Halten am Gegenstand beruhigt werden (Distanz 20 bis 25 m). Der Retter muss allenfalls trotzdem ins Wasser steigen, um den Ertrinkenden an Land zu bringen. Es gilt der Grundsatz: **Am sichersten ist es für dich, wenn du als Retter nicht ins Wasser gehen musst.**

Jede Rettung aus dem Wasser birgt Risiken. Deshalb gilt: Um sich selber zu schützen, wählt der Retter in einer Notsituation stets diejenige Rettungsmöglichkeit, welche das geringste Risiko für ihn selbst aufweist. Die aktuelle Situation (Ist die in Not geratene Person verletzt? Ist sie ansprechbar?) beeinflusst das Vorgehen und die Wahl des Rettungsmittels genauso wie die Umweltbedingungen (Wassertemperatur, Strömung im Fluss usw.).

Und natürlich gilt in jedem Fall: Sofort um Hilfe rufen und Erwachsene auf den Notfall aufmerksam machen.

RETTUNGSMITTEL UND RETTUNGSHILFEN

ZU AUFGABE 7.5

Arbeitsheft

Seite 08

Ziel

Verschiedene Rettungsmittel und Rettungshilfen kennen

Zeit

10–15 Minuten

Ablauf

Auf einem Bild mögliche Gegenstände für das Werfen und Reichen suchen und besprechen, welche Eigenschaften ein Rettungsmittel oder Rettungshilfen haben sollten.

Ergänzung

Für eine Vertiefung der Aufgabe steht ein Arbeitsblatt Seite 35 zur Verfügung.



Definition: Rettungsmittel und Rettungshilfen

Die SLRG unterscheidet zwischen Rettungsmitteln und Rettungshilfen.

Rettungsmittel:

Für eine Wasserrettung entwickelte Gegenstände (z. B. Rettungsboje, Gurtretter)

Rettungshilfen:

Nicht für eine Wasserrettung gedachte Gegenstände, welche aber auch für eine Rettung eingesetzt werden können (z. B. Luftmatratzen, Schwimmring). Mit den SuS muss nicht zwingend auf diese Unterscheidung eingegangen werden.

Einstieg

Bei dieser Aufgabe soll den SuS bewusst werden, dass sich viele Gegenstände in der Umgebung als Rettungshilfen eignen.

Aufgabe

Die SuS erhalten den Auftrag, auf dem Bild auf Seite 08 im Arbeitsheft möglichst viele Gegenstände einzukreisen, welche einem Ertrinkenden zur Rettung zugeworfen oder gereicht werden können.

Lösungen: Eignung für die Rettung?

JA

Schwimmflügel
Paddel
Rettungswürfel
Seil
Leere Petflasche
Rettungsring
Pool-Nudel
Schwimmbrett
Ball
Rettungsboje
Ast
Luftmatratze
Rettungsstange
Rucksack
Gehstock
Pull Buoy
Sonnenschirm

NEIN

Schuh
Picknickdecke
Frisbee
«Sändelzeug»
Klappstuhl
Tauchringe
Stein
Sonnencrème
Zauberwürfel (Rubik's Cube)

Ergänzende Aufgabe, Arbeitsblatt

Im Anschluss überlegen sich die SuS, welche gemeinsamen Eigenschaften diese Rettungsmittel und Rettungshilfen haben.

Eigenschaften von Rettungsmitteln / Rettungshilfen

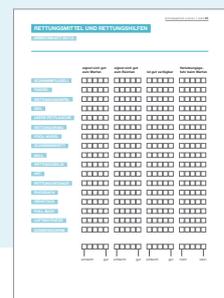
Sie geben dem Ertrinkenden Auftrieb, meist durch einen Auftriebskörper. Der Ertrinkende soll sich gut daran festhalten können. **Beispiel:** Indem ein Rucksack mit PET-Flaschen gefüllt wird, wird der sonst nicht schwimmende Rucksack zu einem schwimmenden Gegenstand, der dem Ertrinkenden zugeworfen werden kann.

Bei einer Rettung sollte die Umgebung kurz nach einem geeigneten Rettungsmittel oder einer Rettungshilfe abgesucht werden. Falls diese nicht geworfen werden können, nimmt man sie ins Wasser und reicht sie dem Ertrinkenden aus sicherer Distanz.

Mögliche Kriterien für die Zuteilung:

Eignung zum Werfen. Eignung zum Reichen. Verfügbarkeit. Verletzungsgefahr beim Werfen.

Kopiervorlage für die Vertiefung finden Sie auf Seite 35. Lösungen auf Seite 36.



DIE UNTERWASSERWELT ERKUNDEN

ZU AUFGABE 7.6

Arbeitsheft

Seite 10

Ziel

Apnoetauchen kennen

Zeit

10–20 Minuten

Ablauf

Den Artikel gemeinsam lesen und den Begriff Apnoe klären.

DIE UNTERWASSERWELT ERKUNDEN

AUFGABE 7.6

22.5 Minuten ohne Sauerstoff unter Wasser

Können Sie sich vorstellen, mit nur einem einzigen Atemzug 22 Minuten und 30 Sekunden unter Wasser zu verbringen? Was für Normalsterbliche wie ein seltsamer Selbstmordversuch aussieht, ist für den Kroaten Goran Colak eine sportliche Herausforderung.

Dieses Ziel setzte sich der 30-Jährige vor einiger Zeit in der Zagreber Innenstadt – und erreichte es. Nachdem das Wasser in dem eigens dafür aufgestellten Becken auf die nötigen 27 Grad erwärmt worden war und Colak mit der etwa schaumigen Aufnahme von reinem Sauerstoff fertig war, tauchte er ins Wasser ein. Nach 22,5 Minuten stand der Freitaucher wieder auf den Beinen.

Colaks Behauptung für diesen waghalsigen Versuch ist ein Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde. Der bisherige Rekordhalter in der Disziplin Static Apnea (S.A.) hat es 21 Minuten und 22 Sekunden unter Wasser an – sich fette man ein wenig, aber das geht schon vorbei. Ab der 12. Minute wurde es richtig hart, sagte der Kroate unmittelbar nach seinem Erfolg. Bislang sind weltweit nur vier Freitaucher bekannt, die es in dieser Disziplin länger als zwanzig Minuten unter Wasser ausgehalten haben.

Apnoetauchen ist die älteste Form des Tauchens. Dabei benutzt der Taucher zum Tauchen nur einen Atemzug. Bereits in der Steinzeit tauchten die Menschen nach Muscheln, Schwämmen und Perlen. Mit Speeren jagten sie unter Wasser nach Fischen. Nicht heute wird in einigen Ländern ohne Tauchflaschen, aber ausgerüstet mit Harpunen nach Fischen und Krustentieren gejagt oder in grossen Tiefen nach Perlen getaucht.

Tauchen ist ein sportliches Abenteuer. Es ist ein toller Sport. Der Blick unter Wasser vermittelt ein elementares Naturerlebnis mit einer Vielzahl von Farben und Formen. Alles den Tauchern Apnoetauchen. Warum können Apnoetaucher so lange ohne zu Atmen unter Wasser bleiben? Was passiert im Körper während dieser Zeit? Nach wie langer Zeit verlieren wir im Normalfall unter Wasser das Bewusstsein?

Aufgabe / Frage

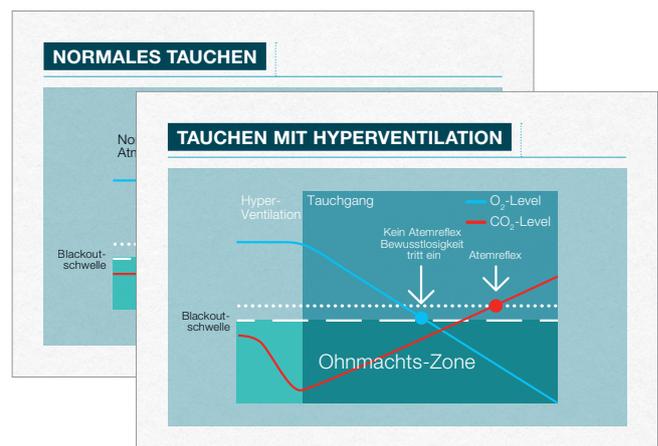
Warum können Apnoetaucher so lange ohne zu atmen unter Wasser bleiben? Was passiert im Körper während dieser Zeit? Nach wie langer Zeit verlieren wir im Normalfall unter Wasser das Bewusstsein?

Langes Tauchen hat viel mit Übung zu tun. Der Taucher muss sich entspannen und sich auf die Atmung konzentrieren können. Durch eine spezielle Atemtechnik können **Apnoetaucher** mehr Luft einatmen. Geübte schaffen es ausserdem, ihren Herzschlag auf bis zu 10 Schläge pro Minute zu senken.

Beim Apnoetauchen wird bewusst hyperventiliert, um mehr Kohlendioxid abzuatmen. Damit wird der Atemreiz möglichst lange hinausgezögert. Dieser ist nämlich an die Kohlendioxid-Konzentration im Blut gekoppelt. Übersteigt der Kohlendioxid-Gehalt im Blut einen bestimmten Wert, wird der **Atemreiz** so stark, dass eingatmet werden muss. Demgegenüber ist die so genannte **Blackout-Schwelle**, also der Punkt, bei welchem man bewusstlos wird, an die Sauerstoff-Konzentration im Blut gekoppelt. Beim Tauchen wird Sauerstoff verbraucht und es entsteht dabei Kohlendioxid, welches sich im Blut anreichert. Im Normalfall kommt der Atemreiz vor der Blackout-Schwelle.

Durch **Hyperventilieren** kann die Kohlendioxid-Konzentration im Blut vor dem Tauchen gesenkt werden, die Sauerstoff-Konzentration nimmt aber nicht merklich zu. Beim Tauchen wird der Atemreiz nun später eintreten. Im schlimmsten Fall wird der Taucher bewusstlos, bevor er überhaupt einen Atemreiz verspürt. **Aus diesem Grund ist Hyperventilieren beim Tauchen gefährlich.**

Diesen Zusammenhang veranschaulichen die Diagramme in der Präsentation «Ertrinken» auf den Folien 5 und 6. Die Präsentation steht unter www.schule-slrq.ch für den Download bereit. Weitere Informationen dazu in diesem Begleitheft auf den Seiten 23 und 24.



FREITAUCHREGELN

ZU AUFGABE 7.7

Arbeitsheft

Seite 11

Ziel

Freitauchregeln
Hyperventilation kennen

Zeit

10–20 Minuten

Ablauf

SuS tragen das Wissen zu den
Freitauchregeln zusammen.
Richtige Antworten besprechen
und ins Arbeitsheft übertragen.

Aufgabe

Unten sind die sechs Freitauchregeln abgebildet und auf Seite 30 erklärt. Freitauchen heisst: Tauchen mit oder ohne Taucherbrille, Schnorchel und Flossen. Natürlich gelten diese Regeln auch für das Tauchen ohne jegliche Ausrüstung. Die SuS überlegen, wie die Regeln lauten könnten. Sie notieren die Regeln auf die freien Linien neben den Bildern.

In der Klasse werden die Lösungen der SuS ausgetauscht. Die Regeln sollten dem Sinn entsprechend formuliert sein.



Freitauchregel 1: Tauche nie allein – über-
wache deine Tauchkameraden.



Freitauchregel 2: Tauche nur, wenn du
dich wohl fühlst – Medikamente und
Suchtmittel beeinflussen deinen Körper.



Freitauchregel 3: Tauche nicht mit
Schwimmbrille oder Ohrpfropfen – eine
falsche Ausrüstung ist gefährlich.



Freitauchregel 4: Atme vor dem Tauchen
normal – hyperventilieren ist lebensgefähr-
lich.



Freitauchregel 5: Atme nur an der
Wasseroberfläche – vermeide unter Wasser
die Aufnahme von fremder Luft.

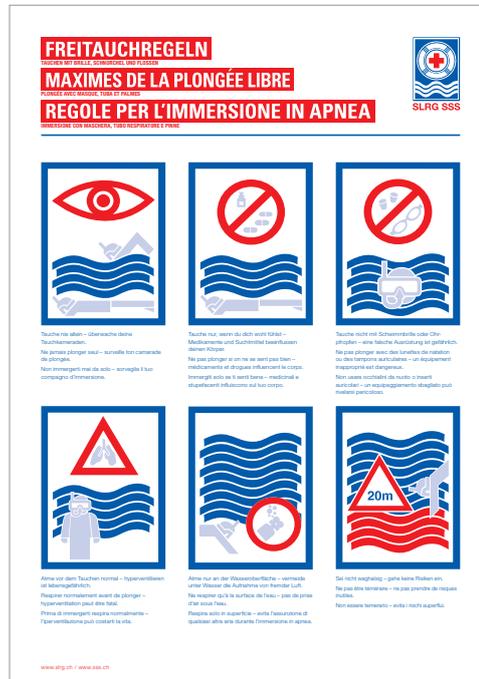


Freitauchregel 6: Sei nicht waghalsig –
gehe keine Risiken ein.

FREITAUCHREGELN

ERGÄNZENDE INFORMATIONEN

Ergänzende Informationen zu den Freitauchregeln



Freitauchregel 1: Tauche nie allein – überwache deine Tauchkameraden. Ein Tauchkamerad, welcher von der Wasseroberfläche aus den Tauchgang überwacht, kann im Notfall schnell Unterstützung bieten, Hilfe organisieren oder sogar eine Rettung vornehmen.

Freitauchregel 2: Tauche nur, wenn du dich wohl fühlst – Medikamente und Suchtmittel beeinflussen deinen Körper. Medikamente und Suchtmittel trüben das Bewusstsein. Gefährliche Situationen werden nicht erkannt und die eigenen Fähigkeiten überschätzt. Schmerzen und das allgemeine Körpergefühl werden nicht wahrgenommen oder sind getrübt. Dies kann zum Beispiel dazu führen, dass der Druckausgleich nicht korrekt vorgenommen wird.

Freitauchregel 3: Tauche nicht mit Schwimmbrille oder Ohrpfropfen – eine falsche Ausrüstung ist gefährlich. Eine gut funktionierende Ausrüstung ist beim Tauchen sehr wichtig. Eine fehlerhafte Ausrüstung kann zu gefährlichen Situationen und somit zu schweren Tauchunfällen führen. Beim Tauchen mit Schwimmbrillen können Netzhautschäden entstehen, da in einer Schwimmbrille kein Druckausgleich stattfindet. Dadurch kann im Innern der Brille ein Unterdruck entstehen, wodurch Blutgefäße am Augapfel platzen oder sich sogar die Netzhaut ablösen kann. Beim Tragen von Ohrpfropfen ist es nicht möglich den Druck auszugleichen und es kann vorkommen, dass die Ohrpfropfen durch den Druck unter Wasser ins Ohr gedrückt und nicht mehr selber entfernt werden können.

Freitauchregel 4: Atme vor dem Tauchen normal – hyperventilieren ist lebensgefährlich. Hyperventilation kann unbewusst (z. B. durch Aufregung oder körperliche Anstrengung) oder auch bewusst (durch wiederholtes tiefes Ein- und Ausatmen) erfolgen. In einer frühen Phase kann die Hyperventilation durch bewusstes Atmen wieder unter Kontrolle gebracht werden. Gelingt dies nicht, können Benommenheit und Bewusstlosigkeit die Folge sein.

Freitauchregel 5: Atme nur an der Wasseroberfläche – vermeide unter Wasser die Aufnahme von fremder Luft. Durch das Tauchen ist der Körper einem grossen Druck ausgesetzt und die Luft in den Lungen wird zusammengepresst. Führt man der Lunge beim Tauchen fremde Luft zu (z. B. beim Höhlentauchen oder über einen Lungenautomaten des Tauchkollegen), dehnt sich diese Luft beim Auftauchen aus und die so genannten Lungenbläschen platzen. Diese Schäden sind irreparabel.

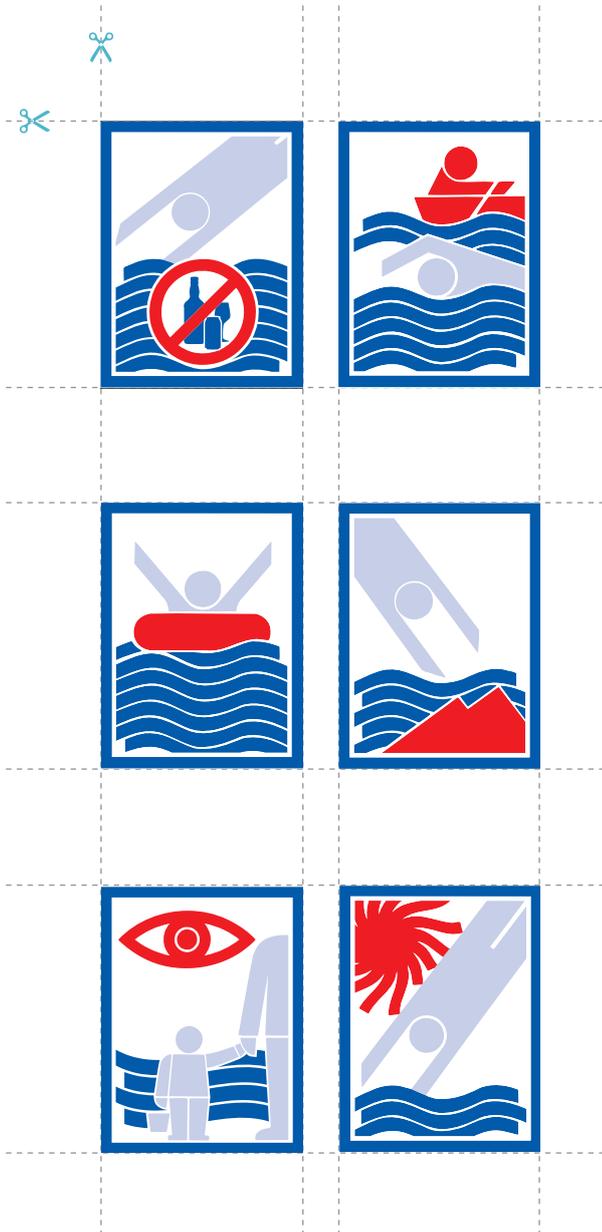
Freitauchregel 6: Sei nicht waghalsig – gehe keine Risiken ein. Unnötige Risiken (z.B. zu tiefes Tauchen) müssen auf jeden Fall vermieden werden. Wenn man die Freitauchregeln der SLRG einhält, steht einem sicheren Tauchgang nichts im Weg!

ARBEITSBLÄTTER UND KOPIERVORLAGEN

MODUL 7

BADEREGELN

ARBEITSBLATT ZU 7.1



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Lange Strecken nie alleine schwimmen! Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

RETTEN MIT GERINGSTEM RISIKO

ARBEITSBLATT ZU 7.4

**MERKE DIR:**

Am sichersten ist es für dich, wenn du als Retter nicht ins Wasser gehen musst.



RETTUNGSMITTEL UND RETTUNGSHILFEN

ARBEITSBLATT ZU 7.5

	eignet sich gut zum Werfen	eignet sich gut zum Reichen	ist gut verfügbar	Verletzungsgefahr beim Werfen
SCHWIMMFLÜGEL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PADDEL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
RETTUNGSWÜRFEL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
SEIL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LEERE PETFLASCHE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
RETTUNGSRING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
POOL-NUDEL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
SCHWIMMBRETT	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BALL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
RETTUNGSBOJE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
AST	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
RETTUNGSSTANGE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
RUCKSACK	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
GEHSTOCK	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PULL BUOY	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LUFTMATRATZE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
SONNENSCHIRM	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	schlecht gut	schlecht gut	schlecht gut	hoch klein

LÖSUNGEN RETTUNGSMITTEL UND RETTUNGSHILFEN

ARBEITSBLATT ZU 7.5

	eignet sich gut zum Werfen	eignet sich gut zum Reichen	ist gut verfügbar	Verletzungsgefahr beim Werfen
SCHWIMMFLÜGELI	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
PADDEL	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
RETTUNGSWÜRFEL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
SEIL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
LEERE PETFLASCHE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
RETTUNGSRING	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
POOL-NUDEL	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
SCHWIMMBRETT	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
BALL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
RETTUNGSBOJE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
AST	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
RETTUNGSSTANGE	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
RUCKSACK	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
GEHSTOCK	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PULL BUOY	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
LUFTMATRATZE	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
SONNENSCHIRM	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	schlecht gut	schlecht gut	schlecht gut	hoch klein

ERGÄNZENDES UNTERRICHTSMATERIAL

ZU MODUL 7

KURZFILME YOUTUBE

ERGÄNZENDES MATERIAL



Kind fällt ins Wasser, wird gerettet.
0:15–1:00

<https://www.youtube.com/watch?v=W3dystB4gu0>



Kleinkind verliert beide Flügel beim Sprung ins Wasser.

<https://www.youtube.com/watch?v=nwQh1kLvbQw>



Kleinkind droht zu ertrinken – innert Sekunden.

<https://www.youtube.com/watch?v=KKYtgT13-7U>



Kleinkind droht zu ertrinken – innert Sekunden.

<https://www.youtube.com/watch?v=KtesdQh0wvU>

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

AM, IM UND AUF DEM WASSER

UNTERRICHTSKARTEN

PRAKTISCHE ÜBUNGEN AM, IM UND AUF DEM WASSER



Unterrichtskarten für mehr Sicherheit am, im und auf dem Wasser

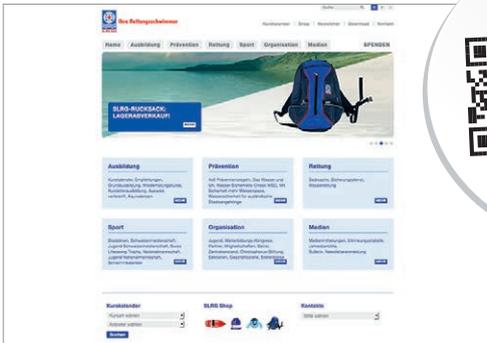
Das Water-Safety-Kartenset enthält Tipps, Fragen und Antworten sowie Übungen zu den sicherheitsrelevanten Themen beim Unterrichten am, im und auf dem Wasser.

Herausgeber: Dieses Kartenset haben die bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung zusammen mit der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG, swimsports.ch, J+S, die Pädagogische Hochschule Bern, die Konferenz der Kantonalen Sportbeauftragten KKS und der Kanton Thurgau gemeinsam realisiert.

Zu beziehen unter: www.schule-slrp.ch

INFORMATIVE WEBSITES

ERGÄNZENDES UNTERRICHTSMATERIAL



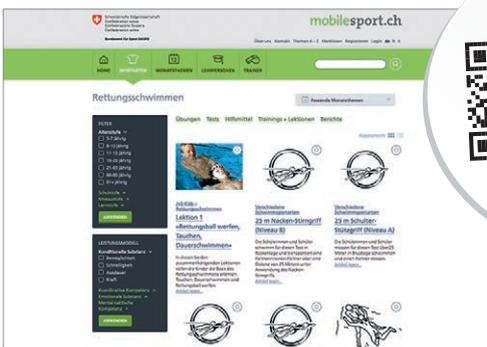
Nützliche Informationen zu Ausbildung und Prävention.

www.slrgr.ch



Merk- und Unterrichtsblätter zum Schwimmen/Baden

www.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/schulen/sichere-schule/s/baden-verhalten



Übungen, Tests, Hilfsmittel, Trainings, Lektionen und Berichte zum Rettungsschwimmen

www.mobilesport.ch/filter/#sp=148

INFORMATIVE WEBSITES

ERGÄNZENDES UNTERRICHTSMATERIAL

Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG ist als Rettungsorganisation Mitglied beim Schweizerischen Roten Kreuz SRK. Das SRK hat mit dem Schulportal «Abenteuer Rotes Kreuz – Eine Idee verändert die Welt» Unterrichtsmaterial, orientiert am Lehrplan 21, ausgearbeitet.



Abwechslungsreiches Angebot an Unterrichtsmaterial vom SRK, orientiert am Lehrplan 21.

<http://schulen.redcross.ch/>



Lernpfad der SLRG für Jugendliche, Selbstreflexion

<http://schulen.redcross.ch/leben-retten> (Link «summerparty – Ab ins kühle Nass»)

AUFENTHALT

AM, IM UND AUF DEM WASSER

WASSERSICHERHEITSAUSBILDUNG – EMPFEHLUNGEN DER SLRG

AUFENTHALT AM, IM UND AUF DEM WASSER

Für Aufsichtspersonen am, im und auf dem Wasser gibt die SLRG Empfehlungen betreffend der benötigten Wassersicherheitsausbildung ab. Die maximale Gruppengrösse pro Aufsichtsperson hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Die Empfehlungen der SLRG für aufsichtspflichtige Personen dienen der Risikoreduktion sowie der Prävention von Ertrinkungsunfällen. Sie haben keinen rechtlich bindenden Charakter. Nach einem Unfall können die Empfehlungen

jedoch bei der Untersuchung des Unfallherganges berücksichtigt werden.

Welches Modul für wen?

Grundsätzlich ist/sind es jeweils die übergeordnete/n Institution/en, die die Sicherheitsvorkehrungen und die benötigte Ausbildung für Aktivitäten am, im und auf dem Wasser vorgibt/-geben. Erkundigen Sie sich bei der entsprechenden Institution.

Aktivität		Maximale Gruppengrösse pro Aufsichtsperson	Empfohlene Module
Schwimm-/Hallenbad	beaufsichtigt	16	Brevet Basis Pool
	unbeaufsichtigt	16	Brevet Plus Pool, bestandener Nothelferkurs, gültiger CPR oder BLS-AED
See	beaufsichtigt, mit Eintrittsgebühr	12	Brevet Plus Pool
	unbeaufsichtigt	10	Modul See, bestandener Nothelferkurs, gültiger CPR oder BLS-AED
Fluss	beaufsichtigt, mit Eintrittsgebühr	12	Brevet Plus Pool
	unbeaufsichtigt bis Wildwasser II	8	Modul Fluss, bestandener Nothelferkurs, gültiger CPR oder BLS-AED

Die angegebene maximale Gruppengrösse pro Aufsichtsperson gilt nur für optimale Bedingungen! Je nach Betreuungssituation muss die Gruppengrösse verkleinert werden.

Folgende Beispielfaktoren reduzieren die maximale Gruppengrösse pro Aufsichtsperson (Liste ist nicht abschliessend):

Verhältnisse:

- viel Betrieb am Badeort
- schlechte Sicht (trübes Wasser)
- Wind

Gelände:

- tiefes Wasser (die Teilnehmenden können im Wasser nicht mehr stehen)
- fehlende Information über die sicherheitsrelevanten Einrichtungen des Badeortes
- generell unbekannter/neuer Badeort

Person:

- nicht der Situation entsprechende Wasserkompetenzen der Teilnehmenden
- nicht entsprechende Wassersicherheitskompetenzen der verantwortlichen Person
- fehlende Disziplin der Teilnehmenden
- generelle Unsicherheiten der verantwortlichen Person bezüglich Aufenthalt am, im und auf dem Wasser

AUSBILDUNGEN DER SLRG FÜR LEHRPERSONEN

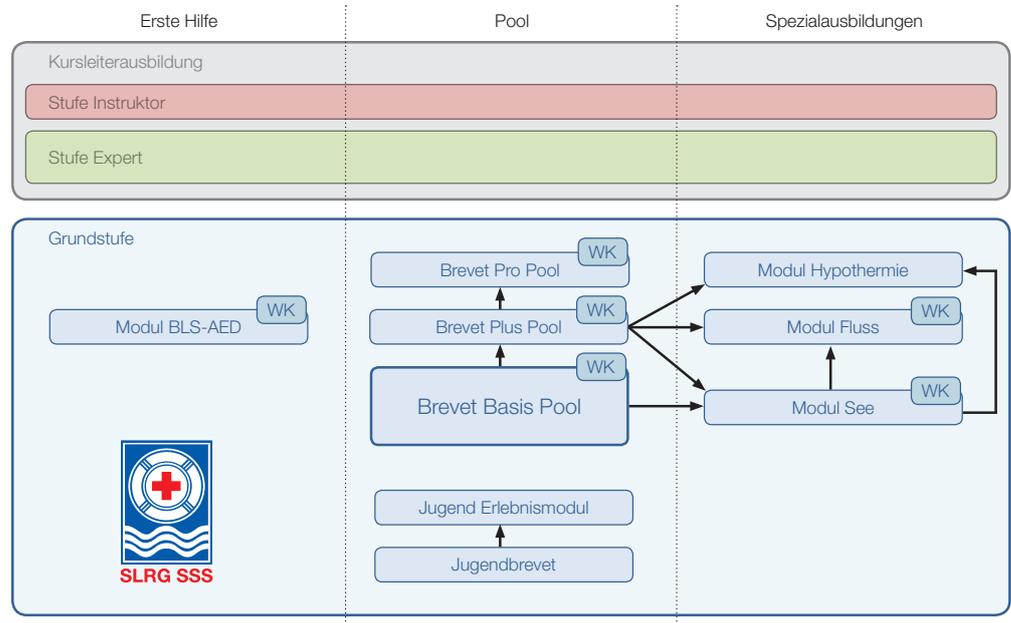
AUFENTHALT AM, IM UND AUF DEM WASSER

Wassersicherheit

Die SLRG bietet Ausbildungen in den Bereichen Wassersicherheit und Erste Hilfe an. Das modular aufgebaute Ausbildungsangebot der SLRG behandelt in jedem Modul klar definierte Schwerpunktthemen.

Weitere Informationen

www.slr.ch



SLRG BREVET BASIS POOL

Als aufsichtspflichtige Personen erlernen Sie das Grundwissen der Wasserrettung im Schwimmbecken und das Fachwissen in Prävention für den sicheren Aufenthalt in überwachten Schwimmbädern. Wissen Sie, wie es aussieht, wenn ein Kind oder eine erwachsene Person ertrinkt? Auch in einem Schwimmbad mit Badeaufsicht leisten Sie für sich selbst oder als Aufsichtsperson einer Gruppe einen wesentlichen Beitrag, Unfälle am, im und auf dem Wasser zu verhindern. Im Brevet Basis Pool liegt das Augenmerk auf der Verhinderung von Unfällen.

Dauer: 7 Stunden

Zielgruppe: (Lehr)personen, die sich mit einer Gruppe in überwachten Schwimmbecken aufhalten.

Inhalte:

- Gefahrenstellen im Bad
- Grundwissen Schwimm- und Tauchtechnik
- Ertrinkungsgefahr bei Kleinkindern
- Überwachen einer Gruppe in einem Schwimmbad mit Badeaufsicht
- Rettungsmittel/ Rettungstechniken
- Auslösen der Rettungskette

Gültigkeit und Wiederholungspflicht: Das Brevet Basis Pool ist unbegrenzt gültig. Die SLRG empfiehlt, die Ausbildung alle vier Jahre durch den Besuch eines Wiederholungskurses (WK) aufzufrischen.

SLRG BREVET PLUS POOL

Im Brevet Plus Pool werden Inhalte aus vorhergegangenen Brevet Basis Pool vertieft. Die Teilnehmenden erweitern so ihre Kompetenzen auf unbewachte Schwimmbäder. Der Schwerpunkt dieser Ausbildung für Fortgeschrittene liegt neben der Prävention im Bereich Retten und Bergen.

Dauer: 7 ¼ Stunden

Zielgruppe: (Lehr)personen, die sich als aufsichtspflichtige Personen mit einer Gruppe in unbewachten Schwimmbecken bewegen.

Inhalte:

- Überwachungstechniken von Gruppen in unbewachten Schwimmbädern
- Vertiefung Schwimm- und Tauchtechnik
- Rettungsdispositiv
- Erweiterte Rettungs- und Bergungstechniken
- Rettungsdispositiv durchsetzen
- Anwendung unterschiedlicher Rettungsgeräte
- Erste Hilfe am Wasser

Gültigkeit und Wiederholungspflicht: Das Brevet Plus Pool ist vier Jahre gültig. Wird in dieser Zeit kein Wiederholungskurs absolviert, bleibt die Ausbildung für weitere vier Jahre sistiert und wird danach auf ein Brevet Basis Pool zurückgestuft.

AUSBILDUNGEN DER SLRG FÜR LEHRPERSONEN

AUFENTHALT AM, IM UND AUF DEM WASSER

SLRG MODUL SEE

Das SLRG Modul See erweitert die Wassersicherheitsausbildung bezüglich Pool auf stehende Freigewässer.

In offenen Gewässern sind die Anforderungen an den Rettungsschwimmer und die Aufsichtsperson höher als im Pool. Die Beschaffenheit des Geländes, die Witterung und viele weitere Aspekte bedingen eine sorgfältige Planung der Aktivität und gute Kenntnisse über das Gewässer selbst.

Dauer: 8 Stunden

Zielgruppe: (Lehr)personen, die sich mit einer Gruppe am, im oder auf dem See aufhalten.

Inhalte:

- Planung und Durchführung von Ausflügen
- Risikoanalyse und Sicherheitsmassnahmen
- Rettungstechniken in stehenden Freigewässern
- Risiken bei Rettungen im See
- Erste Hilfe an Freigewässern

Gültigkeit und Wiederholungspflicht: Das Modul See ist vier Jahre gültig. Wird in dieser Zeit kein Wiederholungskurs absolviert, bleibt die Ausbildung für weitere vier Jahre sistiert und verfällt danach endgültig.

SLRG MODUL BLS-AED

Das Modul BLS-AED vermittelt Wissen und Fertigkeiten zur schnellen Reaktion bei einem Herzstillstand.

Eine rechtzeitig angewendete Herz-Lungen-Wiederbelebung rettet Leben! Die Bezeichnung «BLS-AED» steht für die beiden Begriffe «Basic Life Support» und «Automated External Defibrillator». Der Kurs vermittelt das richtige Verhalten in Notsituationen und erklärt das Zusammenspiel von Herz-Lungen-Wiederbelebung und dem Einsatz eines automatisierten externen Defibrillators. Das SLRG Modul BLS-AED ist durch das SRC (Swiss Resuscitation Council) anerkannt.

Dauer: 4 Stunden

Zielgruppe: (Lehr)personen, die ihr Wissen im Bereich Erste Hilfe vertiefen wollen.

Inhalte:

- Theorie Herz-Kreislauf-System
- Verhalten im Notfall
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Defibrillation mit AED

Gültigkeit und Wiederholungspflicht: Das Modul BLS-AED ist zwei Jahre gültig. Wird in dieser Zeit kein Wiederholungskurs absolviert, bleibt die Ausbildung sistiert und kann über den Wiederholungskurs BLS-AED wieder aktiviert werden.

Wiederholungskurse // Der regelmässige Besuch von Wiederholungskursen erlaubt brevetierten Rettungsschwimmern ihre Ausbildung auf dem neuesten Stand zu halten. Alle Infos unter www.slrgh.ch.

PLANUNG EINES KLASSENAUSFLUGES ZUM SEE

AUFENTHALT AM, IM UND AUF DEM WASSER

Planung 3×3

Diese Matrix hilft, die entsprechenden Punkte beim Planen und Rekognoszieren, beim Überprüfen kurz vor der Durchführung und während der Aktivität zu beachten. 3×3 immer den eigenen Bedürfnissen anpassen.

Quelle

Water-Safety-Kartenset

	Verhältnisse	Gelände	Gruppe
Planen und rekognoszieren	<ul style="list-style-type: none"> – Ortskundige Vertrauensperson einbeziehen – Temperatur (Wasser, Luft) – Vorschriften, Gesetze (Bewilligungen) – Abbruchkriterien festlegen (z. B. Temperatursturz, nahendes Gewitter) 	<ul style="list-style-type: none"> – Karten, Führer studieren – Eigene Kenntnisse (Fotos) – Rekognoszieren 	<ul style="list-style-type: none"> – Anzahl Teilnehmende – Ausrüstung, Erfahrung, Kompetenzen der TN – Kompetenzen der Leiterperson
Kurz vor der Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> – Wetter / Wetterprognosen (Niederschlag, Temperatur, Wind) überprüfen 	<ul style="list-style-type: none"> – Abweichungen gegenüber der Rekognoszierung prüfen (Einstieg, Ausstieg, Unterspülungen, Strömungen) – Wasserstand 	<ul style="list-style-type: none"> – Teilnehmende (Anzahl, Ausrüstung, Verfassung) – Motivation, Gruppendynamik – Eigene Tagesform – Handy betriebsbereit und wasserdicht verpackt
Während der Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> – Wassertemperatur und Wetter beobachten – Abbruch? 	<ul style="list-style-type: none"> – «Revier» sowie Ein- und Ausstiegspunkte kommunizieren und absichern 	<ul style="list-style-type: none"> – Zustand der Teilnehmenden laufend überprüfen (Unterkühlung, Unwohlsein, Müdigkeit, Ausrüstung etc.) – Eigener Zustand

Checkliste für Lehrpersonen

- 1) Haben Sie das SLRG-Modul See absolviert?
- 2) Rekognoszieren Sie den Ort sorgfältig.
- 3) Füllen Sie dazu ein eigenes 3×3 Raster aus (siehe oben).
- 4) Informieren Sie sich über die Wettervorhersagen.
- 5) Klären Sie ab, ob es ein überwachtes Seebad gibt.
- 6) Sorgen Sie für kompetente Begleitpersonen.
- 7) Führen Sie vorgängig mit allen im Pool den WSC durch.

ARBEITSHEFT-SERIE



Modul 1
5–8 Jahre
8 Seiten



Modul 2
6–9 Jahre
12 Seiten



Modul 3
7–10 Jahre
12 Seiten



Modul 4
8–11 Jahre
8 Seiten



Modul 5
9–12 Jahre
8 Seiten



Modul 6
10–13 Jahre
12 Seiten



Modul 7
12–15 Jahre
12 Seiten



Modul 8
13–16 Jahre
12 Seiten



Modul 9
14–17 Jahre
12 Seiten

**DIESES LEHR-
MITTEL IST TEIL EINER
SERIE VON 9 MODULEN.**

Alle Unterlagen können
bestellt werden unter:
www.schule-slrg.ch



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG

Schellenrain 5 • 6210 Sursee • Telefon +41 41 925 88 77 • Fax +41 41 925 88 79 • info@slrg.ch

PC 80-4390-5

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

www.slrg.ch

Vertrieb Lehrmittelverlag des Kantons Luzern, www.lmvdvmz.lu.ch **ISBN** 978-3-271-60029-2