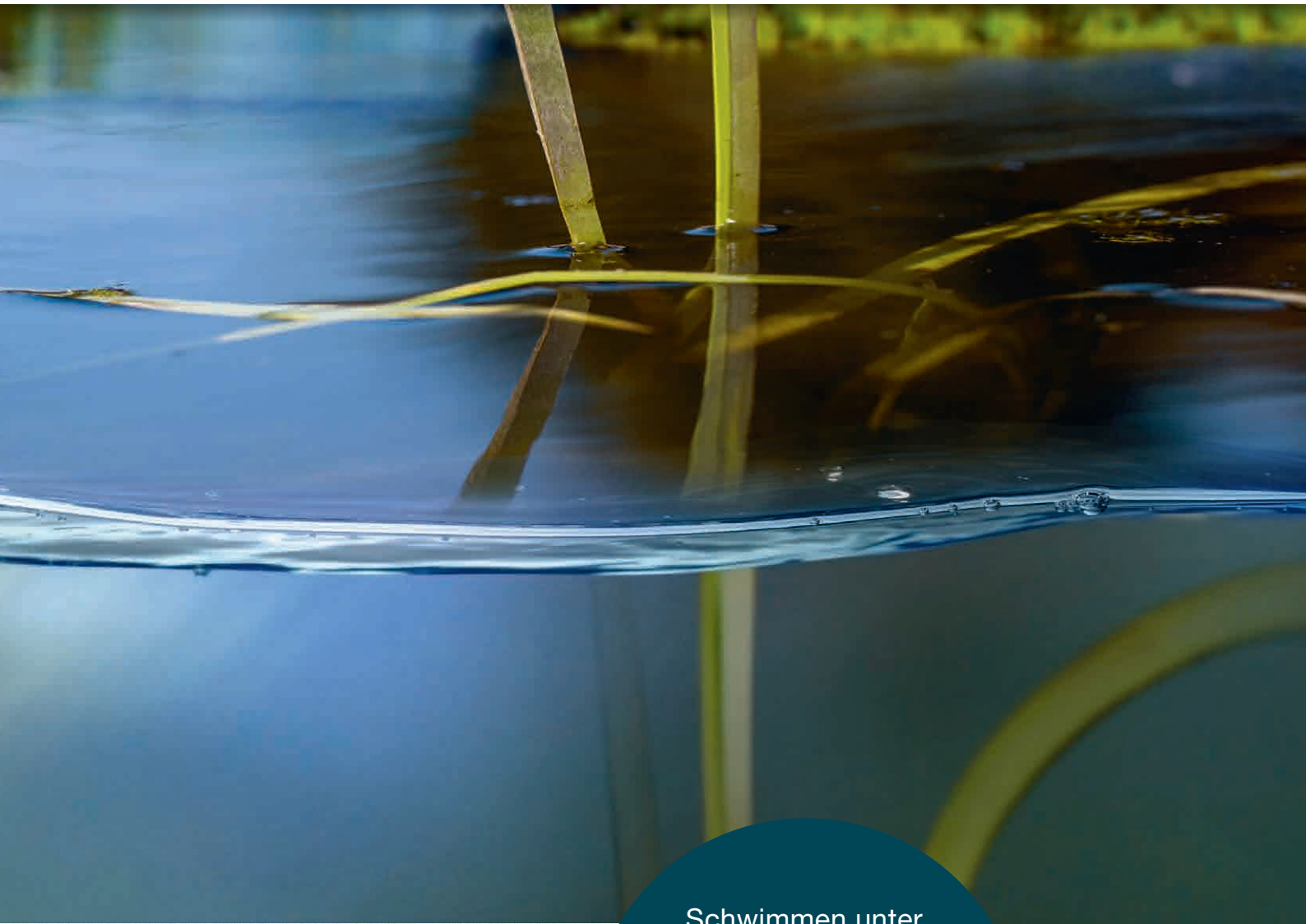




# Ihre Rettungsschwimmer



## MODUL 9

14–17 JAHRE

MIT SICHERHEIT

MEHR WASSERSPASS

Schwimmen unter  
Alkohol- und Drogen-  
einfluss

.....  
Folgen von Übermut am,  
im und auf dem Wasser

.....  
Eisregeln und  
Eisrettung

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



# ALKOHOL- UND DROGENKONSUM

## AUFGABE 9.1

Warum ertrinken so viele alkoholisierte Männer?

TODES-DRAMA IM KULMBACHER FREIBAD

**Freunde waren vollgepumpt mit Hasch und Ecstasy**

bild.de | 20.08.2015 - 15:05 Uhr

Tragischer Unfall

**17-Jähriger ertrinkt nach Party am See**

Am Samstagabend verschwand ein 17-Jähriger bei einer Party am See in Thalwil ZH. Nachdem seine Freunde auf Facebook um Mithilfe bei der Suche baten, herrscht nun traurige Gewissheit: Luca ist ertrunken.

20 Minuten | 25. März 2013 13:45

IN LANDSKRONE ERTRUNKEN

**René K. (27) starb mit Alkohol im Blut**

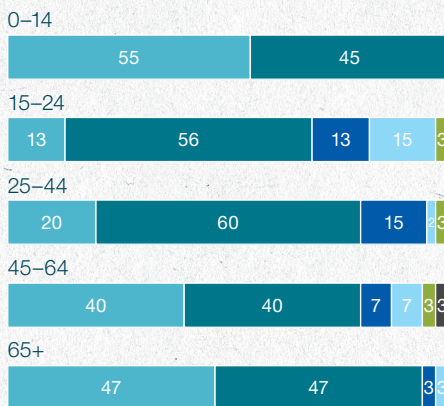


bild.de | 22.01.2015 - 17:23 Uhr

## ERGEBNISSE DER SLRG-JUBILÄUMSSTUDIE 2009

### UNFALLHERGANG

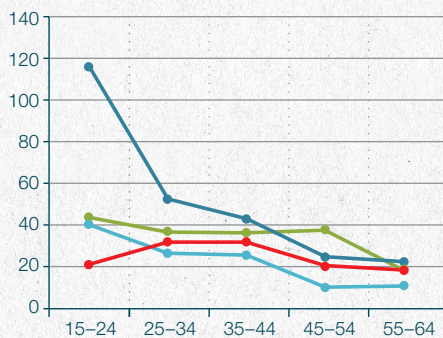
Ertrinkungsunfälle nach Unfallhergang und Alter (Anteile in Prozent, Unfälle mit bekanntem Unfallhergang und Angaben zum Alter, 2003–2007, n\* = 214)



- Sturz ins Wasser
- plötzliches Untergehen
- Kenterung
- vom Wasser mitgerissen
- Rettungsmanöver
- anders bezeichneter Unfallhergang

### UNFÄLLE NACH GESCHLECHT

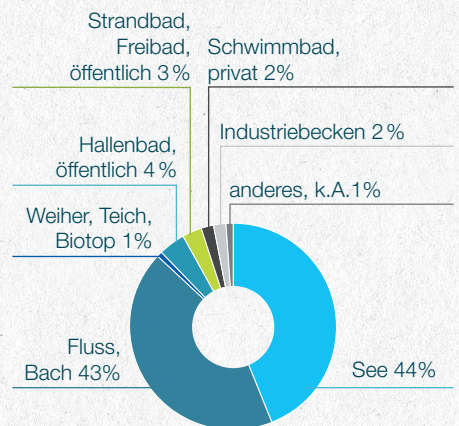
Wasser- und Badeunfälle nach Alter, Geschlecht und Unfallort: Schnitt der jährlichen Unfälle pro 100'000 Personen in den entsprechenden Altersgruppen des UVG-Segments, Zeitraum 2001–2005



- Männer: offenes Gewässer, Freibad
- Frauen: offenes Gewässer, Freibad
- Männer: Hallenbad
- Frauen: Hallenbad

### UNFALLORT

Unfallort der Ertrinkungsunfälle (Anteile in Prozent, Unfälle in der Schweiz zwischen 2003 und 2007, n\* = 252)



\* Stichprobengrösse



## NACHGEFRAGT

Alkohol und Wasserspass? Haben Alkohol und andere Drogen Einfluss auf die gezeigten Situationen? Wenn ja, wie ändert sich das Verhalten der gezeigten Personen durch den Alkohol- oder Drogenkonsum? Wie könnte die gezeigte Situation weitergehen? Was könnte passieren und mit welchen Gefahren ist zu rechnen?





# FOLGEN VON ÜBERMUT

## AUFGABE 9.2

Was ist Übermut? Wann bist du übermütig? Welche Folgen kann übermütiges Verhalten haben? Hast du schon entsprechende Erfahrungen gemacht?



### GEFAHR IM VERLOCKENDEN FLUSS

Jährlich ertrinken in der Schweiz rund 50 Personen, dabei ereignen sich neun von zehn Ertrinkungsfälle in freien Gewässern (Seen und Flüsse). Oft wird die vom Wasser ausgehende Gefahr oder die Situation falsch eingeschätzt. Gerade der Fluss als Freizeitort wird von Jahr zu Jahr beliebter, obwohl Strömungen, Wirbel, Wasserwalzen und Hindernisse zu gefährlichen Situationen führen können.



# SELBSTREFLEXION

Vielleicht hast du bereits einmal eine Situation am, im oder auf dem Wasser erlebt, in welcher du dich nicht mehr sicher gefühlt hast. Meist merkst du erst im Nachhinein, in welcher Gefahr du dich befunden hast. Im schlimmsten Fall ist, obwohl du dir der Gefahr bewusst warst, etwas passiert und du machst dir Vorwürfe, nichts gesagt zu haben. Beantworte die folgenden Fragen und diskutiere anschliessend bei den konkreten Situationen (Fragen 4 bis 10) mit deinen Mitschülern, wie und weshalb du dich so verhalten würdest.

1

Würdest du dich als risikofreudig einstufen?

2

Wenn deine Freunde eine Idee haben, bist du immer gleich dabei und machst mit. Trifft das auf dich zu?

3

Würdest du deine Freunde davon abhalten, etwas Gefährliches zu tun?

10

Deine Freunde möchten herausfinden, wer am weitesten Tauchen kann. Machst du mit?

Deine Freunde machen einen Wettbewerb, wer vom 3 m-Brett möglichst nahe an die Bassinkante springen kann. Machst du dabei mit?

4

9

Du musst für eine Wette im Winter in den kalten See springen. Machst du das?

5

Du willst mit drei Freunden einen ruhigen Flussabschnitt in einem Schlauchboot befahren. Es sind aber keine Schwimmwesten organisiert worden. Sagst du den anderen, dass du in diesem Fall nicht mitfahren wirst?

6

Würdest du auch von einer Brücke aus in den Fluss springen, wenn es deine Freunde tun?

8

Würdest du deine Freunde davon abhalten, ins Wasser zu gehen, wenn sie vorher Alkohol konsumiert haben?

7

Deine Freunde steigen auf das Hausdach eines neben dem Fluss stehenden Hauses und springen. Springst du auch?

●●● «JA»  
●●●● «KOMMT DRAUF AN»  
●●●●● «NEIN»

Es geht nicht darum herauszufinden, was das richtige Verhalten ist. Versuche, selbstkritisch zu beurteilen, was du in den Situationen tun würdest.



# EISREGELN

## AUFGABE 9.3

Eine gefrorene Wasserfläche ist toll zum Schlittschuhlaufen oder Eishockey spielen. Trotzdem gilt es auch hier einige wichtige Verhaltensregeln zu beachten. Wie verhältst du dich, wenn du unvorbereitet ins eisig kalte Wasser gerätst? Was machst du, wenn du vorbereitet ins kalte Wasser steigen musst, z. B. als Retter? Notiere unten die offiziellen Eisregeln der SLRG. Die angegebenen Stichworte helfen dir dabei.



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---

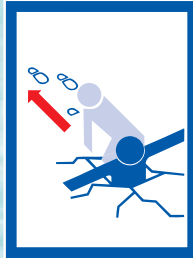


---

---

---

---

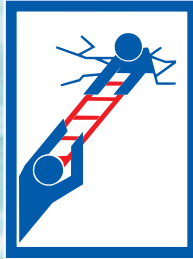


---

---

---

---



---

---

---

---

**ANWEISUNGEN**

**FREIGEGEREN**

**BAUHLAGE**

**MASSENANSAMMLUNGEN**

**ARME AUSBREITEN**

**IN DER GLEICHEN RICHTUNG**

**KEINE SPIELZEUGE**

**EISFLÄCHEN**

**RETTUNGSGERÄT**

**DER BEHÖRDEN**



# SELBSTRETTUNG AUS EISWASSER

## WICHTIG

Bei Wassertemperaturen unter 15°C ist die maximale Aufenthaltsdauer im kalten Wasser gleich der Wassertemperatur (z. B. bei 4°C Wassertemperatur daher 4 Minuten).

## ÜBERLEBENSDAUER IN KALTEM WASSER

Wassertemperatur	Bewusstlosigkeit in	Erwartete Überlebenszeit
21–27 °C	3–12 Stunden	3 Stunden – offen
16–21 °C	2–7 Stunden	2–40 Stunden
10–16 °C	1–2 Stunden	1–6 Stunden
4–10 °C	30–60 Minuten	1–3 Stunden
0–4 °C	15–30 Minuten	30–90 Minuten
<0 °C	unter 15 Minuten	unter 15–45 Minuten

## EIN SELBSTVERSUCH IM KALTEM WASSER

Text von René Schellenberg

Ich wollte wissen, wie es ist, 111 m in 5 Grad kaltem Wasser zu schwimmen. Keine Sorge, es war ein gesicherter Rahmen, das Samichlaus-Schwimmen. Eine echt krasse Erfahrung!

- 0 m Das Reinspringen ist erstaunlich erträglich.
- 5 m Erbarmungslose Kälte @#\$%& was mach ich da??
- 20 m Schweinekalt und schon ausser Atem ...
- 35 m Wo sind die Rettungsboote? (erste ernste Krise!)
- 55 m Die Hälfte ... aber Krise!! Beine sinken immer tiefer. Kopf ja nicht ins Wasser. Einfach zu kalt, ich schaffe es nicht ...
- 75 m Endlos weit noch. Krämpfe in den Beinen. Wasserlage immer schlechter ... (ich muss es schaffen ...)
- 90 m Schwimmbewegungen schon verlangsamt
- 100 m Wann hört es auf? Bitterkalt ... und alles in Zeitlupe
- 111 m Mit Krämpfen in den Beinen steige ich aus ...

Das Ganze dauerte ca. 2–2.15 Minuten (sonst schwimme ich 100 m in 1.20 Minuten). Ich hätte es keine 100 m weiter ausgehalten, geschweige mit Trainerhose und Pullover.  
Fazit: Eine krasse Erfahrung, aber teuer, da ich bei kaltem Wasser nur noch mit dem Trockenanzug ins Wasser gehe.

## DIE 1–10–1-FORMEL

### FÜRS ÜBERLEBEN IM EISWASSER

#### 1 MINUTE

Wenn du ins kalte Wasser fällst, beginnst du automatisch für etwa eine Minute zu hyperventilieren. Danach normalisiert sich die Atmung wieder – je ruhiger du bleibst, desto schneller. Wichtig ist, dass du den Kopf über Wasser halten kannst. Versuche nun, die Situation zu überblicken und möglichst rasch auf dich aufmerksam zu machen, damit du gerettet wirst.

#### 10 MINUTEN

Ist keine Hilfe in Sicht, so bleiben dir etwa zehn Minuten, in denen du genug Kraft hast, um dich selbst zu retten. Versuche aber nicht, eine längere Strecke zu schwimmen, denn dazu sind deine Kräfte und deine Koordination in dieser Situation nicht in der Lage. Halte dich stattdessen wenn möglich an einem schwimmenden Gegenstand in deiner Nähe fest; zum Beispiel am Boot, aus dem du gefallen bist. Auch wenn du es nicht schaffst, ganz ins Boot zu steigen, so ziehe dich so weit wie möglich aus dem Wasser. Dadurch reduzierst du mit jedem Zentimeter über Wasser den Wärmeverlust, was deine Überlebenschancen erhöht. Wenn du keine Schwimmweste trägst, versuche dich am Boot festzumachen, falls du bewusstlos wirst und du dich nicht mehr selbst festhalten kannst.

#### 1 STUNDE

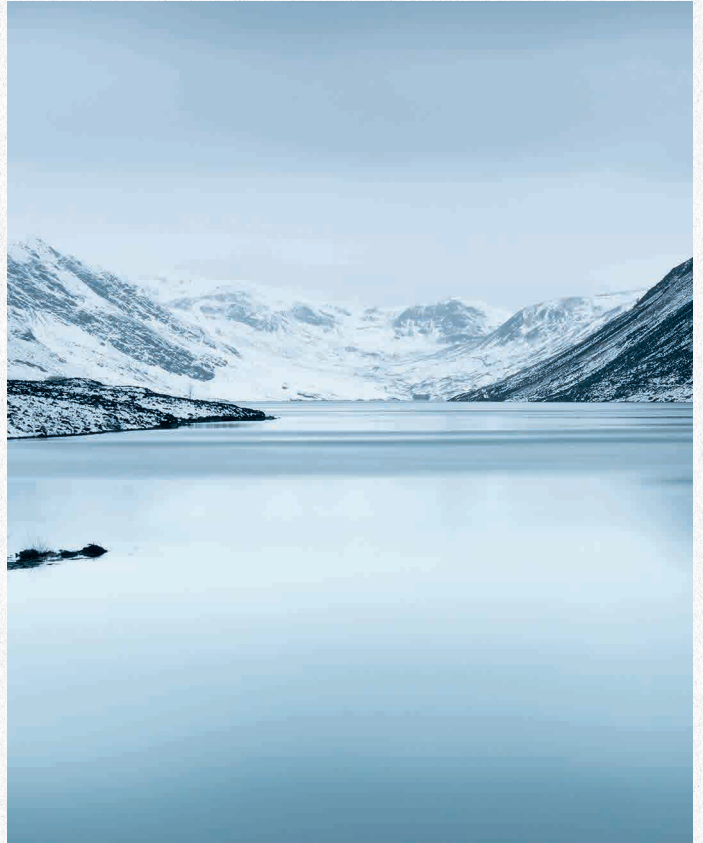
Im kalten Wasser ist man etwa eine Stunde bei vollem Bewusstsein. Kannst du dich an etwas festhalten, so kauere dich so eng wie möglich zusammen. Dadurch verlangsamt sich der Wärmeverlust des Körpers. Schwimmen kann man nun nicht mehr richtig und allfällige Versuche beschleunigen nur die Auskühlung. Trägt man eine Schwimmweste und treibt auf dem Wasser, besteht die Gefahr, an Unterkühlung zu sterben, wenn niemand zu Hilfe kommt.



# WAS IST ZU TUN?

## AUFGABE 9.4

Du spazierst mit deiner Familie mitten im Winter an einem Sonntag einem See entlang. Plötzlich erblickst du folgende Situation: Ein Mann versucht mühevoll im eisig kalten Wasser seinen Kopf über Wasser zu halten. Du erkennst, dass seine Kräfte schwinden. Er befindet sich 8 bis 10 Meter vom Ufer entfernt. Wie reagierst du?





# INTERESSANTES ZU KALTEM WASSER

Die durchschnittliche Wassertemperatur aller Ozeane der Erde beträgt 3.5 °C.

## JAHRESMITTEL DER WASSERTEMPERATUR AUSGEWÄHLTER SCHWEIZER FLÜSSE

Aare bei Bern	11.3 °C
Rhein bei Basel	12.9 °C
Reuss bei Luzern	12.5 °C
Linth bei Weesen	11.1 °C
Limmat bei Baden	12.7 °C

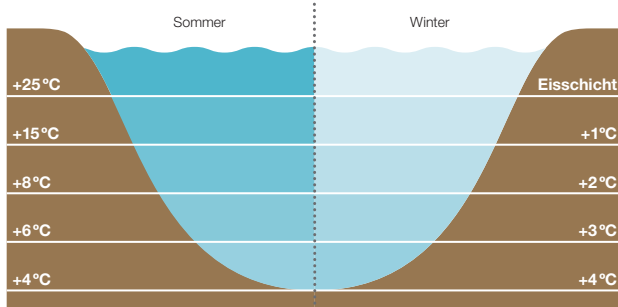
Quelle: Bundesamt für Umwelt BAFU, [www.hydrodaten.admin.ch](http://www.hydrodaten.admin.ch)

## WARUM SCHWIMMT EIS AUF WASSER?

Wasser hat bei 4 °C das kleinste Volumen und damit die grösste Dichte und nicht beim Erstarrungspunkt (0 °C) wie andere Flüssigkeiten.

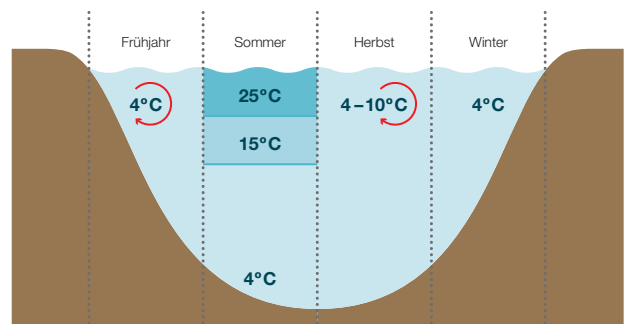
Wird Wasser unter 4 °C abgekühlt, dehnt es sich wieder aus, es wird leichter. Das Wasser unter 4 °C sammelt sich an der Wasseroberfläche, das schwerere Wasser mit einer Temperatur von 4 °C oder höher sinkt nach unten und sammelt sich am Grund. Das Oberflächenwasser ist folglich kälter als das Wasser am Grund.

Ein See gefriert somit von oben nach unten. Dies ermöglicht es den Fischen und anderen Wasserlebewesen in den unteren Schichten zu überleben.



## SPRUNGSCHICHT

Im Sommer erwärmen sich die oberen Schichten unserer Seen erstaunlich schnell. Wärmeres Wasser steigt auf und bleibt an der Oberfläche, kälteres Wasser sinkt ab und bleibt unten. Der Übergang vom warmen Wasser zum kalten Wasser erfolgt plötzlich: in der Sprungschicht. Je nach Jahreszeit liegt sie manchmal nur zwei Meter unter dem Wasserspiegel, weshalb man beim Tauchen einem plötzlichen Temperaturunterschied von ca. 10 °C ohne weiteres begegnen kann. Ohne Taucheranzug ist eine solch schnelle Abkühlung gefährlich: Der (Frei-) Taucher kann bewusstlos werden und ertrinken.

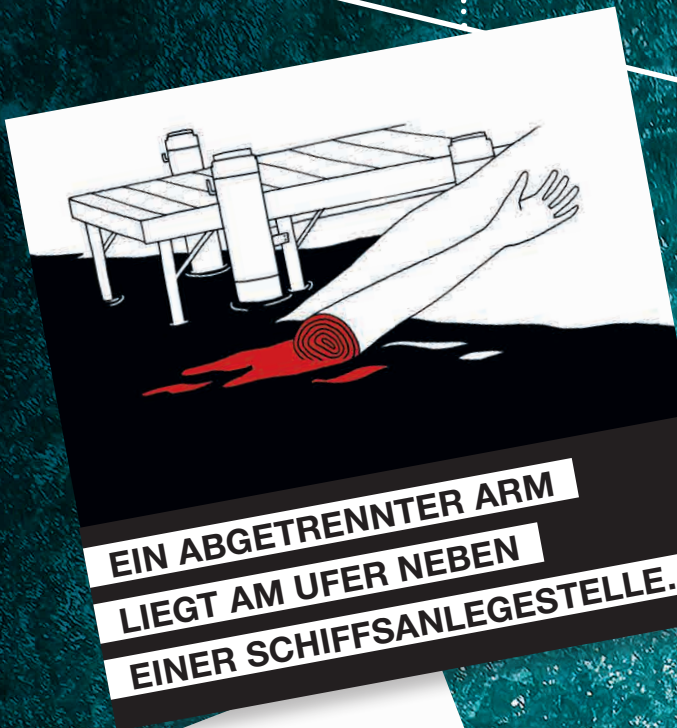




# BLACK STORIES

## AUFGABE 9.5

Lies die folgenden Unfallbeschreibungen. Was ist wohl geschehen?  
Finde das heraus. Du darfst aber nur Fragen stellen, welche mit Ja oder  
Nein beantwortet werden können.







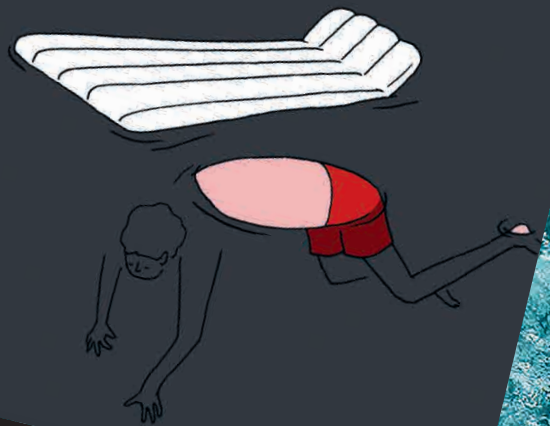
**EIN SCHLAUCHBOOT MIT EINEM  
KÖRPER OHNE KOPF TREIBT DEN  
FLUSS HINUNTER.**



**EIN PADDEL LIEGT EINSAM  
AM UFER EINES GEWÄSSERS.**



**IM SOMMER WIRD EIN AUTO MIT  
EINEM TOTEN JUGENDLICHEN  
FAHRER AUS DEM SEE GEZOGEN.  
ES SIND KEINE REIFENSPUREN  
AM UFER ERKENNBAR.**



**EIN MANN TREIBT KOPFÜBER  
NEBEN EINER LUFTMATRATZE.  
DIE SONNE SCHEINT UND SEIN  
RÜCKEN IST KOMPLETT ROT.**



# 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](http://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](http://www.slrg.ch)