



**Ihre Rettungsschwimmer**

# BEGLEITHEFT MIT LÖSUNGEN UND INFORMATIONEN FÜR LEHRPERSONEN

## 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

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>An die Lehrpersonen</b>	03
<b>Kompetenzziele und Themenübersicht</b>	
Kompetenzziele Lehrplan 21; Sicherheit am, im und auf dem Wasser	04
Themenübersicht: Glossar Module 1–9	05
<b>Modul 9</b>	
Kompetenzziele, Themen, Übersicht Arbeitsheft	06
Übungsideen /Sequenzen	07
Arbeitsmaterial für Modul 9, Übersicht Arbeitsblätter	08
<b>Lösungen und Informationen zu den einzelnen Aufgaben</b>	
Aufgabe 9.1: Alkohol- und Drogenkonsum	09
PDF-Präsentation	10
Aufgabe 9.2: Folgen von Übermut	12
Selbstreflexion	13
Aufgabe 9.3: Eintauchen im Eiswasser – Einstieg	14
Video-Sequenz	15
PDF-Präsentation	16
Eisregeln	23
Ergänzende Informationen zu den Eisregeln	24
Aufgabe 9.4: Was ist zu tun?	25
Interessantes zu kaltem Wasser	26
Aufgabe 9.5: «Black Stories»	27
<b>Arbeitsblätter und Kopiervorlagen zu Modul 9</b>	
Aufgabe 9.1: Zeitungsberichte, Alkohol- und Drogenkonsum	31
Aufgabe 9.3: Eisregeln	34
<b>Ergänzendes Unterrichtsmaterial zu Modul 9</b>	
Aufgabe 9.1: Folie A: Auswirkungen von Alkohol- und Drogenkonsum	36
Aufgabe 9.3: Folie B: Wassertemperatur, Einstieg	37
Kurzfilme YouTube zur Eisrettung	38
<b>Praktische Übungen am, im und auf dem Wasser</b>	
Unterrichtskarten	40
Informative Websites	41
<b>Aufenthalt am, im und auf dem Wasser</b>	
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](http://www.minz.ch)) umgesetzt. Hauptverantwortung und Autor der Inhalte von Modul 9: 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](http://www.istockphoto.com). Vertrieb: Lehrmittelverlag des Kantons Luzern, [www.lmvdmsz.lu.ch](http://www.lmvdmsz.lu.ch). ISBN 978-3-271-60031-5

## LIEBE LEHRPERSONEN

Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG engagiert sich seit 1933 auf vielfältige Art und Weise in der Prävention von Wasserunfällen. Mit über 130 Sektionen ist die SLRG in allen Landesteilen vertreten. Unsere Sektionen bieten landesweit Ausbildungen im Bereich der Wassersicherheit an. Rund 90% der Wasserunfälle ereignen sich in offenen Gewässern wie Seen und Flüssen. Dabei sind 80% der Unfallopfer männlich und gut 30% dieser Opfer sind 25 Jahre oder jünger. Grund genug, dass wir uns für das Thema Wassersicherheit im Lehrplan 21 eingesetzt haben.

**Damit Prävention wirkt, muss sie dort stattfinden, wo sie die richtigen Zielgruppen anspricht. Einen wichtigen Ort bildet dabei die Schule. Herzlichen Dank, dass Sie mithelfen, Wasserunfälle zu vermeiden!**

Im Lehrplan 21 werden im Kompetenzbereich «Bewegen im Wasser» verschiedene Kompetenzen aufgeführt. Der Handlungs-/Themenaspekt **«Sicherheit am, im und auf dem Wasser»** hat das Erlangen von Kompetenzen bezüglich **«Sicherheit»** und **«Alarmieren und Retten»** zum Ziel. Das vorliegende Lehrmittel unterstützt Sie als Lehrperson bei der Vermittlung dieser Kompetenzen. Es hilft Ihnen, den Unterricht effizient auszurichten und nachhaltiges Lernen im Hinblick auf die Wassersicherheit bei Ihren Schülerinnen und Schülern zu fördern.

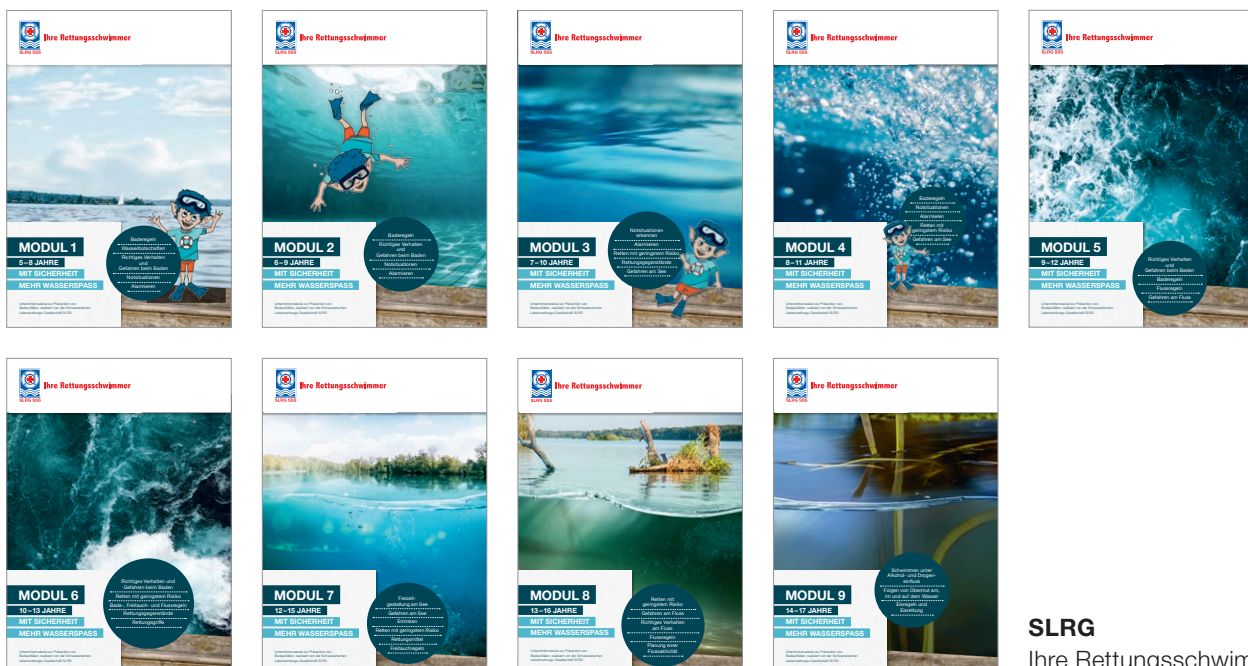
Dieses Lehrmittel bietet Ihnen insgesamt **9 aufeinander abgestimmte Module mit vorbereiteten Übungsideen**. Jedes Modul bietet ein **Schülerarbeitsheft** sowie ein **Begleitheft mit Lösungen und Informationen für Lehrpersonen** (Lehrerdokumentation). Die Lehrerdokumentation enthält Vorschläge zur Arbeit mit dem Schülerarbeitsheft. Hintergrundinformationen, zusätzliche Arbeitsmaterialien und Verweise auf weitere Quellen bieten die Möglichkeit, sich dem Thema möglichst spannend und facettenreich anzunähern. Grundsätzlich sind die Unterrichtssequenzen für die **Umsetzung im Klassenzimmer** entwickelt worden.

Beim angegebenen Zeitrahmen zu den einzelnen Übungen handelt es sich um Vorschläge. **Fühlen Sie sich frei, einzelne Sequenzen zu verlängern, zu verkürzen oder auch wegzulassen.** Entscheidend für den Unterricht ist das Vorwissen Ihrer Schülerinnen und Schüler. **Wählen Sie den Weg, der für Sie und Ihre Klasse stimmt.**

### Bestellung Unterrichtsmaterial

Alle Schülerarbeitshefte und Lehrerdokumentationen stehen **kostenlos** auf [www.schule-slr.ch](http://www.schule-slr.ch) zum Download zur Verfügung. Alternativ können die Unterlagen zum Selbstkostenpreis in gedruckter und gehefteter Form bestellt werden unter [www.schule-slr.ch](http://www.schule-slr.ch).

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern mit dem vorliegenden Lehrmittel viel Vergnügen und interessante Lektionen, getreu dem Motto: «Mit Sicherheit mehr Wasserspass!»



# 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 ...	
<b>1</b>	1a	» können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.	
	1b	» können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen).	
<b>2</b>	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.	
<b>3</b>	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 ...	
<b>1</b>	2a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.	
<b>2</b>	2b	» erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.	
<b>3</b>	2c	» können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.	
	2d	» können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.	





# MODUL 9

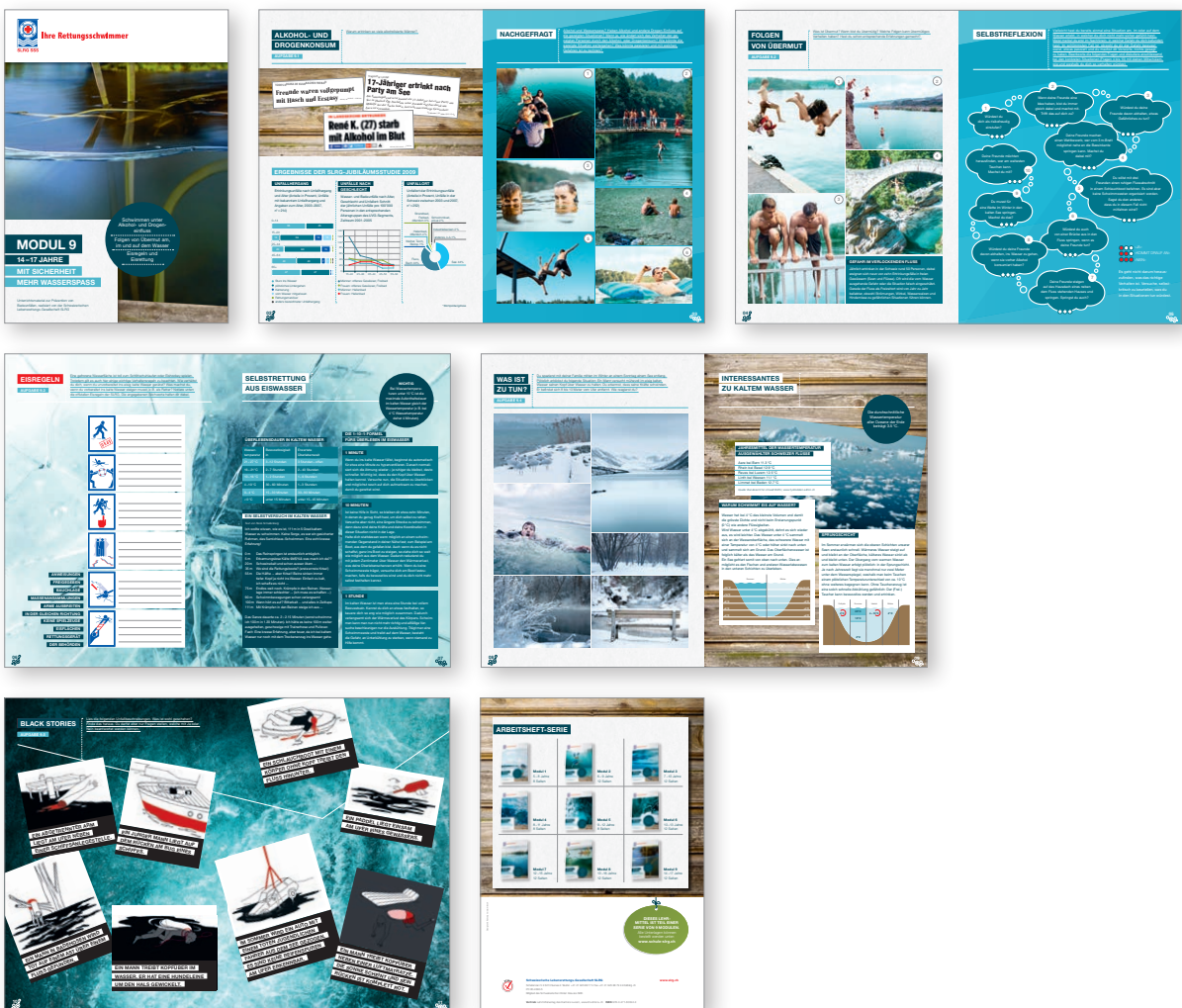
## KOMPETENZZIELE

- 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

**Drogen- und Alkoholkonsum. Übermut. Eisregeln. Ertrinken.**

## ARBEITSHEFT MODUL 9



# MODUL 9

## ÜBUNGSIDEEN/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
<b>Alkohol- und Drogenkonsum</b> 25'–35'	Anhand der Schlagzeilen zu Wasserunfällen unter Alkohol- und Drogeneinfluss ins Thema einsteigen. Ergebnisse der SLRG-Jubiläumstudie diskutieren. Die Wirkung des Alkohol- und Drogenkonsums auf den Körper und die Schwimmleistung besprechen. Anhand von Bildern den Einfluss von Alkohol und Drogen in den gezeigten Situationen diskutieren.	KU	Arbeitsheft 9.1 + Folie A
		KU	PDF-Präsentation
		GA/KU	
<b>Folgen von Übermut</b> 20'–30'	Ausgehend von einer Situation und den Bildern zum Thema Übermut werden die Folgen von übermütigem Verhalten diskutiert.	GA	Arbeitsheft 9.2
<b>Selbstreflexion</b> 10'–15'	Die SuS füllen den Fragebogen zuerst für sich aus, bevor anschliessend in kleinen Gruppen die Fragen diskutiert werden.	EA/GA	Arbeitsheft S. 05
<b>Eisregeln und Selbstrettung aus Eiswasser</b> 25'–35'	Den Begriff Hypothermie klären. Anhand einer Video-Sequenz der Informationssendung «Einstein» werden die Auswirkungen von kaltem Wasser auf den Körper besprochen und geklärt, wie sich z. B. ein Retter verhalten sollte. Am Schluss werden die Eisregeln der SLRG vorgestellt.	KU	SRF-Filmportal PDF-Präsentation + Folie B
		PA/KU	Arbeitsheft 9.3
<b>Was ist zu tun?</b> 30'–40'	Anhand einer Situation besprechen die SuS in kleinen Gruppen, wie in einer Gefahrensituation eine Person aus einem kalten Gewässer gerettet werden kann.	PA/KU	Arbeitsheft 9.4
<b>Interessantes zu kaltem Wasser</b> 5'–10'	Erstaunliche Experimente und Besonderheiten des Wassers ermöglichen eine individuelle Vertiefung der Materie.	KU	Arbeitsheft S. 09
<b>«Black Stories»</b> 15'–20'	Mysteriöse Wasserunfälle werden durch das Beantworten von Ja- und Nein-Fragen rekonstruiert.	GA	Arbeitsheft 9.5

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

# ARBEITSMATERIAL MODUL 9

Bestellung des Unterrichtsmaterials unter [www.schule-slr.ch](http://www.schule-slr.ch)

## Ergänzende Arbeitsblätter (Kopiervorlagen)

- 1 Zeitungsartikel zu Aufgabe 9.1 (3 Seiten), Seiten 31 bis 33
- 2 Eisregeln (optional) zu Aufgabe 9.3, Seite 34

1

2

## PDF-Präsentation: Drogen- und Alkoholkonsum

Steht zum Download bereit unter [www.schule-slr.ch](http://www.schule-slr.ch)

## PDF-Präsentation: Im Eis

Steht zum Download bereit unter [www.schule-slr.ch](http://www.schule-slr.ch)

## Folien / Kopiervorlagen

- A Folie, Auswirkung von Alkohol auf den Körper, Aufgabe 9.1, Seite 36
- B Folie, Wassertemperatur Zürichsee, zu Aufgabe 9.3, Seite 37

A

B



# ALKOHOL- UND DROGENKONSUM, 1/2

## ZU AUFGABE 9.1

### Arbeitsheft

Seite 02 und 03

### Ziel

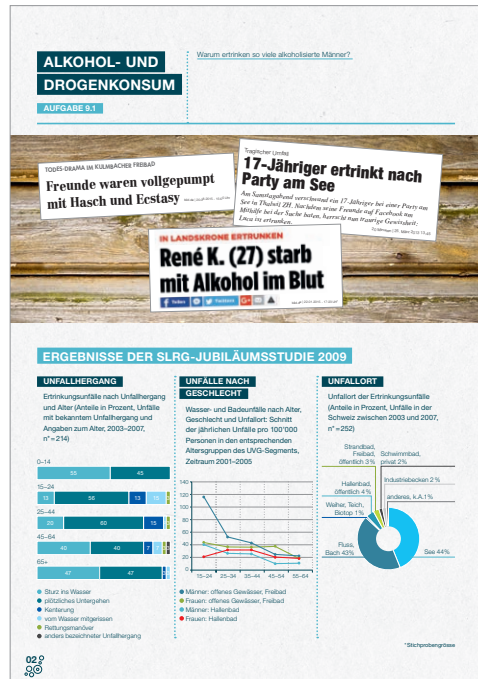
Auswirkungen von Alkohol und Drogen auf den Körper und die Schwimmfertigkeiten kennen

### Zeit

25–35 Minuten

### Ablauf

Schlagzeilen und Ergebnisse der SLRG Jubiläumsstudie diskutieren. Einfluss von Alkohol und Drogen auf den Bildausschnitten besprechen.



### Einstieg

Die Ertrinkungsstatistik der SLRG zeigt es jedes Jahr deutlich: Rund 80% der Opfer sind männlich. Besonders gefährdet sind junge Männer zwischen 15–24 Jahren, die sich in offenen Gewässern (Seen und Flüssen) aufhalten. Dies sollte aus den Schlagzeilen auf dieser Seite sowie aus den Statistiken herausgelesen werden. Die Grafiken stammen aus der SLRG Jubiläumsstudie aus dem Jahr 2009, die Zahlen haben sich in den letzten Jahren nicht gross verändert. Die kompletten Zeitungsartikel finden sich auf den Arbeitsblättern S. 31–33.

### Aufgabe

Die SuS lesen die Schlagzeilen und studieren die Grafiken. Anschliessend diskutieren sie in Gruppen- oder Partnerarbeit die Frage: «Warum ertrinken so viele alkoholisierte Männer?» Die Ergebnisse der Diskussionen werden danach im Klassenverband ausgetauscht.

Aus dem Austausch sollte herauskommen, dass junge Männer risikofreudiger sind. In Kombination mit Alkohol begeben sie sich vermehrt in gefährliche Situationen am, im und auf dem Wasser.

### Zum Thematisieren

Im folgenden Unterrichtsgespräch thematisiert die Lehrperson die Auswirkungen von Alkohol und Drogen auf den Körper und damit auch auf die Schwimmleistung.

### Folgen von Alkohol und Drogen im Wasser

- können zu Selbstüberschätzung und Leichtsinn führen
- schränken die Koordinationsfähigkeit ein
- schränken das Reaktionsvermögen ein
- trügen das Gefühl für Richtung und Distanz
- weiten die Blutgefässe > Wärmeverlust im Wasser und Kälteschock

### Wichtige Information

Wichtig ist, dass Schwimmen für den Körper eine beträchtliche Anstrengung ist. Sobald die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt ist kann auch ein guter Schwimmer ertrinken. Die aufgezählten Punkte beeinträchtigen direkt die Schwimmfähigkeit. Durch das Weiten der Blutgefässe und dem damit verbundenen Wärmeverlust kann es auch bei Wassertemperaturen von 20 bis 25°C schnell zu einer Unterkühlung und damit zur Bewusstlosigkeit kommen. Ein Kälteschock meint unfreiwilliges Einatmen und Hyperventilieren, was Bewusstlosigkeit oder Einatmen von Wasser verursachen kann, was dann zum Ertrinken führt.

# DROGEN- UND ALKOHOLKONSUM – PDF-PRÄSENTATION

## ZU AUFGABE 9.1

**Arbeitsheft**  
Seite 02 und 03

**Weiterführende  
Informationen  
zur PDF-  
Präsentation**

Die Präsentation  
steht unter  
[www.schule-slr.org.ch](http://www.schule-slr.org.ch)  
zum Download  
bereit.

**Ihre Rettungsschwimmer**  
SLRG 938

**MODUL 9**  
14-17 JAHRE  
MIT SICHERHEIT  
MEHR WASSERSPASS

**Drogen- und  
Alkoholkonsum**  
Auswirkungen von Drogen und  
Alkohol auf den Körper und die  
Schwimmfähigkeit kennen.

0

**PRESEBERICHTE**

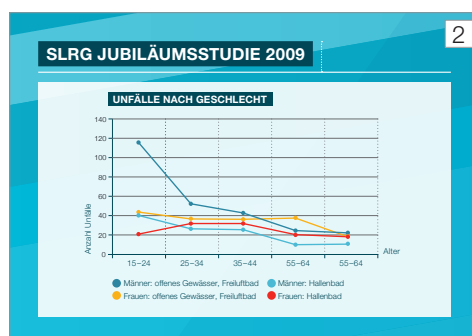
**Lebensgefährliche  
Angeberei**  
90 Prozent der Ertrunkenen sind  
Männer. Und das liegt nicht nur  
daran, dass sie es sind, die zur See  
fahren.  
Du Wetzli, 3. September 2010

**3 Gründe, warum in der  
Schweiz hauptsächlich  
junge Männer ertrinken**  
Zwei Männer sind beim Baden in der  
Limmat ums Leben gekommen. Einer  
war erst 25 Jahre alt. Das ist kein  
Zufall. Bei den Opfern handelt es sich  
meist um jüngere Männer. Das hat  
verschiedene Gründe.  
www.watson.ch, 7. Juli 2015

**17-Jähriger ertrinkt  
nach Party am See**  
Am Samstagabend verschwand ein  
17-Jähriger bei einer Party am See in  
Thalwil. Zu. Nachdem seine Freunde  
auf Facebook um Mithilfe bei der  
Suche baten, herrscht nun traurige  
Gewissheit: Lucas ist ertrunken.  
www.20min.ch, 20. März 2012

**Stefan S. (19) ertrank –  
unter Drogeneinfluss!**  
Stefan S. (19) stirbt bei einer Goa-  
Party im Meiringen OW. Jetzt sind die  
ersten Ergebnisse der Obduktion  
da.  
www.mick.ch, 28. August 2012

1



2

**AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL- ODER  
DROGENKONSUM AUF DEN KÖRPER**

Trägt das  
Gefühl für  
Richtung und  
Distanz

Schränkt  
Reaktions-  
vermögen  
ein

Weitet die  
Blutgefässe ->  
Wärmeverlust  
im Wasser und  
Kälteschock

Schwimmen  
ist für den Körper  
ein Hochleistungs-  
sport

Schränkt  
die Koordinationsfähigkeit  
ein

Kann zu  
Selbstüber-  
schätzung und  
Leichtsinn  
führen

3

**Folie 0** Titelseite

**Folie 1** **Presseberichte:** Viel zu oft gibt es traurige Schlagzeilen über Wasserunfälle im Zusammenhang mit Alkohol- oder Drogenkonsum. Nicht umsonst sagt eine Baderegeln: Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen. Denn: Unter Alkohol- oder Drogeneinfluss werden die Risiken oft nicht mehr richtig eingeschätzt. Zudem verfügt man nicht mehr über dieselben Kräfte wie gewöhnlich.

**Folie 2** **SLRG Jubiläumsstudie 2009:** Junge Männer (15–24 Jahre) stellen die grösste Risikogruppe für Wasserunfälle dar. Das Überschätzen der eigenen Fähigkeiten und der Gruppendruck im Zusammenhang mit einer Mutprobe oder um Frauen zu beeindrucken können als Gründe genannt werden. Zudem wird aus der Grafik ersichtlich, dass sich die meisten Wasserunfälle (90%) in offenen Gewässern wie Seen oder Flüssen ereignen.

**Folie 3** **Auswirkungen von Alkohol- oder Drogenkonsum auf den Körper:** Die Auswirkungen vom Alkohol- oder Drogenkonsum auf den Körper sind vielseitig. Allen gemeinsam ist, dass sie sich negativ auf die Schwimmleistung bzw. auf das Einschätzen der Risiken auswirken.

# ALKOHOL- UND DROGENKONSUM, 2/2

## ZU AUFGABE 9.1 > NACHGEFRAGT

**Fortsetzung  
Arbeitsheft**  
Seite 02 und 03



### Aufgabe

In Gruppen- oder Partnerarbeit betrachten die SuS die Bilder und stellen sich folgende Fragen:

- 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?

### Mögliche Antworten

- Bild 1** Leichtsinn kann dazu führen, dass das Boot kentert und die Personen ins Wasser fallen. Siehe auch Kommentar zu Bild 2, 3 und 4.
- Bild 2** Selbstüberschätzung und Leichtsinn verleiten zu gewagten Sprüngen aus grosser Höhe. Netz man sich nicht an, droht ein Kälteschock mit Bewusstlosigkeit. Alkoholisierte oder unter Drogen stehende Personen erkennen die Gefahrensituationen oft zu spät oder gar nicht.

**Bild 3** Durch Selbstüberschätzung oder Leichtsinn begeben sich die Personen in Gefahr und schwimmen hinter einem Schiff her. Die Beeinträchtigung vom Richtungs- und Distanzgefühl kann dazu führen, dass Sie sich zu weit vom Ufer entfernen und den Rückweg nicht mehr schaffen.

**Bild 4** Die erhöhte Wärmeleitfähigkeit von Wasser kann den Körper schneller auskühlen, was durch den Alkoholkonsum noch beschleunigt wird.

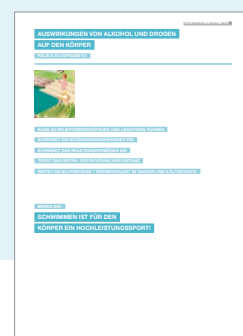
**Bild 5** Siehe Kommentar Bild 2

**Bild 6** Eingeschränktes Reaktionsvermögen kann das rechtzeitige Aussteigen bei Gefahrensituationen (Strömungen, Wirbel, Walzen) oder Hindernissen (Brücken, Untiefen, Verbauungen) verunmöglichen.

### Folie zu Seite 02/03

Für diese Aufgabe steht eine Folie zur Verfügung.

Folie / Kopiervorlage auf Seite 36.



# FOLGEN VON ÜBERMUT, 1/2

## ZU AUFGABE 9.2

**Arbeitsheft**  
Seite 04 und 05

**Ziel**  
Die Folgen von Übermut erkennen und sich so verhalten, dass man sich selber nicht in Gefahr bringt

**Zeit**  
20–30 Minuten

**Ablauf**  
Anhand der gezeigten Situation die Folgen von Übermut besprechen. Selbstreflexionsbogen ausfüllen.

**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 ergehen sich neun von zehn Ertrinkungsopfern in Nebenaktivitäten (Bain und Plaisir). 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, Wasserschwallen und Hindernisse zu gefährlichen Situationen führen können.

### Einstieg

Situation für den Einstieg: Einige Jugendliche im Alter zwischen 16 und 18 Jahren sitzen am See und haben Bier getrunken. Sie sind bereits leicht betrunken. In der Nähe hat es einen etwa 12 Meter hohen Felsen. Sie erinnern sich an die waghalsigen Sprünge, welche sie bei andern beobachten konnten. Wer getraut sich, das nachzumachen? Die Wette gilt!

### Aufgabe

Ausgehend von dieser oder einer ähnlichen Situation im Zusammenhang mit den Bildern im Arbeitsheft Seite 04, diskutieren die SuS in Gruppen die folgenden Fragen und halten ihre Resultate auf einem Plakat fest.

- Was ist Übermut (Definition)? Wann bist du übermütig?
- Welche Folgen kann übermütiges Verhalten in dieser Situation haben?
- Welche weiteren Folgen kann übermütiges Verhalten ganz allgemein haben?

Die Ergebnisse werden in der Klasse besprochen. Die SuS sollten auch von eigenen Erfahrungen berichten können.

### Definition von Übermut nach Duden:

«ausgelassene Fröhlichkeit, die sich in leichtsinnigem, mutwilligem Verhalten ausdrückt.»



# FOLGEN VON ÜBERMUT, 2/2

## ZU AUFGABE 9.2 > SELBSTREFLEXION

Fortsetzung  
Arbeitsheft  
Seite 04 und 05

**SELBSTREFLEXION**

Vielleicht hast du bereits einmal eine Situation am, im oder auf dem Wasser erlebt, in welcher du dich nicht mehr sicher gefühlt hast. Mach dir bewusst, in welchem Fall es dir am meisten Sorgen bereitet hat. Im schlimmsten Fall ist, obwohl du dir der Gefahr bewusst bist, etwas passiert, was du nicht in Kontrolle haben möchtest. Beachte 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 riskant genug einstufen?
2. Wenn deine Freunde eine Idee haben, bist du immer gleich dabei und machst mit. Triffst das auf dich zu?
3. Würdest du deine Freunde davon abhalten, etwas Gefährliches zu tun?
4. Deine Freunde machen einen Wettbewerbs, wer vom 3m Brett möglichst nah an die Bassarkante springen kann. Machst du dabei mit?
5. Du willst mit drei Freunden einen ruhigen Flussabschnitt in einem Schlauchboot befahren. Es sind aber keine Schwimmreifen 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?
7. Deine Freunde steigen auf das Hausdach eines neben dem Fluss stehenden Hauses und springen. Springst du auch?
8. Deine Freunde möchten herausfinden, wie am weitesten tauchen kann. Machst du mit?
9. Du musst für eine Weile im Winter in den kalten See springen. Machst du das?
10. Würdest du deine Freunde davon abhalten, ins Wasser zu gehen, wenn sie vorher Alkohol konsumiert haben?

JA  
 NEIN  
 NICHT DRAUF AN  
 NEIN

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

### Aufgabe

Die SuS füllen den Fragebogen in Einzelarbeit aus. Die Fragen 1 bis 3 sind allgemeine Fragen zu Verhalten und Selbsteinschätzung der SuS. In den Fragen 4 bis 10 geht es um das Verhalten in konkreten Situationen. Die SuS diskutieren anschließend in Gruppen die folgenden Punkte:

- Was kann dich davon abhalten mitzumachen?
- Was kann dich davon abhalten, die anderen auf die Gefahr hinzuweisen?
- Was kann dich anstacheln mitzumachen?

Die wichtigsten Erkenntnisse der Diskussion werden in der Klasse gesammelt.

### Hintergrundinformationen

Im August 2015 wurde im Tessin ein neuer Weltrekord im Klippenspringen aufgestellt. Ein Mann sprang aus einer Höhe von 58.8 Metern in die Maggia. Diesen Sprung wagte er selbstverständlich nur mit entsprechender Ausrüstung (spezielle Kleidung) und unter professioneller Aufsicht.

Falsches Eintauchen ins Wasser bei einem Sprung aus mehreren Metern Höhe (ab ca. 3 Metern) kann einen Trommelfellriss verursachen, wobei der Springer evtl. das Bewusstsein oder die Orientierung verliert. Bei einem harten Aufprall können weitere (teils tödliche) Verletzungen auftreten.

Erstaunlicherweise beträgt die Eintauchtiefe aus fast jeder Höhe etwa 3 bis 4 Meter. Gerade im See ist die Wassertiefe aber schwierig abzuschätzen oder Hindernisse sind von oben nur schlecht sichtbar.

Vor einem Sprung ins Wasser sollte immer die Wassertiefe überprüft werden und auch sichergestellt sein, dass sich keine Hindernisse im Wasser befinden.

# EINTAUCHEN IM EISWASSER – EINSTIEG

## ZU AUFGABE 9.3

### Arbeitsheft

Seite 06 und 07

### Ziel

Die Auswirkungen von kaltem Wasser auf den Körper kennen und entsprechende Verhaltensweisen ableiten.

### Zeit

25 – 35 Minuten

### Ablauf

Anhand einer Video-Sequenz die Auswirkungen von kaltem Wasser auf den Körper erkennen. Die entsprechenden Verhaltensweisen z. B. für eine Rettung ableiten. Die SLRG-Eisregeln besprechen.

#### EISREGELN

**AUFGABE 9.3**

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

#### 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 unter 4 Minuten.

Wassertemperatur	Bewusstlosigkeit	Erwartete Überlebenszeit
21-27°C	5-12 Stunden	3 Stunden - offen
16-21°C	2-7 Stunden	2-40 Stunden
10-16°C	1-2 Stunden	1-8 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

**DIE 1-10-1-FORMEL FÜR'S ÜBERLEBEN IM EISWASSER**

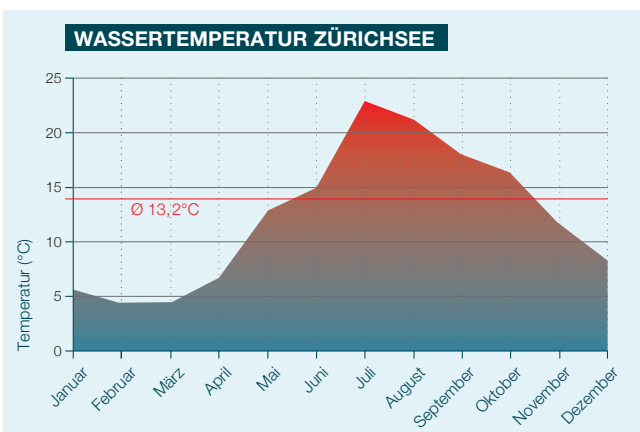
**1 MINUTE**  
Wenn du ins kalte Wasser fällst, beginnst du automatisch für etwa eine Minute zu hyperventilieren. Danach normalisiert sich die Atmung wieder - je ruhiger du bleibst, desto schneller. Wichtig ist, dass du den Kopf über Wasser halten kannst. Versuche nun, die Situation zu überblicken und 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 lange 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 besitzt, versuche dich am Boot festzumachen. Falls du bewussten 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 hastest du dir ein wenig Zeit gesammelt. Dadurch verlängert sich der Wärmeverlust des Körpers. Schwimmer kann man nur nicht mehr richtig und natürliche Bewegungen beobachten nur die Auskühlung. Trägheit man eine Schwimmweste und treibt auf dem Wasser, besteht die Gefahr an Uferanschlus zu sterben, wenn niemand zu Hilfe kommt.

### Einstieg

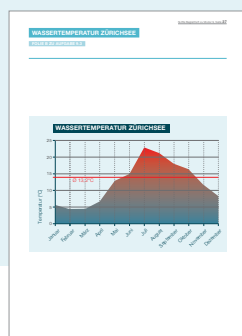
Als Einstieg zeigt die Lehrperson die Grafik mit den Wassertemperaturen des Zürichsees und gibt dazu einige Informationen ([www.hydrodaten.admin.ch](http://www.hydrodaten.admin.ch)).



### Folie zur Grafik

Für diese Aufgabe steht eine Folie zur Verfügung.

Folie / Kopiervorlage auf Seite 37.



### Durchschnittliche Temperatur ca. 14°C

Schweizer Gewässer haben durchschnittlich während sieben Monaten pro Jahr eine Wassertemperatur von unter 14°C. Während fünf von sieben Monaten ist das Wasser sogar kälter als 8°C.

### Viele Ertrinkungsunfälle im kalten Wasser

Ein beachtlicher Anteil der jährlich zu verzeichnenden Ertrinkungsunfälle finden folglich im kalten Wasser statt.

### Wärmeverlust im kalten Wasser höher als an der kalten Luft

Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers ist um ein Vielfaches höher als die der Luft. Im Wasser ist der Wärmeverlust deshalb entsprechend höher.

### Hypothermie = Unterkühlung

Durch den Aufenthalt im kalten Wasser kühlt der menschliche Körper aus. Je kälter das Wasser ist, desto schneller findet diese Auskühlung statt. Während einer Unterkühlung (Hypothermie) stösst der Mensch schnell an seine Leistungsgrenzen.

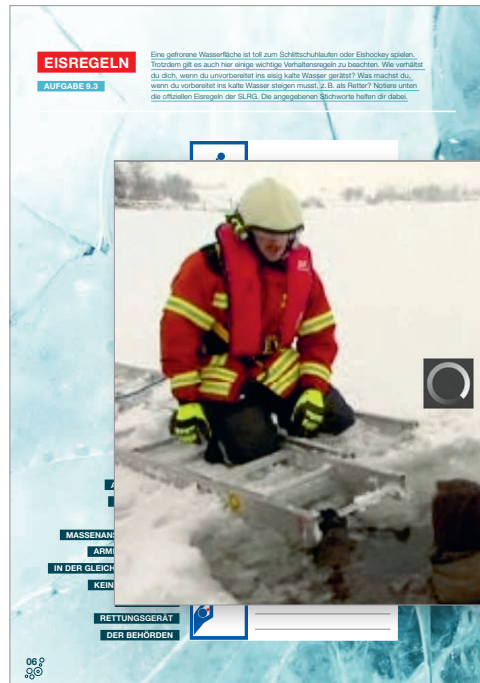
### Anschliessend mit den SuS das Video schauen.

Weitere Informationen auf der nächsten Seite.

# EINTAUCHEN IM EISWASSER – VIDEO-SEQUENZ

## ZU AUFGABE 9.3

**Fortsetzung  
Arbeitsheft**  
Seite 06 und 07



Video-Sequenz  
«Eisrettung  
im Sihlsee»  
SRF-Sendung

### Video-Sequenz:

Die SuS schauen im Anschluss die Video-Sequenz der SRF-Sendung «Einstein» zum Thema «Eisrettung im Sihlsee». Der Bericht beginnt bei Zeitmarke 6:51 Min. und dauert 11:43 Min. Die Schlüsselszenen sind unten dokumentiert.

#### 08:20 – 09:15

Beginn des Experiments, die Moderatorin nähert sich der präparierten Einbruchsstelle und fällt ins 1 °C kalte Wasser des Sihlsees. Sie versucht sich erfolglos selber aus dem Eisloch zu befreien.

#### 09:15 – 09:48

In dieser Sequenz wird erklärt, wie eine Unterkühlung vor sich geht und wie der Körper darauf reagiert.

#### 09:48 – 10:05

Man sieht die Reaktion der Moderatorin auf das kalte Wasser, sie beginnt zu hyperventilieren.

#### 10:43 – 13:00

Der Arzt erklärt der Moderatorin, was beim Schwimmen im kalten Wasser entscheidend ist. Es ist klar zu erkennen, wie der Körper mit Hyperventilieren auf das Eintauchen ins kalte Wasser reagiert, sich aber nach kurzer Zeit wieder beruhigt. Während einer Unterkühlung (Hypothermie) stösst der Mensch schnell an seine Leistungsgrenzen.

#### 13:21 – 14:18

Die Moderatorin ist 60 m geschwommen und steigt nun aus dem Wasser. Sie berichtet über die Reaktionen des Körpers.

#### 14:30 – 17:00

Man sieht die Rettung der Moderatorin aus dem Eisloch durch Feuerwehr, Seepolizei und Rettungsdienst.

#### 17:00 – 17:56

Der Rettungssanitäter erklärt den so genannten Bergungstod und die weiteren Versorgungsmassnahmen am Patienten durch den Rettungsdienst.

Nach der Video-Sequenz werden die gezeigten Reaktionen des Körpers auf das Eintauchen ins kalte Wasser in der Klasse gesammelt.

- Hyperventilieren (in der ersten Zeit nach dem Eintauchen), Atmung beruhigt sich wieder
- Zentralisierung des Blutes im Körperkern (wichtige Organe Herz und Lunge), dies zeigt sich durch die kalten und klammen Hände und Füsse.
- Zunehmende Bewegungseinschränkung


# EINTAUCHEN IM EISWASSER – PDF-PRÄSENTATION

## ZU AUFGABE 9.3

### Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation

Die Präsentation steht unter [www.schule-slr.ch](http://www.schule-slr.ch) zum Download bereit.

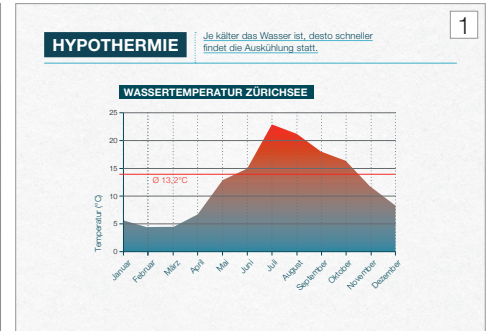
**Ihre Rettungsschwimmer**  
SLRG SSS



**MODUL 9**  
14 – 17 JAHRE  
MIT SICHERHEIT  
MEHR WASSERSPASS

Im Eis

Unterrichtsmaterial zur Prävention von Zwischenfällen während der Sommerferien. Lehrmittlungs-Gesellschaft SLRG



**EINTAUCHEN INS KALTE WASSER**




Grosse Belastung für Herzkreislaufsystem

Gefährlich auch für geübte Schwimmer, auch in Ufernähe

Unterschiedlich starke Reaktion abhängig vom Temperaturunterschied Wasser – Haut und eingetauchte Körperoberfläche

**ABLAUF** Wir ertrinken im kalten Wasser aussieht.



Eintauchen ins kalte Wasser

Unkontrolliertes Ertrinken, Schnappatmung, Hyperventilation

Ausserstande Schwimmbewegungen mit der Atmung zu synchronisieren

Panik durch Wasser in den Atemwegen

Ertrinken

**SELBSTRETTUNG** 1-10-1-Formel

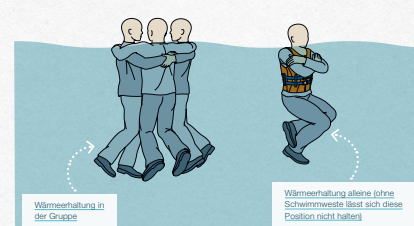
**1 MINUTE**  
In der ersten Minute wird man Hyperventilieren, Ruhe beobachten und die Atmung versuchen zu kontrollieren. Sie wird sich weder beruhigen.

**10 MINUTEN**  
Die nächsten Minuten sollten genutzt werden um sich selbst zu retten. In dieser Zeit hat man genau Kraft und Beweglichkeit, um sich möglichst weit aus dem kalten Wasser zu bringen (z. B. auf ein Boot, Wrackteil, schwimmenden Gegenstand ziehen). Schwimmbewegungen führen nicht zu mehr Wärme, sondern beschleunigen das Auskühlen zusätzlich.

**1 STUNDE**  
Voraussichtlich wird man eine Stunde bei Bewusstsein bleiben. Um die Zeit für eine mögliche Rettung zu verlängern, sollte eine möglichst wärmeerhaltende Körperposition eingenommen werden.



**WÄRMEERHALTENDE POSITION**



Wärmeerhaltung in der Gruppe

Wärmeerhaltung alleine (ohne Schwimmweste lässt sich diese Position nicht halten)

**VERHALTEN BEI STURZ INS KALTE WASSER**

- o Panik vermeiden
- o Reaktion des Körpers kontrollieren (ruhige Atmung)
- o Orientierung nach Ausstiegsmöglichkeiten und Auftriebsmitteln
- o Aufmerksamkeit von Passanten erregen
- o Wenig Bewegung
- o Falls möglich in Gruppen zusammenbleiben
- o Wärmeverlust eingrenzen

Je nach Entfernung zur nächsten Ausstiegsmöglichkeit und der körperlichen Verfassung ist es sinnvoller, an Ort und Stelle auf Hilfe zu warten.

### Aufgabe

In kleinen Gruppen diskutieren die SuS, wie sie sich verhalten würden, wenn sie vorbereitet ins kalte Wasser steigen müssten. Dies wird anschliessend in der Klasse ausgetauscht.

- Langsam ins Wasser steigen und erst losschwimmen, wenn die Atmung kontrolliert werden kann
- Mögliche Hilfs- und Auftriebsmittel mitnehmen
- Wärmeschutz durch Kleidung



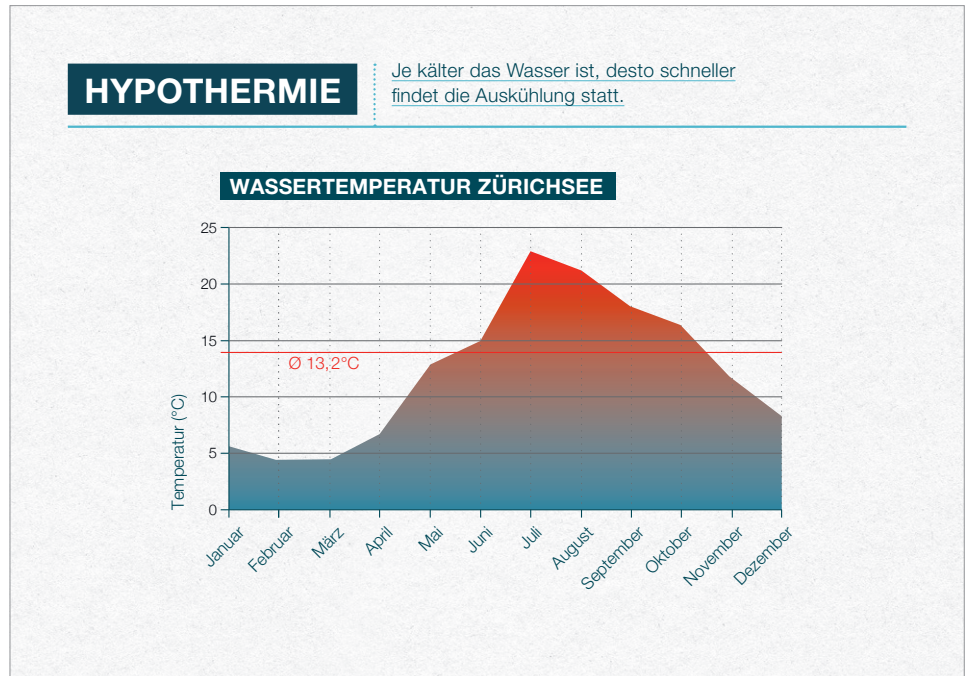
# EINTAUCHEN IM EISWASSER – PDF-PRÄSENTATION

## ZU AUFGABE 9.3 – FOLIE 1

### PDF-Präsentation

Folie 1

### Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation



### Folie 1 **Hypothermie:** Hypothermie ist der Fachbegriff für eine Unterkühlung.

Die meisten Ertrinkungsunfälle in der Schweiz ereignen sich in Seen und Flüssen, deren Wassertemperatur im Normalfall wesentlich tiefer sind als diejenigen von geheizten Frei- und Hallenbädern. Schweizer Freigewässer haben durchschnittlich während sieben Monaten pro Jahr eine Wassertemperatur von unter 14 °C. Während fünf von diesen sieben Monaten ist das Wasser sogar kälter als 8 °C.

Ein beachtlicher Anteil der jährlich zu verzeichnenden Ertrinkungsunfälle findet folglich im kalten Wasser statt.

Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers ist um ein Vielfaches höher als die der Luft. Im Wasser ist der Wärmeverlust deshalb entsprechend höher. Durch den Aufenthalt im kalten Wasser kühlt der menschliche Körper aus. Je kälter das Wasser, desto schneller findet diese Auskühlung statt. Während einer Unterkühlung (Hypothermie) stösst der Mensch sehr schnell an seine Leistungsgrenzen.

# EINTAUCHEN IM EISWASSER – PDF-PRÄSENTATION

## ZU AUFGABE 9.3 – FOLIE 2

### PDF-Präsentation

Folie 2

### Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation



Download unter: [www.schule-slrq.ch](http://www.schule-slrq.ch)

**Folie 2 Eintauchen ins kalte Wasser:** Schwimmen für sich ist bereits ein Hochleistungssport für den Körper. Das kalte Wasser kann dann auch für geübte Schwimmer gefährlich sein. Die schnelle Abkühlung der Haut hat verschiedene Auswirkungen auf den Körper: Der Körper schüttet Adrenalin aus, der Blutdruck steigt, der Puls rast, der Herzmuskel muss viel mehr Arbeit verrichten. Diese Faktoren belasten den Körper und können zu Kreislaufschwäche oder Herzrhythmusstörungen führen.

Im Arbeitsheft Seite 07 ist ein Erfahrungsbericht von einem Selbstversuch im kalten Wasser abgedruckt.

# EINTAUCHEN IM EISWASSER – PDF-PRÄSENTATION

## ZU AUFGABE 9.3 – FOLIE 3

### PDF-Präsentation

Folie 3

### Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation



Download unter: [www.schule-slrp.ch](http://www.schule-slrp.ch)

**Folie 3 Ablauf:** Beim ersten Eintauchen ins Wasser reagiert der Körper neben den anderen bereits erwähnten Reaktionen mit einer unkontrollierten, heftigen Atmung. Die Person beginnt zu Hyperventilieren.

Falls unkontrolliertes Einatmen unter Wasser passiert, gelangt bereits hier Wasser in die Atemwege und die Person ertrinkt. Sobald Wasser eingeatmet wird, erfolgt ein so genannter Stimmritzenkrampf (eine Verkrampfung der Stimmritze im Kehlkopf), welcher die Atemwege vor eindringendem Wasser schützen sollte, aber auch das Atmen verunmöglicht. Dies führt zu Panik und teilweise auch zur Bewusstlosigkeit.

### Hinweis:

Weitere Informationen zum Stimmritzenkrampf sind im Arbeitsheft Modul 7, S. 06

# EINTAUCHEN IM EISWASSER – PDF-PRÄSENTATION

## ZU AUFGABE 9.3 – FOLIE 4

### PDF-Präsentation

Folie 4

### Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation

SELBSTRETTUNG

1-10-1-Formel

1 MINUTE


In der ersten Minute wird man Hyperventilieren. Ruhe bewahren und die Atmung versuchen zu kontrollieren. Sie wird sich wieder beruhigen.

10 MINUTEN

Die nächsten Minuten sollten genutzt werden um sich selbst zu retten. In dieser Zeit hat man genug Kraft und Beweglichkeit, um sich möglichst weit aus dem kalten Wasser zu bringen (z. B. auf ein Boot, Wrackteil, schwimmenden Gegenstand ziehen). Schwimmbewegungen führen nicht zu mehr Wärme, sondern beschleunigen das Auskühlen zusätzlich.

1 STUNDE

Voraussichtlich wird man eine Stunde bei Bewusstsein bleiben. Um die Zeit für eine mögliche Rettung zu verlängern, sollte eine möglichst wärmeerhaltende Körperposition eingenommen werden.



Download unter: [www.schule-slrg.ch](http://www.schule-slrg.ch)

**Folie 4 Selbstrettung:** Die detaillierten Texte zur 1-10-1-Formel sind im Arbeitsheft Seite 07 abgedruckt. Die Seite bietet auch eine Übersicht über die Überlebensdauer im Wasser. Um im Wasser zu unterkühlen, reichen bereits Wassertemperaturen um die 28 °C und darunter. Da unsere Körpertemperatur rund 36 °C beträgt, kühlen wir bei einem längeren Wasseraufenthalt auch zunehmend aus. Dies ist ebenfalls abhängig von der im Wasser eingetauchten Körperoberfläche. Durch die gesteigerte Wärmeleitfähigkeit des Wassers verlieren wir im Wasser schnell an Wärme. Darum gilt es bei einer Selbstrettung seinen Körper möglichst weit aus dem Wasser zu bekommen.

Bewegung fördert die Durchblutung der Arme und Beine und verursacht zusätzlichen Wärmeentzug, da das warme Blut vom Körperkern in die Extremitäten gepumpt wird. Die durch die Bewegung entstehende Wärmeenergie kann diesen Wärmeverlust nicht ausgleichen.



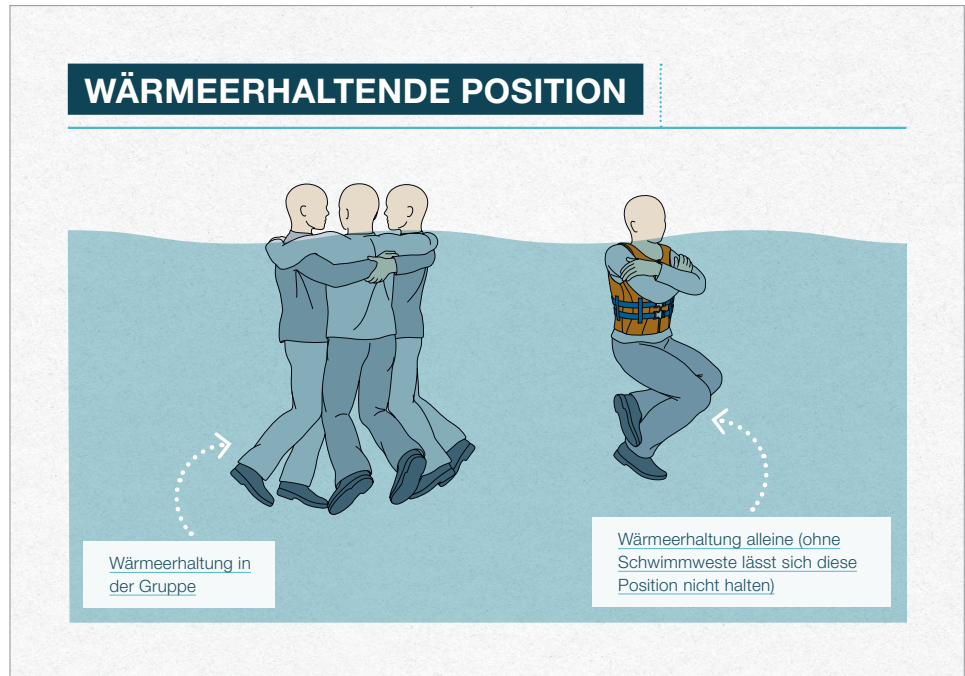
# EINTAUCHEN IM EISWASSER – PDF-PRÄSENTATION

## ZU AUFGABE 9.3 – FOLIE 5

### PDF-Präsentation

Folie 5

### Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation



Download unter: [www.schule-slrp.ch](http://www.schule-slrp.ch)

**Folie 5** **Wärmeerhaltende Position:** Die Wärme muss möglichst lange erhalten bleiben. Die Kleider werden sich mit kaltem Wasser füllen, welches sich zwischen Kleidern und Haut leicht erwärmt und einen Schutz bieten kann. Jede Bewegung führt zum Austausch dieses leicht erwärmten Wassers. Es gilt daher, sich nicht zu bewegen und möglichst wenig Körperoberfläche dem kalten Wasser auszusetzen. Ohne Schwimmweste kann diese Position praktisch nicht gehalten werden, da Auftrieb durch Schwimmbewegungen generiert werden muss.

# EINTAUCHEN IM EISWASSER – PDF-PRÄSENTATION

## ZU AUFGABE 9.3 – FOLIE 6

### PDF-Präsentation

Folie 6

### Weiterführende Informationen zur PDF-Präsentation

## VERHALTEN BEI STURZ INS KALTE WASSER

- Panik vermeiden
- Reaktion des Körpers kontrollieren  
(ruhige Atmung)
- Orientierung nach Ausstiegsmöglichkeiten  
und Auftriebsmitteln
- Aufmerksamkeit von Passanten erregen
- Wenig Bewegung
- Falls möglich in Gruppen zusammenbleiben
- Wärmeverlust eingrenzen

Je nach Entfernung zur nächsten Ausstiegstelle und der körperlichen Verfassung ist es sinnvoller, an Ort und Stelle auf Hilfe zu warten.

Download unter: [www.schule-slrg.ch](http://www.schule-slrg.ch)

**Folie 6 Verhalten bei Sturz ins kalte Wasser:** Die Distanz zum rettenden Ufer darf nicht unterschätzt werden. Was bei normalen Temperaturen problemlos machbar ist, stellt sich in kaltem Wasser als grosse Herausforderung dar. Die Schwimmbewegungen selber kühlen den Körper zusätzlich aus. Daher die Empfehlung, an Ort und Stelle auf Hilfe zu warten.

# EINTAUCHEN IM EISWASSER – EISREGELN 1/2

## ZU AUFGABE 9.3

**Fortsetzung  
Arbeitsheft**  
Seite 06 und 07

**Hinweis**

Die Eisregeln sind auch als Klebevorlage auf der Seite 34 vorhanden.

**EISREGELN**  
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 eiskalte 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.

**AUFGABE 9.3**

**ANWEISUNGEN**  
**FREIGEgeben**  
**BAUCHLAGE**  
**MASSENANSAMMLUNGEN**  
**ARME AUSBREITEN**  
**IN DER GLEICHEN RICHTUNG**  
**KEINE SPIELZEUGE**  
**EISFLÄCHEN**  
**RETTUNGSGERÄT**  
**DER BEHÖRDEN**

### Aufgabe Eisregeln

Als Abschluss dieser Aufgabe werden die Eisregeln der SLRG angeschaut. Sie sollen einen sicheren Aufenthalt auf dem Eis ermöglichen. Die SuS betrachten die sechs Bilder im Arbeitsheft und formulieren in ein bis zwei Sätzen, was die einzelnen Bilder bedeuten könnten. Als Hilfe stehen den SuS einige Begriffe zur Verfügung. Anschliessend werden die formulierten Regeln in der Klasse ausgetauscht und die korrekte Antwort ins Arbeitsheft übertragen.



**Eisregel 1:** **Eisflächen** nur betreten, wenn sie von der Behörde **freigegeben** worden sind.



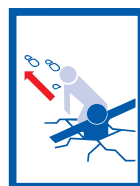
**Eisregel 2:** **Rettungsgeschäfte** (Leitern, Stangen, Ringe, Bälle, Leinen usw.) sind **keine Spielzeuge**.



**Eisregel 3:** Die **Anweisungen** der Ordnungsorgane und **der Behörden** sind strikte einzuhalten.



**Eisregel 4:** Bei Rissbildung, verursacht durch Tauwettereinbruch, sind **Massensammlungen** zu vermeiden.



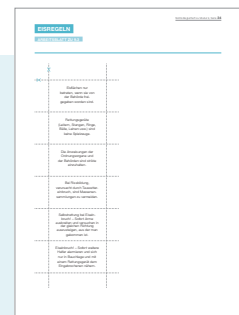
**Eisregel 5:** Selbstrettung bei Eiseinbruch! – Sofort **Arme ausbreiten** und versuchen **in der gleichen Richtung** auszustiegen, aus der man gekommen ist.



**Eisregel 6:** Eiseinbruch! – Sofort weitere Helfer alarmieren und sich nur in **Bauchlage** und mit einem **Rettungsgeschäfte** dem Eingebrochenen nähern.

**Kurzversion:**

Als Alternative stehen die offiziellen Bilder und Texte zu den Eisregeln als Kopiervorlage zum Ausschneiden und Aufkleben zur Verfügung. Seite 34.



# EINTAUCHEN IM EISWASSER – EISREGELN 2/2

## ERGÄNZENDE INFORMATIONEN

### Ergänzende Informationen zu den Eisregeln



**Eisregel 1: Eisflächen nur betreten, wenn sie von der Behörde freigegeben worden sind.** Auch wenn das Eis stabil und begehbar erscheint, kann es aufgrund verschiedener äusserer Einflüsse eine unzureichende Tragkraft aufweisen. Daher dürfen nur Eisflächen betreten werden, welche von den Behörden (Gemeinde, Stadt, Polizei usw.) offiziell freigegeben wurden.

**Eisregel 2: Rettungsgeräte (Leitern, Stangen, Ringe, Bälle, Leinen usw.) sind keine Spielzeuge.** Im Fall eines Eisenbruchs müssen Rettungsgeräte in einsatzfähigem Zustand und am dafür vorgesehenen Platz verfügbar sein. Ein defekter Ring oder eine kaputte Leiter können für die im Eis eingebrochene Person fatale Folgen haben. Aus diesem Grund dürfen Rettungsgeräte niemals zweckentfremdet oder beschädigt werden. Kaputte oder fehlende Rettungsgeräte sollten umgehend den zuständigen Behörden gemeldet werden.

**Eisregel 3: Die Anweisungen der Ordnungsorgane und der Behörden sind strikte einzuhalten.** Eine bereits freigegebene Eisfläche kann aus vielen Gründen wieder ganz oder teilweise gesperrt werden. Tauwetter, das Wachstum der Eisdecke sowie die lokalen Verhältnisse spielen hierbei eine entscheidende Rolle. Nur wer die Anweisungen der Behörden einhält, kann das Eis unbeschwert und gefahrlos geniessen!

**Eisregel 4: Bei Rissbildung, verursacht durch Tauwettereinbruch, sind Massenansammlungen zu vermeiden.** Bei Tauwetter bilden sich Risse im Eis, was bei einem zu grossen Gewicht auf dem Eis, sprich zu vielen Personen,

zu einem Eisenbruch führen kann, daher sollten bei Tauwetter Menschenansammlungen auf dem Eis vermieden werden.

**Eisregel 5: Selbstrettung bei Eisenbruch! – Sofort Arme ausbreiten und versuchen in der gleichen Richtung auszusteigen, aus der man gekommen ist.** Indem man die Arme ausbreitet, verhindert man ein (weiteres) Absinken in das kalte Wasser. Der Ausstieg erfolgt immer in die gleiche Richtung, aus der man gekommen ist, da das Eis dort stabil genug sein sollte. Falls möglich kann man sich mit den Füessen am gegenüberliegenden Rand des Eisloches abstossen, um einfacher aus dem Wasser zu kommen. Wichtig: Bei einem Sturz ins Eiswasser immer Ruhe bewahren und wenn möglich lautstark um Hilfe rufen!

**Eisregel 6: Eisenbruch! – Sofort weitere Helfer alarmieren und sich nur in Bauchlage und mit einem Rettungsgerät dem Eingebrochenen nähern.** Bei einem Eisenbruch wird in jedem Fall sofort die Alarmierung ausgelöst. Professionelle Rettungskräfte sind entsprechend geschult und verfügen über spezielle Rettungsgeräte, welche die Gefahr für die Retter minimieren. Falls eine Rettung vom Ufer aus nicht möglich ist, nähert man sich dem Opfer in Bauchlage und versucht, dieses durch Reichen eines Gegenstandes (Rettungsring, Seil, Schal usw.) aus dem Wasser zu ziehen. Dadurch wird das Gewicht besser auf dem Eis verteilt und der Retter kann durch das Opfer nicht ins Wasser gezogen werden. Mit Leitern, welche auf das Eis gelegt werden, wird das Gewicht noch besser verteilt.



# WAS IST ZU TUN?

## ZU AUFGABE 9.4

### Arbeitsheft

Seite 08 und 09

### Ziel

Sich in Gefahrensituationen im Zusammenhang mit kaltem Wasser korrekt verhalten

### Zeit

30–40 Minuten

### Ablauf

Ausgehend von einer Situation in Kleingruppen diskutieren, was unternommen werden sollte.

**WAS IST ZU TUN?**

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?

**AUFGABE 9.4**

### Ausgangssituation

Du spazierst im Winter an 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. Was machst du?

- Alarm auslösen (Polizei oder Sanitätsnotruf)
- Der Person zurufen (Aufmerksamkeit lenken)
- Nach Rettungsmitteln oder Rettungshilfen in der Umgebung Ausschau halten und zuwerfen
- Wenn die Distanz zum Werfen zu gross ist, darf man nur ins Wasser gehen, wenn man sich sicher ist, dass man sich selbst nicht gefährdet. Dabei langsam ins Wasser einsteigen und warten, bis man die Atmung wieder kontrollieren kann. Dicke Jacke ausziehen, ansonsten Kleider anbehalten (Wärmeisolation).

### Möglichkeit zur Vertiefung

Im Folgenden stehen zwei Themen zur Verfügung, um die Thematik zu vertiefen oder in der Klasse zu diskutieren.

### Hintergrundinformationen zu «Interessantes zu kaltem Wasser»

Normalerweise dehnen sich Stoffe bei Erwärmung aus. Wasser dagegen hat erst bei 4 °C das kleinste Volumen und somit die geringste Dichte und nicht wie zu erwarten wäre bei 0 °C (Schmelzpunkt). Dieses Phänomen wird als Dichteanomalie des Wassers bezeichnet und ist für viele Wasserlebewesen überlebenswichtig.

Die Sprungschicht kann nur in stehenden Gewässern (Seen) entstehen. In Fließgewässern (Flüsse, Bäche) trifft man normalerweise nicht auf eine Sprungschicht. Die Temperatur von Flusswasser ist am Grund wie an der Oberfläche mehr oder weniger gleich.

Wasser weist auch noch andere spezielle Eigenschaften auf. So dehnt es sich beim Gefrieren um rund 10 % aus und weist daher eine geringere Dichte auf. Darum schwimmt auch Eis auf Wasser und 10 % des Eises ragen aus dem Wasser heraus (Eisberg). Das liegt an der Struktur des Wassermoleküls.

**Informationen zu erstaunlichen Rettungen aus dem kalten Wasser, siehe nächste Seite.**

# INTERESSANTES ZU KALTEM WASSER

## ZU AUFGABE 9.4

**Fortsetzung  
Arbeitsheft**  
Seite 08 und 09

**Zeit**  
5–10 Minuten

**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
Rhône bei Lausanne	12,5 °C
Linth bei Weesen	11,1 °C
Limmat bei Elden	12,7 °C

Quelle: Schweizerische Eidgenossenschaft, www.hydro.ch/infocentre

**WARUM SCHWIMMT EIS AUF WASSER?**

Wasser hat bei 4 °C das kleinste Volumen und damit die grösste Dichte und nicht beim Erstarungspunkt (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. Wärmere 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 Temperaturanstieg von ca. 10 °C ohne weiteres begegnen kann. Ohne Taucheranzug ist eine solche schnelle Abkühlung gefährlich: Der (Frei-)Taucher kann bewusstlos werden und ertrinken.

Die im flüssigen Zustand mit Wasserstoffbrücken zusammengehaltenen Moleküle bilden im festen Zustand ein Kristallgitter mit vielen Hohlräumen, was mehr Platz beansprucht als die einzelnen Wasserteilchen. Im Allgemeinen haben Stoffe im festen Zustand eine grössere Dichte als im flüssigen Zustand und gehen unter (z. B. Kupferwürfel in flüssigem Kupfer).

In diesem Zusammenhang lässt sich ein einfaches Experiment durchführen: In ein Glas werden einige Eiswürfel gegeben und das Glas anschliessend randvoll mit Wasser gefüllt. Wird das Glas überlaufen, wenn die Eiswürfel schmelzen? Die Antwort ist erstaunlich, aber das geschmolzene Wasser nimmt gerade den Platz des Eiswürfelteils im Wasser ein. Somit wird kein Wasser überlaufen.

Diese Seite kann mit vielen weiteren Themen aus Chemie, Physik und Geografie verknüpft werden.

**Chemie:** Aufbau und Struktur des Wassers

**Physik:** Dichte und Volumen von Stoffen, Aggregatzustände

**Geografie:** Abschmelzen der grossen Eisschilde (Grönland, Antarktis), Unterschied zwischen Meereis und Inlandeis und der damit verbundene Anstieg des Meeresspiegels beim Abschmelzen

## Erstaunliche Rettungen aus dem kalten Wasser

Immer wieder kann man von spektakulären Fällen lesen, in denen besonders Kleinkinder sogar noch 30 bis 45 Minuten nach dem Versinken im eiskalten Wasser reanimiert werden konnten. Auch Erwachsene können nach Unfällen im kalten Wasser und starken Unterkühlungen oft reanimiert werden. So gibt es etwa Presseberichte über den Fall einer 29-Jährigen, die nach einer Unterkühlung auf 13,7 °C erfolgreich reanimiert wurde.

Wiederbelebungsmaßnahmen werden deshalb so lange angewendet, bis die Körperkerntemperatur des Patienten wieder über 36 °C liegt. Auch bei Unterkühlungen gilt, dass die Reanimation nur in folgenden Situationen abgebrochen wird:

- Patient atmet/bewegt sich selbstständig
- Patient wird von professionellem Rettungsdienst übernommen
- Feststellung des Todes durch einen Arzt
- Erschöpfung oder Gefährdung des Retters

**Note: Patient is not dead until warm and dead!  
Merke: Kein Patient ist tot, der nicht warm und tot ist!**

Zur Info: Ist der Patient kalt und scheinbar tot, kann er oft noch reanimiert werden.

# «BLACK STORIES» 1/3

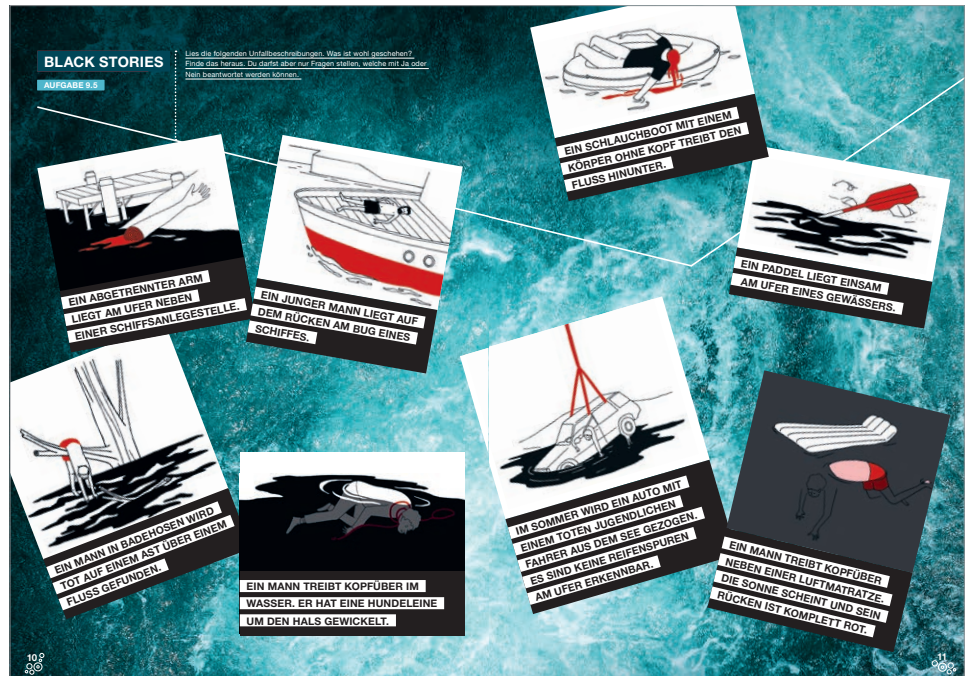
## ZU AUFGABE 9.5

**Arbeitsheft**  
Seite 10 und 11

**Ziel**  
–

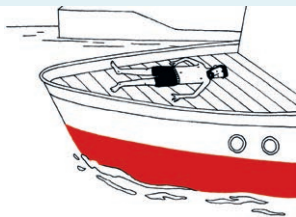
**Zeit**  
15–25 Minuten

**Ablauf**  
Mysteriöse Wasserunfälle müssen durch das Stellen von Ja- und-Nein-Fragen in der Gruppe rekonstruiert werden.



### Aufgabe

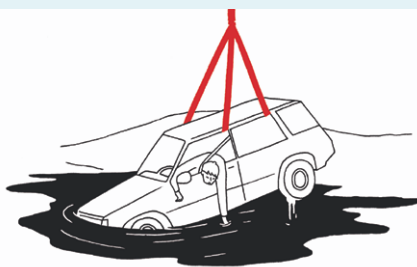
Die SuS rekonstruieren in Gruppen mysteriöse Wasserunfälle, indem sie sich Ja-und-Nein-Fragen stellen. Je ein/e SuS der Gruppe erhält die Lösung einer solchen «Black Story».



#### 1. DER LIEGENDE MANN

**Ein junger Mann liegt auf dem Rücken am Bug eines Schiffes.**

Lösung: Der Mann trägt eine Badehose und wollte gerade von einer Brücke in den Fluss springen, als das Schiff unter der Brücke durchfuhr. Er fiel auf das Deck, wo er jetzt liegt.



#### 2. DAS VERSUNKENE AUTO

**Im Sommer wird ein Auto mit einem toten jugendlichen Fahrer aus dem See gezogen. Es sind keine Reifenspuren am Ufer erkennbar.**

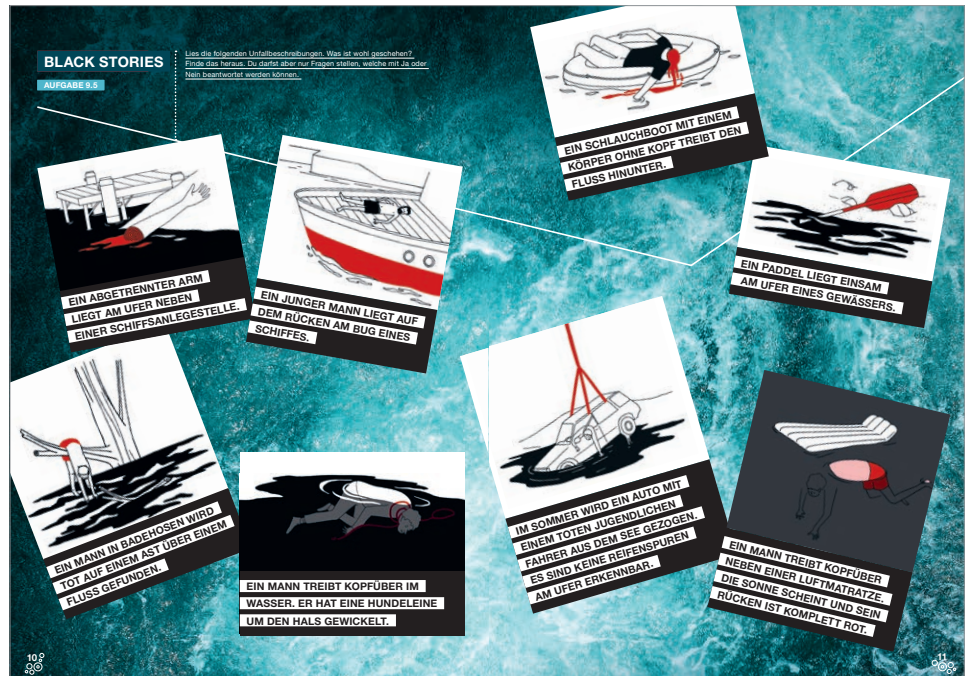
Lösung: Im Winter fuhr der Fahrer mit seinem Auto auf den gefrorenen See. Da auch das Ufer gefroren war, sind keine Reifenspuren entstanden. Das Eis konnte das Auto nicht tragen, weshalb es mit dem Fahrer versank.



## «BLACK STORIES» 2/3

## ZU AUFGABE 9.5

Fortsetzung  
Seite 10 und 11



### 3. DER TOTE AUF DEM AST

**Ein Mann in Badehosen wird tot auf einem Ast über einem Fluss gefunden.**

Lösung: Am Abend nach einem sonnigen Tag gab es starke Gewitter in den Alpen, was zu einem plötzlichen Anschwellen der Flüsse führte. Der im Fluss schwimmende Mann wurde mitgerissen und blieb an einem Ast hängen.



### 4. DAS GEFUNDENE PADDEL

**Ein Paddel liegt einsam am Ufer eines Gewässers. Es sind keine Personen und kein Schlauchboot sichtbar.**

Lösung: Die Personen waren mit dem Schlauchboot unterhalb einer Staumauer unterwegs, als dort das Wasser abgelassen wurde. Durch die Flutwelle ist das Schlauchboot gekentert und alle Personen wurden mit dem Wasser mitgerissen und sind ertrunken. Das Paddel wurde ans Ufer gespült.



### 5. DER ABGETRENNTE ARM

**Ein abgetrennter Arm liegt am Ufer einer Schiffsanlegestelle.**

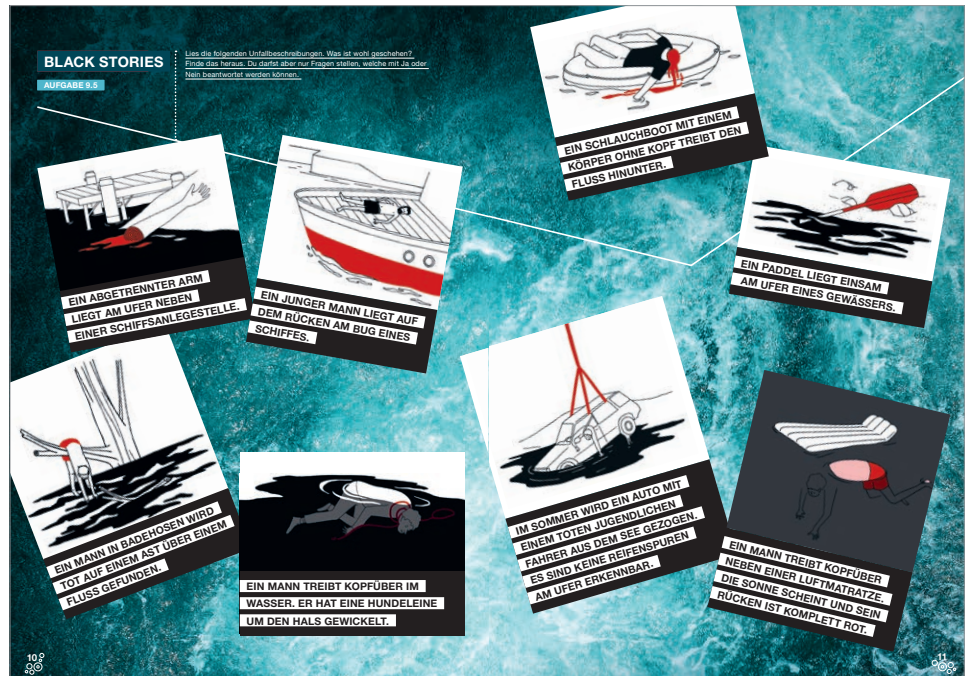
Lösung: Ein Schwimmer wollte hinter einem Kursschiff durchschwimmen, als dieses rückwärts ablegte. Der Schwimmer wurde von der Schiffsschraube erfasst und dabei wurde ihm der Arm abgetrennt.



## BLACK STORIES 3/3

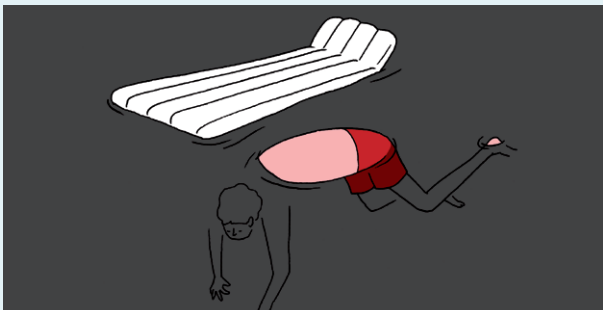
## ZU AUFGABE 9.5

Fortsetzung  
Seite 10 und 11

**6. DIE HUNDELEINE**

**Ein Mann mit einer Hundeleine um den Hals treibt kopfüber im Wasser.**

Lösung: Der Hund des Mannes ist in einem Wirbel des Flusses in Not geraten. Der Mann wollte den Hund retten und ist mitsamt der Leine ins Wasser gesprungen. Dort wurde er selber vom Wirbel erfasst, wobei sich die Leine um seinen Hals wickelte.

**7. DIE LUFTMATRATZE**

**Ein Mann treibt kopfüber neben einer Luftmatratze. Die Sonne scheint und sein Rücken ist komplett rot.**

Lösung: Der Mann trieb auf seiner Luftmatratze im See und ist dabei eingeschlafen. Als er nach Stunden wieder aufwachte und einen Sonnenbrand auf dem ganzen Rücken hatte, wollte er sich abkühlen, erlitt beim Untertauchen ins Wasser einen Kälteschock und verlor das Bewusstsein. Dabei ist er ertrunken.

**8. DER ABGETRENNTE KOPF**

**Ein Schlauchboot mit einem Körper ohne Kopf treibt den Fluss hinunter.**

Lösung: Der Mann hat ein über den Fluss gespanntes Drahtseil übersehen. Dieses hat ihm den Kopf abgetrennt.

# ARBEITSBLÄTTER UND KOPIERVORLAGEN

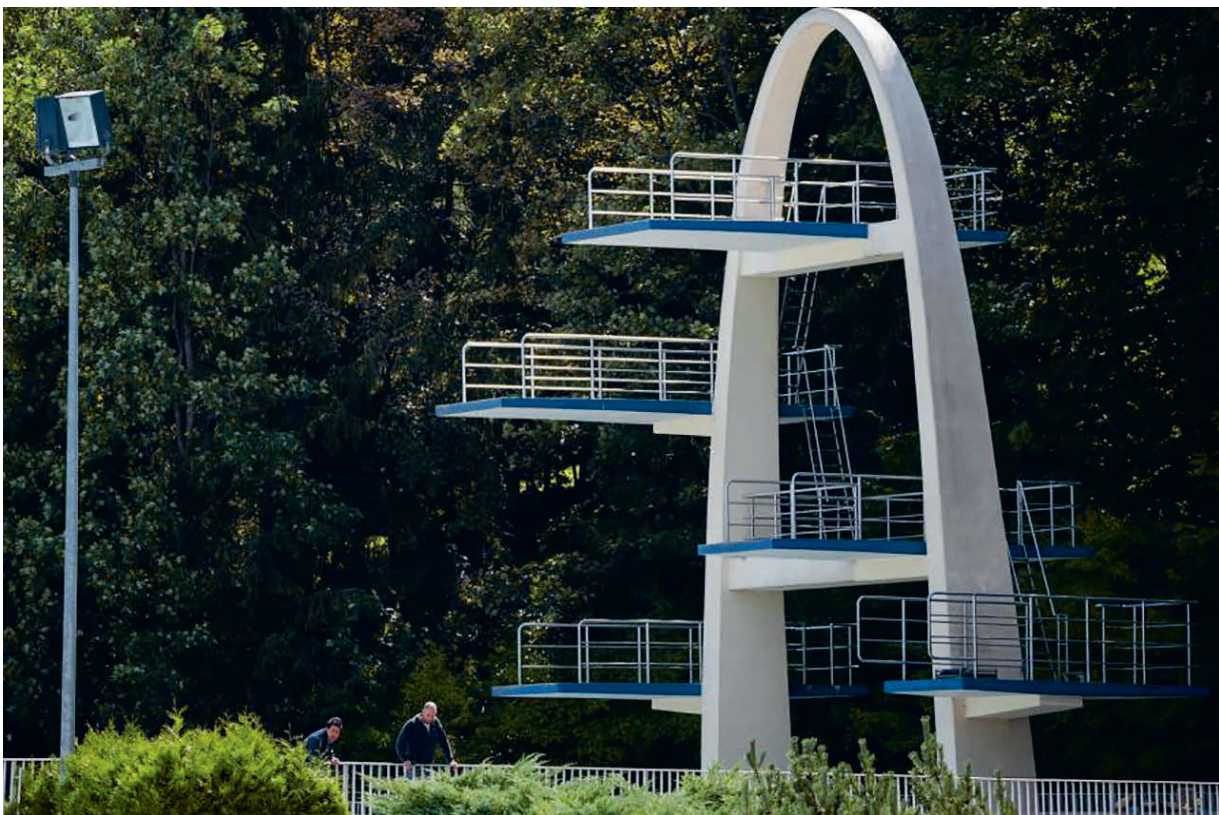
MODUL 9

## ALKOHOL- UND DROGENKONSUM 1/3

### ARBEITSBLATT ZU 9.1

#### TODES-DRAMA IM KULMBACHER FREIBAD

# Freunde waren vollgepumpt mit Hasch und Ecstasy



20.08.2015 - 15:05 Uhr **Kulmbach** – Sie kamen von der **Kulmbacher Bierwoche**, sprangen **nachts vom Zehn-Meter-Sprungturm ins leere Freibad-Becken** – direkt in den Tod. Fast vier Wochen nach der Tragödie steht nun fest: **Benjamin G. (†24) und Thomas R. (†20) waren vollgepumpt mit Alkohol und Drogen!**

Das ergaben rechtsmedizinische Untersuchungen. Neben Alkohol wurden auch Cannabis und Ecstasy nachgewiesen, teilte die Polizei mit. Nach Abschluss der toxikologischen Untersuchungen und vielen weiteren Befragungen konnten die Ermittler jetzt die Nacht auf den 26. Juli endgültig rekonstruieren. «Die beiden Männer waren am Samstagabend zunächst mit mehreren Bekannten in der Kulmbacher Innenstadt unterwegs. Nach Mitternacht trennten sich nach den Aussagen der Begleiter die Wege der Männer», sagte Polizeisprecherin Stefanie Püttner.

Nach BILD-Informationen wollte Benjamin G. vor seinem Abschied in die Schweiz unbedingt noch einmal vom Zehn-Meter-Brett springen. Nur Thomas R. begleitete ihn, zu zweit überwand sie den Freibad-Zaun. Polizeioberkommissarin Püttner: «Eine Überprüfung bei gleichen nächtlichen Lichtverhältnissen ergab, dass ohne Schwierigkeiten zu erkennen war, dass sich kein Wasser im Becken befand.» Das war seit Monaten abgelaufen, weil die Anlage sanierungsbedürftig war.

Dennoch entledigten sich die beiden zwischen 0.30 und 7.30 Uhr ihrer Oberbekleidung und kletterten über eine Plattform auf den Sprungturm.



# ALKOHOL- UND DROGENKONSUM 2/3

## ARBEITSBLATT ZU 9.1

Tragischer Unfall

# 17-Jähriger ertrinkt nach Party am See

von Deborah Sutter/ Roman Hodel - 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.



1/3

In diesem Haus feierten Luca (17, Name geändert) und seine Kollegen am Samstagabend den Geburtstag eines Freundes. Zwischen ein und zwei Uhr nachts verschwindet er plötzlich – seine Kollegen leiten auf Facebook eine Suchaktion ein.

Bild: 20 Minuten/rom

Drama nach einer Party in Thalwil ZH: Luca (Name geändert) feierte am vergangenen Samstagabend mit Freunden den Geburtstag seines Bandkollegen im so genannten Blauen Haus direkt am See. Seine Freundin holte ihm etwas zu trinken, da war er plötzlich weg. Kollegen und Freunde posten die Meldung seines Verschwindens am nächsten Tag auf Facebook, rufen zu einer Suchaktion auf. Verzweifelt bitten sie um Hilfe.

Mittlerweile ist jedoch klar: Luca wird nicht mehr nach Hause kommen. Er ist im Zürichsee ertrunken. Wie die Kantonspolizei Zürich mitteilt, wurde der 17-Jährige gestern Abend in der Nähe des Partyortes tot aufgefunden und geborgen. «Wir haben gestern mit einem Grossaufgebot nach dem Jugendlichen gesucht», sagt Kapo-Sprecher Beat Jost. So standen etwa eine Helikopter-Besatzung, eine Diensthundeführerin sowie Taucher im Einsatz. Warum der Jugendliche im See ertrunken ist, ist zurzeit noch nicht bekannt. Ein Drittverschulden steht nicht im Vordergrund. «Ob Alkohol oder Drogen im Spiel waren, ist zurzeit noch unklar», so Jost.

### Grosse Trauer im Freundeskreis

Angehörige, Freunde und Bekannte sind zutiefst betroffen. Auch ihre Trauer drücken sie auf Facebook aus. «Wenn es einen Gott gibt, warum nimmst du mir das Wichtigste? Ich bin sprachlos», schreibt etwa Lucas Freundin. Lucas Kollegin Joy (Name geändert) verewigt ihren engen Bekannten für immer – sie lässt sich eine Songzeile von einem Lied tätowieren, das sie oft mit Luca gehört hatte. Dass die Geburtstagsparty ein so schlimmes Ende genommen hat, kann sie nicht fassen. «Es war eine Menge Alkohol im Spiel – dass Luca deswegen in den See gefallen und gestorben ist, ist unglaublich tragisch.» Lucas Mitstift beim Versandhandel für Musikinstrumente Musik Produktiv, Joey Grimm, sagt: «Er war wie ein Bruder für mich, da ich ihn fast jeden Tag gesehen habe und mit ihm Seite am Seite gearbeitet habe.» Sein neues Lebensmotto nach diesem Schicksalsschlag sei «Live today and forget tomorrow» – er überlege sich, den Spruch in Erinnerung an Luca auf seiner Haut zu verewigen.



## ALKOHOL- UND DROGENKONSUM 3/3

## ARBEITSBLATT ZU 9.1

## IN LANDSKRONE ERTRUNKEN

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



22.01.2015 - 17:23 Uhr

Düsseldorf – **René K., der 27-Jährige, der in der Nacht vom 9. auf den 10. Januar in der Landskrone ertrunken ist, war betrunken. „Erste Laboruntersuchungen haben ergeben, dass der Mann erheblich alkoholisiert war. Weitere Untersuchungen hinsichtlich anderer Substanzen dauern an“, sagt Staatsanwalt Martin Stücker auf BILD-Anfrage.**

Inwieweit zwischen seinem Alkoholkonsum und seinem Tod ein Zusammenhang besteht, kann derzeit niemand beantworten. Ein Polizeisprecher betonte: «Unsere Ermittlungen zu den Gesamtumständen dauern weiter an.» Die Polizei sucht immer noch Zeugen, die René K. in der besagten Nacht gesehen haben.

Der Biker war vor zwei Wochen offenbar nach einem Altstadtbesuch mit Freunden verschwunden. Nach tagelanger Suche und Abpumpen der Landskrone, wurde seine Leiche eine Woche später von Tauchern aus dem Weiher geborgen.

René K. soll nächste Woche beerdigt werden.

# EISREGELN

## ARBEITSBLATT ZU 9.3



Eisflächen nur betreten, wenn sie von der Behörde freigegeben worden sind.

Rettungsgeräte (Leitern, Stangen, Ringe, Bälle, Leinen usw.) sind keine Spielzeuge.

Die Anweisungen der Ordnungsorgane und der Behörden sind strikte einzuhalten.

Bei Rissbildung, verursacht durch Tauwettereinbruch, sind Massensammlungen zu vermeiden.

Selbstrettung bei Eiseinbruch! – Sofort Arme ausbreiten und versuchen in der gleichen Richtung auszusteigen, aus der man gekommen ist.

Eiseinbruch! – Sofort weitere Helfer alarmieren und sich nur in Bauchlage und mit einem Rettungsgerät dem Eingebrochenen nähern.

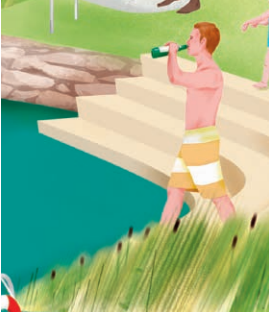
## ERGÄNZENDES UNTERRICHTSMATERIAL

ZU MODUL 9

# AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL UND DROGEN

## AUF DEN KÖRPER

FOLIE A ZU AUFGABE 9.1



KANN ZU SELBSTÜBERSCHÄTZUNG UND LEICHTSINN FÜHREN

SCHRÄNKT DIE KOORDINATIONSFÄHIGKEIT EIN

SCHRÄNKT DAS REAKTIONSVERMÖGEN EIN

TRÜGT DAS GEFÜHL FÜR RICHTUNG UND DISTANZ

WEITET DIE BLUTGEFÄSSE > WÄRMEVERLUST IM WASSER UND KÄLTESCHOCK

MERKE DIR:

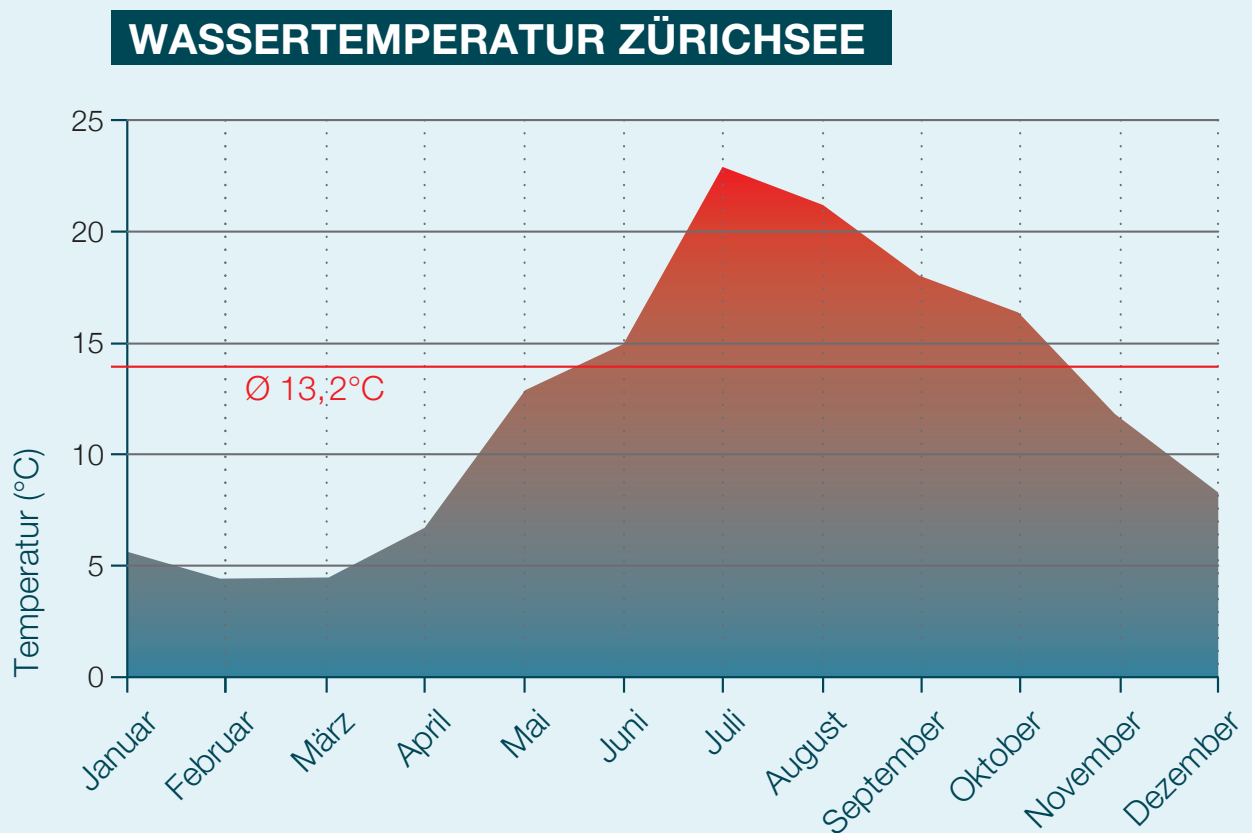
SCHWIMMEN IST FÜR DEN

KÖRPER EIN HOCHLEISTUNGSSPORT!



# WASSERTEMPERATUR ZÜRICHSEE

FOLIE B ZU AUFGABE 9.3



# KURZFILME YOUTUBE ZUR EISRETTUNG

## ERGÄNZENDES MATERIAL



**Dramatische Rettung von Kindern, die im Eis eingebrochen sind.**

[www.youtube.com/watch?v=Q-Nv8iEAwFU](http://www.youtube.com/watch?v=Q-Nv8iEAwFU)



**Demonstration einer Eisrettung mit Eisrettungs-zubehör**

[www.youtube.com/watch?v=uluuVzxbYsM](http://www.youtube.com/watch?v=uluuVzxbYsM)



**Eisrettungs-Übung auf dem Baldeneysee (Bezirk Essen)**

[www.youtube.com/watch?v=JS-dJhPCzVg](http://www.youtube.com/watch?v=JS-dJhPCzVg)



**Übung Eisrettung durch Feuerwehr**

[www.youtube.com/watch?v=qfjW6uWKH4I](http://www.youtube.com/watch?v=qfjW6uWKH4I)

**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.

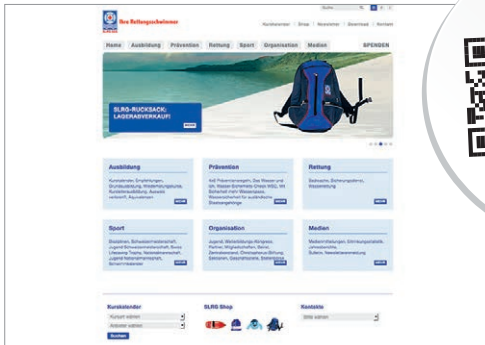
Herausgeber: Dieses Kartenset haben die bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung zusammen mit der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG, swimsports.ch, J+S, die Pädagogische Hochschule Bern, die Konferenz der Kantonalen Sportbeauftragten KKS und der Kanton Thurgau gemeinsam realisiert.

Zu beziehen unter: [www.schule-slrp.ch](http://www.schule-slrp.ch)



# INFORMATIVE WEBSITES

## ERGÄNZENDES UNTERRICHTSMATERIAL



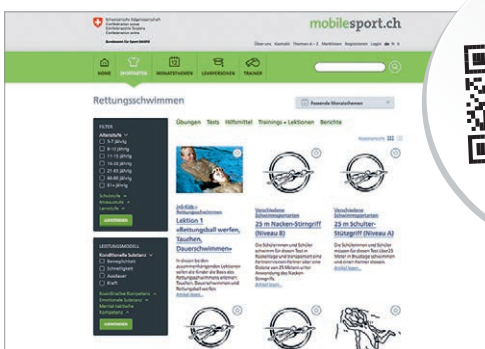
Nützliche Informationen zu Ausbildung und Prävention.

[www.slrgr.ch](http://www.slrgr.ch)



Merk- und Unterrichtsblätter zum Schwimmen/Baden

[www.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/schulen/sichere-schule/s/baden-verhalten](http://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](http://www.mobilesport.ch/filter/#sp=148)

# INFORMATIVE WEBSITES

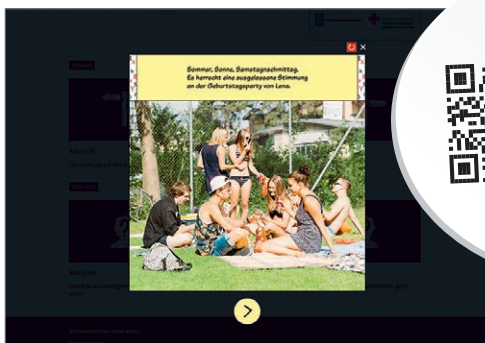
## ERGÄNZENDES UNTERRICHTSMATERIAL

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
<b>Schwimm-/Hallenbad</b>	beaufsichtigt	16	Brevet Basis Pool
	unbeaufsichtigt	16	Brevet Plus Pool, bestandener Nothelferkurs, gültiger CPR oder BLS-AED
<b>See</b>	beaufsichtigt, mit Eintrittsgebühr	12	Brevet Plus Pool
	unbeaufsichtigt	10	Modul See, bestandener Nothelferkurs, gültiger CPR oder BLS-AED
<b>Fluss</b>	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

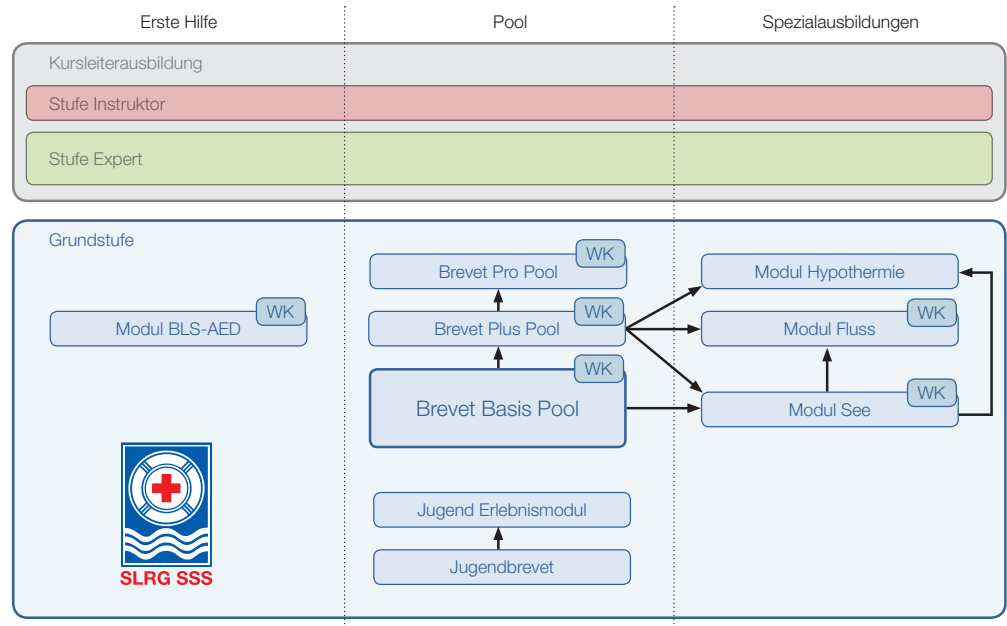
## AUFENTHALT AM, IM UND AUF DEM WASSER

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

### 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



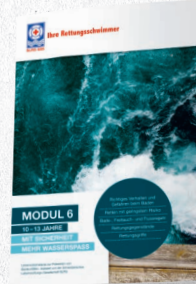
**Modul 3**  
7–10 Jahre  
12 Seiten



**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](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)