

## Information für Eltern

# Wasser-Sicherheits-Check (WSC)

Baden und Schwimmen machen Spass. Bei regelmässiger Ausübung wirken sich die Aktivitäten im und am Wasser positiv auf das gesamte Körpersystem aus und sind so gesundheitsfördernd. Jedoch: Pro Jahr gibt es in der Alterskategorie der 5- bis 9-Jährigen 2 bis 3 Ertrinkungsunfälle. Das muss und darf nicht sein. Zur Verhinderung von Ertrinkungsunfällen empfehlen die bfu und ihre Partner deshalb folgende Punkte:

### Konsequente Aufsicht

Behalten Sie als Eltern Ihre Kinder im, am und auf dem Wasser immer im Auge, Kleine in Reichweite (höchstens 1–3 Schritte entfernt).

### Selbstrettungskompetenzen der Kinder

Kinder sollen so früh wie möglich minimale Selbstrettungskompetenzen erlernen (schwimmen allein genügt nicht). Hierzu dient der Wasser-Sicherheits-Check (WSC). Er setzt sich aus 3 Übungen zusammen, die nacheinander ohne Pause zu absolvieren sind:

- **Rolle vom Rand in tiefes Wasser:** Das Kind lernt, sich nach einem Sturz ins Wasser zu orientieren und ohne Panik wieder an die Oberfläche zu kommen.
- **1 Minute an Ort über Wasser halten:** Das Kind lernt, sich mit möglichst geringer Anstrengung vom Wasser tragen zu lassen, so Energie zu sparen und sich über Wasser zu orientieren.
- **50 m schwimmen:** Schwimmen ist wichtig, um an den Bassinrand oder ans Ufer zu kommen. Dabei spielt die Technik keine wesentliche Rolle. Wichtig ist aber, dass die 50 m ohne Unterbruch geschwommen werden können.

Der WSC sollte spätestens bis zum Abschluss der Primarschulzeit abgelegt werden. Wer ihn bestanden hat, sollte in der Lage sein, sich nach einem Sturz ins Wasser selber an den Beckenrand oder ans Ufer zu retten. Zudem kann damit mehr Sicherheit im Tiefwasser gewonnen werden.

**Lassen Sie Ihr Kind den WSC in der Schule oder in einer Schwimmschule bei ausgebildeten Fachlehrpersonen absolvieren.** Erkundigen Sie sich bei Ihrer Schule oder unter [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) über entsprechende Angebote.

Wenn Sie sich selber gerne und sicher im Wasser bewegen, können Sie Ihr Kind bei der Vorbereitung auf den WSC mit einfachen Übungen unterstützen. Auf der folgenden Seite finden Sie dazu einige Ideen.

## Beispiele für unterstützende Übungen

Eine gute Wassergewöhnung ist das A und O des Schwimmenlernens und der Wassersicherheit. Je mehr Möglichkeiten Ihr Kind hat, mit Ihnen oder einer Vertrauensperson im Wasser zu spielen, desto schneller gewinnt es auch an Sicherheit. Geben Sie Ihrem Kind dabei die Zeit, die es braucht, und zwingen Sie es nicht zu etwas, zu dem es noch nicht bereit ist! Geben Sie ihm Gelegenheit, sich auch ohne Auftriebsmittel wie Flügeli, Schwimmreifen usw. im Wasser zu bewegen. Im Wasser rennen, hüpfen, ins Wasser springen, sich unter Wasser tummeln, ins Wasser blasen, sich vom Wasser tragen lassen usw. – all diese Spiele machen Spass und bereiten Ihr Kind gut auf die folgenden Übungen vor.

Wichtig zu wissen: Schwimmen lernen geht von «unten nach oben». Vielen Kindern fällt es leichter, zuerst unter Wasser zu tauchen und zu schwimmen, bevor sie dies an der Oberfläche schaffen.

### Rolle vom Rand in tiefes Wasser

- Verschiedene Sprünge ins Wasser: Fussprung, «Wasserbombe» (im Päckli, möglichst fest spritzen) usw.
- Im stehtiefen Wasser einen Purzelbaum (Rolle vorwärts) machen, ohne den Boden zu berühren
- Aus Kauerstellung vom Beckenrand ins Tiefwasser purzeln (Mindestwassertiefe = 1,80 m)



### 1 Minute an Ort über Wasser halten

- Zuerst im stehtiefen Wasser Füße vom Boden lösen und sich einige Sekunden mit Arm- und/oder Beinbewegungen an Ort an der Oberfläche halten, dann im Tiefwasser
- In Rückenlage mit gespreizten Armen und Beinen «auf dem Wasser schweben»
- Senkrecht im Tiefwasser stehend, breitbeinig nach unten stampfen



### 50 m schwimmen

- Zuerst mit einem Hilfsmittel wie Schwimmbrett, Pool-Nudel usw., Beinschlag (strampeln mit langen Beinen) üben, anschliessend ohne Hilfsmittel
- In Rückenlage vom Beckenrand abstossen und möglichst weit gleiten
- Nach dem Abstossen (Rückenlage) Wechselbeinschlag machen, Hände paddeln neben dem Körper



Die bfu und swimsports.ch wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spass und Erfolg beim Vorbereiten auf den Wasser-Sicherheits-Check.