

Baderegel-Training in der Grundschule



Leitfaden der DLRG-Jugend Bayern



www.baderegeln.info



Konzept zur Vermittlung der Baderegeln in der Grundschule

Das Gesamtkonzept wurde vom Baderegel Projektteam erarbeitet:

DLRG-Jugend Bayern

Erstellung des Leitfadens:

DLRG-Jugend Bayern

Comic-Zeichnungen

Versicherungskammer Bayern, teilw. bearbeitet

Layout der Plakate und Flyer:

Versicherungskammer Bayern

Homepage (www.baderegeln.info):

DLRG-Jugend Bayern

Baderegel-Lied:

Recht herzlichen Dank an Maiken Stolze von der Bundesgeschäftsstelle für die Freigabe des Baderegel-Liedes für unsere Baderegel-Trainings.

Stand: Dezember 2012



Diese Kampagne wird von der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit und der Versicherungskammer Bayern unterstützt



VER SICHER UNGS
KAMMER
BAYERN

Finanzgruppe



Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde in den bayerischen DLRG-Gliederungen,

die frühzeitige Entwicklung von Eigenverantwortung und das Aufklären über Gefahren beim Schwimmen und Baden sind die Ziele der Präventionskampagne Cool & Sicher! der DLRG-Jugend Bayern.

Im Rahmen der Kampagne werden Kindergärten und Schulen verschiedene Trainings angeboten, die spielerisch wichtige Regeln für mehr Sicherheit am Wasser und am Eis vermitteln. Eines davon ist das Baderegel-Training. Mit Hilfe des Baderegel-Trainings sollen Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren wichtige Baderegeln spielerisch kennen lernen und Gefahren besser einschätzen können. Denn viele Unfälle ließen sich mit dem Befolgen der Baderegeln vermeiden.

Im vorliegenden Leitfaden zeigen wir euch, wie ihr ein Baderegel-Training im Klassenzimmer durchführen könnt. Mit dem Training könnt ihr einen Beitrag für mehr Sicherheit für eine große Zahl von Kindern leisten. Da das Training in der Schule stattfindet, erreichen wir somit auch viele Kinder, die in ihrem privaten Umfeld mit diesem Thema selten konfrontiert werden. Außerdem habt ihr als DLRG die Möglichkeit die Kinder für die Arbeit der DLRG zu begeistern und sie so vielleicht für regelmäßiges Schwimmtraining – und damit wieder zu mehr Sicherheit! – zu motivieren.

Für die freundliche Unterstützung unserer gemeinsamen Kampagne „Cool & Sicher!“ für mehr Sicherheit beim Baden und auf dem Eis möchten wir uns an dieser Stelle bei der Versicherungskammer Bayern und bei der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit herzlich bedanken!

Wir sind bestrebt unsere Konzepte laufend zu verbessern und freuen uns auf eure Anregungen. Solltet ihr Fragen zu einzelnen Punkten haben, scheut euch nicht uns anzurufen, eine E-Mail oder einen Brief zu schreiben. Bei der Durchführung eurer Baderegel-Trainings wünschen wir euch viel Spaß und Erfolg!

Freundliche Grüße

Eure DLRG-Schulteamer

Schnelle Hilfe bei Fragen:

Telefon der Schulteamer:
09181 / 3201 – 250

E-Mail an die Schulteamer:
schulaktion@bayern.dlrg-jugend.de

www.baderegeln.info



Inhaltsverzeichnis

Die Baderegeln (1-20).....	5
1. Vorbereitung des Baderegel-Trainings	6
1.1 Personal aus der DLRG-Gliederung.....	6
1.2 Kontakt zu den Schulen herstellen	6
1.3 Absprache mit der Schule.....	7
1.4 Material für die Schulaktion.....	8
1.5 Weitere Vorbereitungen.....	9
1.6 Öffentlichkeitsarbeit.....	10
1.7 Pädagogische und didaktische Tipps.....	11
2. Durchführung des Baderegel-Trainings	12
2.1 Vorstellung der Teamer und der DLRG	12
2.2 Einstieg: Pantomime „Picknick am Badesee“	13
2.3 Einteilung der Gruppen	13
2.4 Ablauf des Quizes erklären	14
2.5 Baderegel-Quiz.....	15
2.6 Ermittlung der Sieger	25
2.7 Baderegel-Flyer austeilen.....	25
2.8 Gruppenfoto	25
2.9 Weitere Baderegel	26
3. Nach dem Baderegel-Training	29
3.1 Feedback des Lehrers	29
3.2 Rückmeldung an die DLRG-Jugend Bayern - Baderegelkrone.....	29



Baderegeln

Die Baderegeln (1-20)



Die Baderegeln im Schwimmbad:

- Regel 1: Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.
- Regel 2: Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.
- Regel 3: Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.
- Regel 4: Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn Du nicht schwimmen kannst.
- Regel 5: Im Schwimmbad ist es glatt, gehe langsam.
- Regel 6: Stoße andere auch beim Spielen nicht ins Wasser.
- Regel 7: Tauche andere nicht unter.
- Regel 8: Nimm Rücksicht auf andere, besonders auf Kinder und ältere Menschen.
- Regel 9: Gefährde niemanden durch einen Sprung ins Wasser.
Schwimme nie im Sprungbereich.
- Regel 10: Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.
- Regel 11: Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.
- Regel 12: Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.

Zusätzlich:

Die Baderegeln am See:

- Regel 13: Überschätze deine Kraft und dein Können nicht. Schwimme allein nicht zu weit hinaus.
- Regel 14: Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist. Gefährde niemanden.
- Regel 15: Bewachsene und sumpfige Zonen sind gefährlich.
- Regel 16: Rufe niemals grundlos um Hilfe. Hilf aber anderen, wenn sie in Gefahr sind.
- Regel 17: Bade nicht dort, wo Schiffe, Boote und Surfer fahren.
- Regel 18: Schütze dich bei starker Sonne, halte dich im Schatten auf.
- Regel 19: Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
- Regel 20: Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.



1. Vorbereitung des Baderegel-Trainings

1.1 Personal aus der DLRG-Gliederung

Alle genannten Anlagen findest du im Downloadbereich von www.baderegeln.info

Bevor ihr plant ein Baderegel-Training in der Grundschule durchzuführen, müsst ihr sicherstellen, dass ihr Personal dafür habt. Wenn ihr noch nicht so geübt seid, die Trainings durchzuführen, solltet ihr lieber zu zweit fahren.

Die Schulteamer der DLRG-Jugend Bayern kommen gern zu euch in die Gliederung, um euch bei euren ersten Trainings zu unterstützen und bei Interesse Seminare zu den Trainings bei euch in der Gliederung durchzuführen.

Wo DLRG draufsteht, sollte auch DLRG drin sein: Eure Schulteamer müssen regelmäßig einen Erste-Hilfe-Kurs besuchen! Wenn etwas passiert, sollte die DLRG in der Lage sein zu helfen!

Übrigens gibt es die Möglichkeit einen Antrag auf Freistellung zum Zwecke der Jugendarbeit zu stellen, so dass ihr von der Schule oder Arbeit freigestellt werdet, um ein Baderegel-Training durchzuführen. Nach dem Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der Jugendarbeit könnt ihr im Jahr bis zu 5 Tage bezahlt und zusätzlich 10 Tage unbezahlt freigestellt werden.

Weitere Informationen und einen Online-Antrag findet ihr hier:
www.bayern.dlr-g-jugend.de/fuer-mitglieder/verb-management.html

1.2 Kontakt zu den Schulen herstellen

Diese Tipps helfen euch eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Schulen aufzubauen:

- Schulen rechtzeitig anschreiben – das Anschreiben am besten persönlich vorbeibringen
- Persönlichen Kontakt mit Schule halten
- Den Schulen einen festen Ansprechpartner zur Verfügung stellen
- Das Anschreiben nicht mit Informationen überladen (Anlage 1)
- Informationsblatt zum Baderegel-Training (DIN-A4-Seite) beilegen (Anlage 2)

Ein Musteranschreiben, das ihr an die Gegebenheiten eurer Gliederung anpassen könnt, findet ihr in Anlage 1. Ihr könnt der Schule direkt eine Terminanfrage mitschicken, in der die Schule ihren Terminwunsch und ihre Kontaktdaten einträgt (Anlage 3).

Falls eure Gliederung bei der Schule nicht bekannt ist, legt einen Flyer oder eine Kurzvorstellung eurer Gliederung bei.



1.3 Absprache mit der Schule

Damit euer Baderegel-Training reibungslos abläuft und Enttäuschungen bei euch und bei der Schule ausbleiben, solltet ihr vorab einige Punkte mit der Schule klären.

Ansprechpartner

- Ansprechpartner in der Schule
- Ansprechpartner in der DLRG
- Adresse, Telefonnummer, E-Mail der Schule

Termin und Ort

- Datum und Uhrzeiten vereinbaren
Wichtig: ein Training dauert 60 Minuten, anders als eine normale Schulstunde, die 45 Minuten dauert
- Treffpunkt vereinbaren (z.B. Lehrerzimmer, Sekretariat)
- Parkplatz (Anfrage, ob ihr ggf. zum Ausladen direkt vor der Schule halten könnt)
- Treffen zum Aufbau: ca. 30 Minuten vor Beginn des Baderegel-Trainings



Klassenanzahl und -stärke

- Möglichst mehrere, aber maximal 5 Klassen (nacheinander) an einem Vormittag
- Weist die Schule unbedingt darauf hin, dass immer nur eine Klasse gleichzeitig teilnehmen kann, max. 25-30 Kinder pro Baderegel-Training
- Klären, welche Klassen teilnehmen und wie viele Schüler in jeder Klasse sind

Presse und Bilder

- Gleich bei der Terminvereinbarung anfragen, ob die Lokalpresse eingeladen werden darf und wer sie einlädt (Schule oder DLRG?)
- Pressekontakte der Schule nutzen
- Klären, wer Bilder von dem Training macht (Schule oder DLRG?)
- Die Eltern müssen eine Genehmigung zur Veröffentlichung der Bilder ihrer Kinder unterzeichnen. Diese ist aber in vielen Schulen mit der Schulanmeldung verbunden und gilt in der Regel für schulische Veranstaltungen (also auch für ein Baderegel-Training) und für die Veröffentlichung der Bilder in den lokalen Medien. Um Bilder auf der Homepage der DLRG veröffentlichen zu dürfen, bedarf es in der Regel einer zusätzlichen schriftlichen Einverständniserklärung der Eltern (Vordruck siehe Anlage 5).

Weitere Hinweise/Fragen

- Die DLRG-Jugend Bayern bittet pro Kind um einen Euro Fahrtkostenbeteiligung. Wenn eure Gliederung das ebenso handhaben möchte, ist die Schule hierauf unbedingt frühzeitig (auf jeden Fall vor der Durchführung des Trainings) hinzuweisen!
- Kann eine Leinwand der Schule genutzt werden? (ggf. auch Beamer oder weiteres Material anfragen)
- Ggf. Namensschilder für Kinder anfragen
- Der Lehrer muss die ganze Zeit während der Aktion anwesend sein. Die Aufsichtspflicht verbleibt beim Lehrer. Vor allem junge DLRGler sollten nicht allein die Klasse beaufsichtigen (müssen). Weitere Informationen zur Aufsichtspflicht unter www.aufsichtspflicht.de.

Eine Checkliste, was mit der Schule zu klären ist, findest du als Anlage 4. Die Checkliste kannst du beispielsweise nutzen, wenn du die Schule anrufst, damit du nichts vergisst.

Ihr könnt der Schule ein kurzes Bestätigungsschreiben schicken, wenn die Schule das wünscht (Anlage 6).

1.4 Material für die Schulaktion

Eine vollständige Materialliste findest du in Anlage 7.

Benötigtes Material für eine Schulklasse:

- Informationsmaterial (Comics, Flyer, Plakate)*
- Tesakreppband oder Teppiche für die Felder 1, 2 und 3
- Laptop mit Lautsprecherboxen
- Beamer mit Kabeln und ggf. Presenter (kann evtl. von der Schule ausgeliehen werden)
- Kabeltrommel
- Baderegel-Präsentation**
- Baderegel-Lied***
- 4 Eimer und ca. 30–36 kleine Bälle (z.B. Tischtennisbälle)
- Dekoration: DLRG-Fahnen, Roll-ups****, Baderegel-Plakate
- ggf. Fotoapparat
- 1-2 alte Telefone
- Erste-Hilfe-Tasche (falls während des Trainings was passiert, sollte der DLRGler die wichtigsten Sachen dabei haben)
- Flipchartpapier für die Zeichnungen
- Kleine Schachtel mit den wichtigsten Büromaterialien (z.B. breites Klebeband, um Fahnen aufzuhängen, Stifte für Flipchart, ...)
- wenn die Presse Besuch angekündigt hat: Informationen für Presse (siehe Kapitel 1.6)
- Visitenkarten*****





Stellt die Schule eventuell zur Verfügung (vorher abklären!)

- Leinwand
- Tafel/Flipchart

* Plakate, Flyer und Comic-Hefte können von Schulen und DLRG-Gliederungen in Bayern und der Pfalz jederzeit kosten- und portofrei auf www.baderegeln.info bezogen werden.

** Wenn ihr euren eigenen Laptop mitbringt, stellt sicher, dass ihr die Technik beherrscht und die Präsentation funktioniert. Die Präsentation sollte zur PowerPoint-Version passen, da sich sonst die Formatierung verschiebt. Ihr könnt das Lied in die Präsentation einbinden, so dass es automatisch abspielt: auf der entsprechenden Folie auf „einfügen“ klicken, dann „Audio-Datei einfügen“ auswählen und gewünschtes Lied auswählen. Außerdem muss die Funktion „Wiedergabe“ unter „Animation“ ausgewählt werden, damit es letztlich automatisch abgespielt wird.

*** Das Baderegel-Lied kann für 9 Euro (inklusive Versand) bei der Materialstelle der DLRG bestellt werden. Bestellungen sind unter der Telefonnummer 05723/955-600 bzw. im Onlineshop der DLRG möglich. Die Bestell-Nummer lautet 53003.

**** Vereinseigene Roll-ups können günstig über die DLRG-Jugend Bayern bezogen werden. Informationen: www.bayern.dlrj-jugend.de/fuer-mitglieder/rollups-fuer-ortsverbaende.html

***** Die DLRG-Jugend schickt euch auf Anfrage gedruckte „Visitenkarten“ im Format DIN A6, auf denen Angaben zu Trainingszeiten, Trainingsort und Ansprechpartner eurer Gliederung stehen.

1.5 Weitere Vorbereitungen

Einige weitere Dinge sollten vorab geklärt werden:

- Steht ein Fahrzeug der DLRG an dem Tag zur Verfügung? Wenn ihr mit privatem PKW fahrt, sollte eure Gliederung das Fahrzeug versichern (erweiterte Sporthaftpflichtversicherung oder tageweise Vollkasko-Versicherung)
- Wisst ihr wo die Schule ist? Wenn nicht: Navigationsgerät und Ausdruck Online-Fahrtenplaner als zusätzliche Sicherheit
- Ihr solltet auf der Hinfahrt eine Liste mit Telefonnummern (Ansprechpartner Schule, ...) griffbereit haben, falls unterwegs was passiert und ihr euch verspätet. Das heißt: Handy mitnehmen!
- Die Schulteamer sollten einheitlich gekleidet sein: Einsatzshirts/Einsatzkleidung
- Nicht vergessen: Getränke/Verpflegung für die Schulteamer

Eine Checkliste, was zur Abfahrt erledigt sein muss, findet ihr in der Materialliste in Anlage 7.

1.6 Öffentlichkeitsarbeit

Eine gute Öffentlichkeitsarbeit nach einem Baderegel-Training hat für die Gliederung großen Wert. Scheut euch nicht vor dem Kontakt mit der Presse! Vorteile sind beispielsweise:

- Steigerung des Bekanntheitsgrades in der Öffentlichkeit
- Gesteigertes Interesse an der DLRG (Mitgliedergewinnung!)
- Besserer Standpunkt in der örtlichen Jugendarbeit (Kreisjugendring)
- Besserer Standpunkt in der kommunalen Politik
- Höhere Attraktivität für Förderer und Partner (Fundraising)



Ihr solltet rechtzeitig die lokalen Medien zu eurem Termin in der Schule einladen. Betont, wie wichtig eine Berichterstattung ist, da somit viele Menschen über Gefahren am Wasser aufgeklärt werden können: „Schutz vor dem Ertrinken“, „Ertrinkungsunfälle verringern“, „Kinder für das Baden fit machen“. Eine Muster-Presseeinladung findet ihr auf www.baderegeln.info. Wenn ein Pressevertreter für den Termin zusagt, solltet ihr einige Informationen bereithalten: z.B. eine Pressemappe mit Informationen zum Baderegel-Training, Baderegel-Flyer und Informationen zur DLRG-Gliederung.

Wenn sich kein Pressevertreter für einen Besuch ankündigt, solltet ihr im Nachhinein einen Presseartikel mit der Bitte um Abdruck an die lokalen Medien schicken. Eine Musterpressemitteilung, die ihr an eure Bedürfnisse anpassen könnt, findet ihr auf www.baderegeln.info

Hier einige Tipps für Bilder, die an die Presse geschickt werden:

- Schickt an den Redakteur (per E-Mail) euren Presstext und ein oder zwei aussagekräftige Fotos (Bildunterschrift nicht vergessen). Denkt daran, dass Redakteure keine Zeit haben ganze Ordner voller Bilder durchzusehen.
- Statische Szenen sind uninteressant! Liefert „actionreiche“ Fotos mit ausreichend hoher Auflösung (mind. 3 Megapixel)!
- Grundsätzlich ist dabei zu beachten, dass die Eltern eine Genehmigung zur Veröffentlichung der Bilder ihrer Kinder unterzeichnet haben müssen. Diese sind aber häufig mit der Schulanmeldung verbunden (Schule fragen). Um Bilder auf der Homepage eurer Gliederung veröffentlichen zu dürfen, bedarf es aber i.d.R. einer zusätzlichen Einverständniserklärung durch die Eltern.

Wir sind sehr an eurer Präventionsarbeit interessiert – schickt uns eure Artikel bitte an schulaktion@bayern.dlrg-jugend.de. Ohne die Versicherungskammer Bayern und die Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern des bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit wäre unsere Präventionsarbeit in diesem Umfang nicht möglich. Wir würden uns daher freuen, wenn ihr in euren Presseartikeln auf die Förderung hinweist!

Im „Handbuch Wasserrettungsdienst“ findet ihr weitere Tipps zum Thema Öffentlichkeitsarbeit.



1.7 Pädagogische und didaktische Tipps

- Wenn das Baderegel-Training von DLRG-Mitgliedern durchgeführt wird, sollten diese in Einsatzkleidung erscheinen – das weckt Interesse.
- Wenn ihr die Schulaktion zu zweit durchführt, sprecht euch unbedingt vorher ab, wer wann spricht. Unstimmigkeiten im Unterricht sorgen für Unruhe.
- Sprich erst, wenn alle Schüler ruhig sind. Dies erspart dir, die Stimme zu erheben und verschafft dir vom ersten Moment an Respekt. Merken die Schüler, dass dich ein „Hintergrundgeräusch“ nicht stört und Du nur lauter wirst, werden sie auch lauter.
- Grundregeln klären: Wenn einer spricht, sind die anderen leise. Wenn der Teamer beide Hände hoch hält, werden alle ruhig. Wichtig ist auch, dass man im Notfall nur das androht, was man – als externer Teamer – auch wirklich durchführen kann.
- Rituale können Ruhe in die Klasse bringen. Ruft der Moderator z.B. „Gefrierfach“, bleiben alle Schüler wie eingefroren in der Bewegung, in der sie gerade sind, stehen und dürfen nichts mehr sagen, bis der Moderator „Mikrowelle“ sagt. Wichtig ist, dass solche Rituale nicht zu häufig und nur in harten Fällen eingesetzt werden, um eine „Abnutzung“ zu verhindern. In vielen Klassen gibt es bereits Rituale, fragt vorab den Lehrer oder die Schüler.
- Mit dem Reden warten, bis die Schüler merken, dass sie ruhiger werden sollen. Auf keinen Fall versuchen, die Schüler zu „überschreien“.
- Versuche alle Schüler einzubeziehen, auch die, die sich selten oder gar nicht melden.
- Versuche möglichst viele Schüler aufzurufen. Pass aber auf, dass die Schüler nicht in Unwichtiges abgleiten (z.B. ausführliche Erzählungen vom Schwimmen und Baden).
- Versuche möglichst viele Aussagen der Schüler gelten zu lassen, es sei denn der Beitrag ist grob falsch oder könnte Missverständnisse verursachen. Ihr solltet nachsichtig sein und die Schüler motivieren (häufiges „Nein“ wirkt demotivierend).
- Führe keine langatmigen Monologe. Bei der Erklärung der Baderegeln ist man oft zu ausschweifend. Es gilt die wichtigen Punkte kurz und prägnant zu erläutern.
- Nutze eine bildreiche, lebhafte Sprache! Dies weckt bei den Schülern Neugierde und hilft ihnen, sich deine Erklärungen besser einzuprägen.

Sprich anschaulich! Fasse dich kurz! Zeige Begeisterung!

2. Durchführung des Baderegel-Trainings

Das DLRG-Baderegel-Training gliedert sich in vier große Abschnitte:

- Begrüßung
 - Vorstellung der DLRG
 - Einstieg: Pantomime
- Baderegel-Quiz
 - Einteilung der Gruppen
 - Erklärung des Ablaufs des Quizes
 - Baderegel-Quiz
- Notruf absetzen
- Ende des Baderegel-Trainings
 - Ermittlung der Sieger
 - Baderegel-Flyer austeilten
 - Gruppenfoto

2.1 Begrüßung und Vorstellung der Teamer und der DLRG

Falls die Unterrichtsstunde von DLRG-Mitarbeitern gestaltet wird, sollte an dieser Stelle eine kurze Vorstellung stattfinden. Die Teamer sollten sich Einsatzkleidung oder T-Shirts mit der DLRG-Wortmarke anziehen. Rang und Titel bei der DLRG spielen hier keine Rolle.

Teamer 1: Ich bin ...

Teamer 2: Ich bin ...

Teamer: Könnt ihr euch vorstellen, von welcher Organisation wir kommen?

Auch wenn die Unterrichtsstunde nicht von DLRG-Mitgliedern gehalten wird, sollte erklärt werden was die Abkürzung „DLRG“ bedeutet und was die DLRG macht. Gebt den Schülern Gelegenheit, die Bedeutung der Wortmarke DLRG zu „erraten“. Auch auf die einzelnen Buchstaben sollte kurz eingegangen werden:



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft



Hinweis für Lehrer: Die DLRG ist die größte ehrenamtlich tätige Wasserrettungsorganisation der Welt.

- Teamer:
- Was macht die DLRG den ganzen Tag?
 - Wo rettet die DLRG? Wen rettet die DLRG?
 - Habt ihr schon einmal eine Wachstation gesehen?

Achtet darauf, nicht aufdringlich zu wirken und beschränkt diesen Teil auf maximal 2 Minuten.



2.2 Einstieg: Pantomime „Picknick am Badesee“

Zunächst spielen die Teamer eine kleine Pantomime vor.

Spielerische Darstellung:

Ausbreiten der Decke, Ausziehen der Kleidung, Anziehen der Badekleidung, Essen und Trinken.

Nun geht ein Darsteller an den See, hält den großen Zeh ins Wasser, streckt sich zu einem Kopfsprung und macht sich bereit ins Wasser zu springen (evtl. auf einen Stuhl steigen). Kurz vor dem Absprung hält ihn der zweite Mitspieler mit ausgestrecktem Arm vom Sprung ins Wasser ab.



Überleitung:

Zuerst sollte man warten, ob die Schüler etwas zur Pantomime sagen. Wenn keine Schüleräußerungen kommen, stellt der Teamer folgende Fragen:

- Was habt ihr gesehen?
- Was hat die zweite Person unternommen?
- Warum wollte sie die erste Person aufhalten?
- Wie könnte man diese Regel nennen?
- Kennt ihr weitere Baderegeln?

Die Schüler sollen weitere Baderegeln nennen. Der Moderator kann die genannten Baderegeln stichpunktartig an die Tafel schreiben (dieser Teil sollte allerdings nicht zu lange dauern, max. 2-3 Minuten).

2.3 Einteilung der Gruppen

Die Klasse wird nun in 3 gleich große Gruppen aufgeteilt. Dabei solltet ihr beachten, dass die Klasse wirklich willkürlich aufgeteilt wird, also keine „Grüppchenbildung“. Hierzu eignet sich gut von 1 bis 3 durchzuzählen oder die Schüler gleichmäßig nach ihren Geburtsmonaten aufzuteilen.



2.4 Ablauf des Quiz erklären

Die meisten Kinder kennen „1, 2 oder 3?“ schon vom KIKA. Trotzdem sollte das Spiel erklärt werden. Im Folgenden eine Zusammenfassung:

- Jede Gruppe steht in einer Reihe hinter einem Feld und hat einen „Punkteimer“. Der Punkteimer sollte nicht direkt vor den Kindern stehen, da sie sonst zwischendurch häufig ihre Punkte zählen.
- Eine Frage zu den Baderegeln wird eingeblendet und dazu 3 mögliche Antworten.
- Insgesamt gibt es 6 (1. Klasse), 10 (2. - 4. Klasse) bzw. 13 Fragen (5./6. Klasse).
- Nur eine Antwort ist richtig. Die Schüler müssen sich in der Gruppe besprechen, welche Antwort richtig ist. Wichtig: Alle Kinder werden mit einbezogen! Der „Gruppenkreis“ kann vor Spielbeginn geübt werden. Im Zweifelsfall entscheidet die Mehrheit. Die Gruppe sollten sich leise besprechen, damit die anderen Gruppen nicht lauschen können.
- Musik wird abgespielt, jeweils ein Kind jeder Gruppe (das vorderste der Reihe) springt auf den Feldern hin und her, um falsche Antworten anzutauschen.
- Sobald die Musik aus ist, springt es auf das entsprechende Feld (Antwort 2 richtig = Feld 2).
- Steht er/sie auf dem richtigen Feld, bekommt er/sie einen Ball (= Punkt) für den Punkteimer.
- Anschließend stellen sich die Schüler in der Reihe hinten an, damit garantiert wird, dass jedes Kind dran kommt.
- Nach der Besprechung der letzten Frage werden die Bälle gezählt. Die Gruppe mit den meisten Punkten hat gewonnen.





2.5 Baderegel-Quiz

Die folgenden Baderegeln sind entsprechend der Präsentation geordnet und entsprechend des Flyers bzw. der Seite 6 nummeriert.

Regel 2 - Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden

Erklärung:

Kurz nach einer reichlichen Mahlzeit muss der Körper verdauen. Hierzu braucht er viel Energie. Folglich fehlt diese Energie in den Armen und Beinen. Die Schwimmfähigkeit ist reduziert. Im schlimmsten Fall folgt das Ertrinken aufgrund von Erschöpfung. Man sollte daher nach einer Mahlzeit ca. eine halbe bis eine Stunde warten, bevor man ins Wasser geht, je nach der Größe der Mahlzeit.



Auch hungrig sollte man nicht schwimmen: Mit leerem Magen kann der Körper nicht auf die Energiereserven zugreifen, die er für die erforderliche Leistung brauchen würde.

Hintergrundwissen für den Schulleiter:

Nach einer Mahlzeit ist der Parasympathikus (Erholungsnerve) angeregt. Der Körper kann sich nicht plötzlich auf den Sympathikus (Leistungsnerve) umstellen. Dieser Prozess erfordert eine gewisse Zeit. Daher ist die Leistungsfähigkeit reduziert.

Regel 3 - Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst

Erklärung:

Dein Körper ist durch die Sonne so erhitzt, dass er sich erst an das kalte Wasser gewöhnen muss. Das kalte Wasser kann sonst zu einem Schock führen.

Ist keine Dusche vorhanden, begibt man sich langsam in das Wasser und kühlt zuerst seine Gliedmaßen mit kaltem Wasser ab. Es darf niemals der ganze Körper der Temperaturdifferenz ausgesetzt werden.



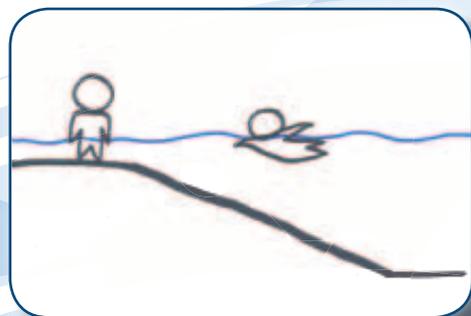
Hintergrundwissen für den Schulleiter:

Zum einen überfordert eine rasch eintretende Temperaturdifferenz das Kreislaufsystem, zum anderen ist wiederum der Parasympathikus aktiv und der Körper kann sich nicht so schnell an die Temperaturdifferenz anpassen, d.h. den Sympathikus aktivieren.

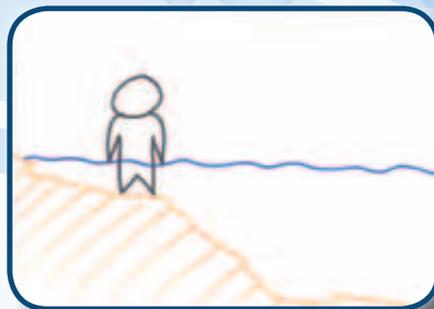
Regel 4 - Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst

Erklärung:

Ein Nichtschwimmer kann in Panik geraten und ertrinken, wenn er unter Wasser gerät, selbst wenn er eigentlich noch stehen könnte. (Man sollte Begriffe wie Panik klären, da dieser Begriff nicht allen Kindern geläufig ist.) Ein Nichtschwimmer ist es nicht gewohnt, unter Wasser zu sein. In Seen und am Meer sind Untiefen eine große Gefahr für Nichtschwimmer. Gleiches gilt für den Übergang vom Nichtschwimmer- in den Schwimmbereich in Schwimmbädern.



Der Teamer kann eine Figur in einem Gewässer stehend an die Tafel skizzieren, die kurz vor einer Untiefe steht oder die Wassertiefen mit seiner flachen Hand vor seinem Bauch, seinem Hals etc. anzeigen.



Regel 11 - Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit

Erklärung:

Einfache Schlauchboote, Luftmatratzen oder Gummitiere können leicht kaputt gehen. Wenn man sehr weit hinaus geschwommen ist, gerät man in höchste Gefahr. Man darf mit Schwimmhilfe nie weiter hinaus schwimmen, als man ohne Hilfe zurück schwimmen kann. Für Nichtschwimmer heißt das: nur bis zum Bauch ins Wasser! An dieser Stelle sollte noch einmal erklärt werden, was man unter Luftkammern versteht – jede Luftkammer hat ein Ventil, an der man sie aufpustet und ist nicht an die jeweils andere gebunden.





Teamer: Wie könnte ein Schlauchboot oder eine Luftmatratze beschädigt werden?

- Äste unter Wasser
- Steine am Ufer, im seichten Wasser
- Spitze Gegenstände von dir selbst oder von Mitfahrern
- Sonneneinstrahlung (Luft dehnt sich aus)
- Überaltertes Material
- Welle könnte die Schwimmhilfe umwerfen

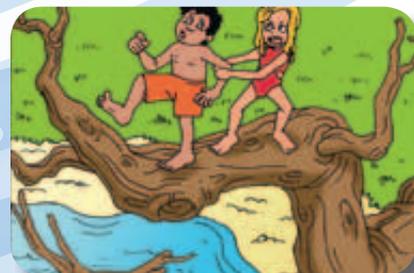
Hintergrundwissen für den Schulteamer:

Auch Kleinkinder mit Schwimmflügeln sind gefährdet. Diese sollten niemals unbeaufsichtigt baden gehen. Schwimmflügel geben keinen 100-prozentigen Schutz, da diese von den Kindern abgenommen werden können oder einfach runterrutschen können.

Regel 14 - Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist

Erklärung:

Jedes Jahr verunglücken Menschen in Deutschland, die mit dem Kopf voran in Gewässer gesprungen sind, die entweder nicht tief genug waren oder verdeckte Hindernisse enthielten. Folgen sind häufig Wirbelsäulenverletzungen oder Todesfälle. Dies betrifft auch Jugendliche und Erwachsene, manchmal spielt Alkohol eine Rolle.



Daher gilt: Grundsätzlich darf nicht in Gewässer gesprungen werden, von denen man nicht weiß, ob sie tief genug und frei sind. Besonders Kopfsprünge haben schwerste Verletzungen zu Folge.

Teamer: Was könnte sich unter der Wasseroberfläche verbergen?

- Äste, Steine und Felsen unter Wasser
- verbotenerweise entsorgte Gegenstände, wie alte Fahrräder
- zu seichtes Wasser

Teamer: Wie könnt ihr stattdessen in einen See gelangen, den ihr nicht kennt?

Man geht in unbekannte Gewässer langsam hinein, um schwere Verletzungen zu vermeiden.

Hintergrundwissen für den Schulteamer:

Auf www.baderegeln.info im Bereich „Baderegeln am See“ ist ein Video zu dieser Problematik verlinkt.

Regel 9 - Gefährde niemanden durch einen Sprung ins Wasser

Erklärung:

Achte immer darauf, dass der Sprungbereich komplett frei ist und der vorherige Springer den Gefahrenbereich verlassen hat. Ein Zusammenstoß hätte sowohl für den Schwimmer als auch für den Springer gravierende Verletzungen, besonders an Kopf und Wirbelsäule zur Folge. D.h.: Als Springer immer schauen, ob der Sprungbereich wirklich komplett frei ist! Als Schwimmer niemals im Sprungbereich schwimmen!



Hintergrundwissen für den Schulteamer:

Das Schwimmen und Tauchen unter Sprunganlagen bedeuten Lebensgefahr. Trifft ein Springer auf einen im Wasser schwimmenden Menschen, so können beide Querschnittslähmungen oder tödliche Verletzungen von sich tragen. Niemals im Schwimmbereich schwimmen, da man übersehen werden könnte. Niemals springen ohne vorher ins Wasser zu sehen.

Regel 19 - Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort

Erklärung:

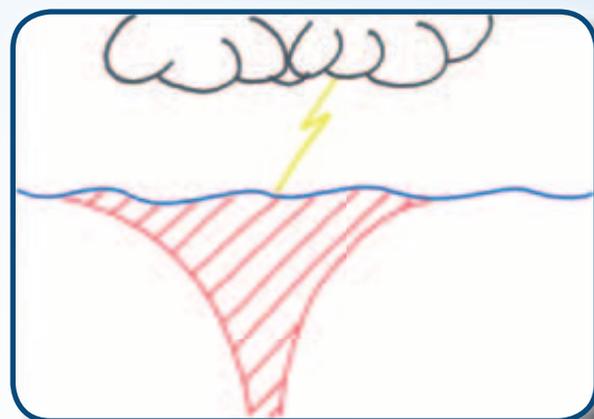
Teamer: Wo schlägt der Blitz ein? (höchster Punkt) Wenn ihr schwimmt, was ist dann der höchste Punkt?

Der Blitz kann in den Kopf des Schwimmers – als höchstem Punkt im See – einschlagen. Grundsätzlich werden Blitze durch Gewässer stark angezogen und richten im Umkreis des Einschlags schwere Schäden an (Spannungskegel).

Eine entsprechende Zeichnung kann der Teamer an die Tafel malen.

Hintergrundwissen für den Schulteamer:

Blitze schlagen bevorzugt in hohen Punkten (geringer Widerstand) und in gut leitende Bereiche (Wasser, Metallzäune) ein. Neben Schwimmern sind auch Taucher (denn das Wasser leitet ja) und Bootfahrer (höchster Punkt auf dem Wasser) gefährdet, deshalb sollte man das Wasser bei Gewitter grundsätzlich schnellstmöglich verlassen.





Regel 17 - Bade nicht, wo Schiffe, Boote und Surfer fahren

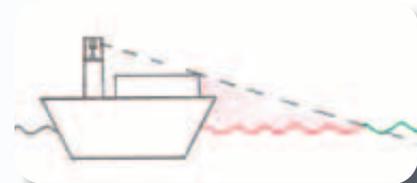
Erklärung:

1. Schiffe, Boote und Surfer übersehen Schwimmer sehr leicht und können kaum ausweichen. Der Kapitän auf einem Frachter hat einen großen toten Winkel, so dass er Schwimmer vor dem Boot nicht sehen kann.
2. Die Schiffsschraube erzeugt einen starken Sog, dass man sofort unter Wasser gezogen wird und so in tödliche Gefahr gerät.



Hintergrundwissen für den Schulteamer:

Insbesondere bei Wellengang im Meer (ca. 30 cm hohen Wellen) sind Schwimmer auf bis zu 50 m Entfernung nicht mehr zu sehen. Selbst auf einem kleinen See kann man durch Surfer und Tretbootfahrer übersehen werden. Unbedingt nur in den ausgewiesenen Schwimmbereichen aufhalten.



Der Teamer kann die nebenstehende Abbildung zur Verdeutlichung des toten Winkels anzeichnen.

Regel 13 - Überschätze deine Kraft und dein Können nicht. Schwimme nie allein zu weit raus

Erklärung:

Viele Menschen – nicht nur Kinder – ertrinken jedes Jahr, weil sie einfach ihre Kraft und ihre Fähigkeiten überschätzen! Es gibt verschiedene Ursachen, die zum Überschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit führen können oder dazu verleiten:



- Falsches Einschätzen von Distanzen, z.B.
 - Der Schwimmer setzt sich als Ziel eine Insel in der Mitte des Sees – und unterschätzt dabei die Entfernung.
 - Besonders gefährlich ist es, wenn man zu einem Boot schwimmen möchte, die Besatzung den Schwimmer aber nicht bemerkt und abdreht.

- Nichtbeachten oder Falscheinschätzen von Strömungen
 - Sogwirkung am Meer: es ist häufig leichter ins Meer hinaus zu schwimmen als an das Ufer zurück.
 - Strömungen in Flüssen, Seen und im Meer führen zu einem Abdriften vom eigentlichen Ziel. Gegen eine Strömung anzuschwimmen ist sehr kraftintensiv.
- Mutproben
- Unkenntnis über eigene Fähigkeiten oder den Trainingszustand

Hintergrundwissen für den Schulleiter:

Neben der drohenden Erschöpfung besteht bei sehr großer Anstrengung auch eine erhöhte Gefahr des Krampfens. Ein Krampf kann im Wasser – besonders im erschöpften Zustand – drastische Folgen haben.

Bei den Präsentationen 1./2. bzw. 3./4. Klasse würde an dieser Stelle der Teil „Notruf absetzen“ erfolgen. Bei der Präsentation 5./6. Klasse kommen noch folgende 3 Regeln hinzu.

Regel 12 - Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst

Erklärung:

Frieren ist das erste Anzeichen einer Unterkühlung. Bei einer Unterkühlung hat der Körper weniger Kraft, die Muskulatur krampft eher, da sie schlechter durchblutet wird und im Extremfall kann man bewusstlos werden.



Hintergrundwissen für den Schulleiter:

Gänsehaut und blaue Lippen sind Anzeichen für Unterkühlung. Wegen der entstehenden Verdunstungskälte zieht man sich nach dem Baden immer um.



Regel 18 - Schütze dich bei starker Sonne, halte dich im Schatten auf

Erklärung:

Bei längeren Aufenthalten in der Sonne besteht die Gefahr, einen Hitzeschaden zu bekommen. Dazu zählt:

- Sonnenstich (Schwindel, Übelkeit und Nackenschmerzen)
- Hitzekollaps (Kreislaufkollaps durch Blutvolumenabnahme)
- Hitzschlag (Hirnschwellung durch akute Überhitzung; Hirnschädigung möglich)



Längerer Aufenthalt in der Sonne, besonders mittags und nachmittags sollte vermieden werden!

Hintergrundwissen für den Schulleiter:

Es sollte auf eine gute Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr geachtet werden. Anstrengungen bei hoher Lufttemperatur (besonders bei hoher Luftfeuchtigkeit) sind zu vermeiden. Insbesondere bei Kindern ist die Kopfbedeckung in der Sonne extrem wichtig. Je nach Hauttyp tritt beim Aufenthalt in der Sonne auch Sonnenbrand auf.

Sonnenmilch schützt nicht vor Hitzeschäden!

Regel 20 - Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer

Erklärung:

Jeder sollte seinen Beitrag zum Umweltschutz leisten!

Sauberes Wasser fördert das Wohlfühl eines Menschen. Sauberes Wasser ist klarer und damit können Gefahren (z.B. Steine) besser gesehen werden. So wird das Verletzungsrisiko gesenkt. Zudem bieten zurückgelassene Flaschen/Dosen auch außerhalb des Wassers Gefahrenstellen. Daneben kann es zur Verunreinigung des Trinkwassers sowie zu Verletzungen und Erkrankungen von Tieren (sowohl am Land als auch im Wasser) und Menschen kommen.



Hintergrundwissen für den Schulleiter:

Sauber halten des Wassers fängt schon beim Duschen an! Man trägt auch Verantwortung für die nächsten Besucher eines Badesees oder Schwimmbades. Diese sollen ihn genauso sauber vorfinden wie man selbst. In Schwimmbädern muss dreckiges Wasser mit einer erhöhten Chlorzufuhr ausgeglichen werden. Wenn man diese Verantwortung vernachlässigt kann es zu einer Verletzung anderer Personen durch Gefahrenstellen (z.B. Glasscherben, spitze Dosenecken...) kommen. Vor allem Kinder, die schnell ins Wasser wollen, passen nicht auf den Boden auf und verletzen sich schnell.

Notruf absetzen - Teil 1: die Notrufnummer

Teamer: Welche Nummer wählt ihr, wenn es einen Notfall gibt?

112 ist die Nummer der Rettungsleitstelle!

Erklärung:

Es sollte immer die **112** gewählt werden. Dies ist die Nummer der Rettungsdienste. Man wird – egal ob man mit dem Handy oder vom Festnetz anruft – mit der nächsten regionalen Rettungsleitstelle verbunden. Sowohl Rettungsdienst als auch Feuerwehr sind über die 112 zu erreichen.

Vorteile der Euro-Notruf-Nummer **112**:

- Die **112** gilt in der gesamten EU und auch darüber hinaus in einigen weiteren Ländern für den Rettungsdienst.
- Die Nummer kann ohne Vorwahl von jedem Telefon/Telefonzelle/Handy angerufen werden.
- Es ist kein Handyguthaben notwendig (kostenfrei).
- **Aber:** - Aktive SIM-Karte erforderlich
- AKKU darf nicht leer sein

Warum ist die 110 die schlechtere Wahl?

- Es erfolgt ortsabhängig eine Verbindung zur nächsten Polizeidienststelle, diese muss wiederum erst den Rettungsdienst alarmieren.
- Die 110 gilt nur in wenigen Ländern.

Warum ist die 19222 die schlechtere Wahl?

- Die 19222 ist kein Notruf im eigentlichen Sinn: Die Nummer wird örtlich unterschiedlich eingesetzt. Teilweise werden ausschließlich Krankentransporte - keine Notfallversorgung – abgewickelt.
- Die Nummer gilt nur in einigen Bundesländern, nicht bundesweit.
- Vom Handy aus muss die örtliche Vorwahl gewählt werden.
- Sie ist nicht kostenfrei.



Notruf absetzen - Teil 2: Übung des Notrufs

Die beiden Teamer spielen einen Notruf vor. Dabei machen sie jedoch bewusst Fehler:

Teamer 1 (Rettungsleitstelle): Rettungsleitstelle Musterstadt.

Teamer 2 (Anrufer): Hallo, hier ertrinkt jemand!!! Kommen Sie schnell!
Der Anrufer legt auf. Beep – beep – beep.

Teamer: War das so richtig? Was meint ihr dazu?

Normalerweise kommen an dieser Stelle gleich Schüler-Protteste und Ratschläge, was man alles anders machen muss. Die Schüler zählen auf, was bei einem Notrufgespräch wichtig ist.

Jetzt sollten kurz die W-Fragen besprochen werden und anschließend das Rollenspiel noch einmal vorgespielt werden. Dieses Mal spielt ein Schüler den Anrufer – ihr solltet euch vorab mit den Schülern eine „Geschichte“ ausdenken.

- Wo ist es passiert? (Ortsbeschreibung)
- Was ist passiert?
- Wie viele Personen sind betroffen?
- Welche Erkrankungen/Verletzungen liegen vor? (wenn erkennbar)

Optional:

- Bist du allein? Gibt es Erwachsene oder Freunde, die dir helfen können?*
- Wie heißt du?
- Gibt es Rettungsmittel (Rettungsring/-ball, Schal, Ast, „Armverlängerung“, etc.) am Ufer?



Das Wichtigste ist, nicht aufzulegen und die Fragen und Anweisungen der Rettungsleitstelle abzuwarten!

*** Der Schüler soll nicht selbst versuchen den Ertrinkenden zu retten. Es besteht die Gefahr, dass der Ertrinkende sich an den „Retter“ klammert und ihn mit unter das Wasser zerrt! Eine Rettung erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Rettungskräfte oder mithilfe eines Rettungsmittels, selbst wenn der zu Rettende kleiner und/oder schwächer erscheint.**

Anschließend darf ein Schüler aus jeder der drei Gruppen einen Notruf absetzen und kann damit noch einen weiteren Ball für die Gruppe erspielen.

Hinweise zur Notruf-Übung

Der Teamer, der die Rettungsleitstelle spielt, sollte dabei den Schülern helfen und nicht abwarten, bis der Anrufer die fünf W-Sätze der Reihe nach aufsagt. Dies wäre auch sehr unrealistisch. Wichtig bei dem Rollenspiel ist, dass der Teamer (Rettungsleitstelle) aktiv hilft. Wenn z. B. ein Kind sagt „Ich bin am Starnberger See hier ertrinkt jemand. Bitte kommen Sie schnell!“, dann sollte der Teamer fragen: „An welchem Ufer bist du genau? In Starnberg oder Seeshaupt? Ist dort ein Restaurant in der Nähe? Gibt es dort etwas Auffälliges?“ Die Orte müssen nicht in Wirklichkeit existieren. Es kann z.B. auch gefragt werden „Bei der Kirche?“, „Bei der Schule?“

Die Rettungsleitstelle (Teamer) kann den Anrufer bitten sich bemerkbar zu machen, wenn die Rettungsmannschaft der DLRG kommt. „Winke oder schicke einen anderen Schüler an die Straße oder Wegeablenkung, damit er dem Rettungsdienst zeigt, wo der Unfallort ist.“ Ein Handy wird von den Rettungskräften geortet, sodass diese schneller vor Ort sind. Dennoch ist es sehr wichtig den Unfallort möglichst genau zu beschreiben bzw. die Adresse zu nennen.

Das Wichtigste bei der Übung ist, dass die Schüler nicht voller Panik zu früh auflegen. Die Rettungsleitstelle fragt die Kinder genau, was sie wissen will.

Nach einem abgesetzten Notruf sollte der Moderator den Schüler loben: „Super, das hast du gut gemacht! Das Wichtigste hast du beachtet: du hast nicht gleich wieder aufgelegt, sondern gewartet, bis die Leitstelle das Gespräch beendet.“

Der Schüler sollte am Ende in jedem Fall einen Ball für seine Gruppe bekommen.





2.6. Ermittlung der Sieger

Auch wenn ihr es jetzt vielleicht vergessen habt, die Kinder haben es nicht: Am Schluss muss natürlich noch der Sieger ermittelt werden. Die Punkte werden gezählt. Da wir aber nur Sieger haben, bekommen selbstverständlich alle Kinder Comics/Flyer etc. (siehe 2.8)

2.7 Baderegel-Flyer austeilen

Teamer: Ihr habt schon viele Baderegeln gekannt und einige neue Regeln gelernt. Damit ihr euch alles gut merken könnt, bekommt ihr von uns noch einen Baderegel-Flyer!

Jeder Schüler bekommt ein Baderegel-Comic und einen Flyer geschenkt. Zusätzlich bekommt die gesamte Klasse jeweils ein Plakat „Baderegeln im Schwimmbad“ und „Baderegeln am See“ zum Aufhängen im Klassenzimmer.

Teamer: Ihr seid jetzt die Baderegel-Experten. Fragt zu Hause eure Eltern, was sie über die Baderegeln wissen! Ich glaube die können von euch noch einige Regeln lernen!

Außerdem kann den Kindern eine Visitenkarte der lokalen DLRG ausgehändigt werden. Die Teamer weisen auf die Angebote DLRG vor Ort hin (max. 2 Minuten). Sagt den Kindern, dass...

- sie bei der DLRG Schwimmen oder sogar Rettungsschwimmen lernen können
- bei der DLRG-Jugend jedes Kind mitmachen kann, egal wie alt es ist
- ihr euch regelmäßig trifft – nicht nur zum Schwimmen, auch um gemeinsame Unternehmungen zu machen und Spaß zu haben



2.8 Gruppenfoto

Als letzte gemeinschaftliche Aktion sollte noch ein Gruppenfoto gemacht werden. Achtet darauf, dass die Plakate und ein DLRG-Logo (am besten eine DLRG/DLRG-Jugend Fahne) mit auf dem Bild sind!



2.9 Weitere Baderegeln

Die folgenden Baderegeln sind nicht Teil des Baderegeln-Quiz, können aber besprochen werden, wenn genügend Zeit ist, z.B. anhand des Plakats oder Flyers.

Regel 1 - Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst

Erklärung:

Wenn du dich nicht wohl fühlst ist dein Körper geschwächt (z.B. durch eine Erkältung) und hat viel weniger Kraft, als du es gewohnt bist.



Hintergrundwissen für den Schulleiter:

Da häufig der Kreislauf belastet ist, kann es passieren, dass man bei großer Anstrengung bewusstlos wird. Weiterhin ist ein bereits geschwächter Organismus anfälliger für Krankheitserreger.

Regel 7 - Tauche andere nicht unter

Erklärung:

Unter Wasser können Menschen, vor allem Nichtschwimmer einen so großen Schreck bekommen, dass sie Panik bekommen und wild um sich schlagen. So bringst du dich und andere Menschen in Verletzungsgefahr. Kleine Kinder können aufgrund des Untertauchens eine Art „Schock“ bekommen, so dass sie „wie ein Stein untergehen“.



Hintergrundwissen für den Schulleiter:

Manche Menschen haben angeborene Probleme mit Ohren oder dem Hals-Rachen-Raum. Diese Personen dürfen nicht mit den Ohren unter Wasser tauchen, da sonst Verletzungen am Ohr entstehen können.



Regel 5 - Im Schwimmbad ist es glatt, gehe langsam

Erklärung:

Nasse Flächen sind rutschig. Das heißt man kann darauf ausrutschen und hinfallen. Dabei kann man böse stürzen und sich verletzen. Jeder Schulteamer wird aus seiner DLRG-Erfahrung von Stürzen von Kindern während des Trainings berichten können. Die Verletzungen können von einfachen Prellungen bis hin zu starken Wirbelsäulen- oder Kopfverletzungen variieren.



Regel 6 - Stoße andere auch beim Spielen nicht ins Wasser

Erklärung:

Du siehst nicht was vor dem anderen im Wasser ist. So kannst du deinen Freund auf einen anderen Badegast stoßen und dabei können sich beide verletzen.



Hintergrundwissen für den Schulteamer:

Dabei ist vor allem mit einer Verletzung des Schwimmers zu rechnen, da dieser ja mit dem Rücken nach oben schwimmt und somit gleich der Hinterkopf oder die Wirbelsäule getroffen wird. Beides kann wieder zu schweren Verletzungen bis hin zu Lähmungen führen. Weiterhin kann die Person, die ins Wasser gestoßen wird, sich durch ihre Reaktion (wild mit den Armen ausholen) die andere Person verletzen.

Außerdem können Nichtschwimmer, die ins Wasser gestoßen werden, in Panik geraten und untergehen.

Regel 8 - Nimm Rücksicht auf andere, besonders auf Kinder und ältere Menschen

Erklärung:

Teamer: Warum muss man auf Kinder und ältere Menschen besonders Rücksicht nehmen?

Kinder sind häufiger un aufmerksam und können Gefahren noch nicht richtig einschätzen. Ältere Kinder sollten beim Spielen und Baden im Wasser besonders auf jüngere Kinder aufpassen. Auch auf ältere Menschen sollte man besonders Rücksicht nehmen, da diese oft nicht mehr so schnell reagieren können und sich bei Zusammenstößen eher verletzen.



Regel 15 - Bewachsene und sumpfige Zonen sind gefährlich

Erklärung:

Teamer: Wieso sollte man bewachsene Uferzonen meiden?

Es besteht die Gefahr sich beim Schwimmen in Pflanzen zu verheddern oder im - durch abgestorbenes Pflanzenmaterial sumpfigen - Boden stecken zu bleiben.

Sollte man in so eine Situation kommen, legt man sich in Rückenlage auf das Wasser und lässt sich über die Pflanzen hinweg treiben. So wird das Risiko des Verhedderns minimiert.



Regel 16 - Rufe niemals grundlos um Hilfe. Hilf aber anderen, wenn sie in Gefahr sind

Erklärung:

Wenn man tatsächlich Hilfe braucht, wird man von anderen Badegästen nicht mehr ernst genommen.

Außerdem werden die Retter, die zu einem gespielten Notfall unterwegs sind, in diesem Zeitraum vielleicht bei einem echten Notfall gebraucht und können somit dort nicht helfen!

Werden Rettungskräfte grundlos alarmiert, muss der, der gerufen hat, die Kosten des Einsatzes tragen und macht sich damit strafbar.



Regel 10 - Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist

Erklärung:

Diese Regel gilt analog zur Baderegeln 14 (See) auch im Schwimmbad.

Es ist besonders wichtig, sich vor dem Sprung ins Wasser zu versichern, dass niemand im Sprungbereich schwimmt. Zusammenstöße haben oft schwere Verletzungen zur Folge.





3. Nach dem Baderegel-Training

3.1 Feedback des Lehrers

Über ein Lob und ein „Schulterklopfen“ freut sich jeder Schulleiter. Holt deshalb direkt nach einer Aktion vom Lehrer Feedback ab. Die Eindrücke sind dann bei den Teamern und Lehrern noch frisch. Denkt daran: Nur wer Anregungen annimmt, kann sich verbessern.

Du solltest dir im Wesentlichen Feedback zu folgenden Fragen einholen:

- Wie ist der Gesamteindruck nach Noten von 1 bis 6?
- Was ist optimal bzw. was ist nicht ganz optimal gelaufen?
- Welche Tipps haben Sie für uns?
- Was kann ich bei der Moderation und Kommunikation mit den Schülern besser machen?
- Besteht Interesse an einer weiteren Schulaktion? (Eisregel-Trainings, Aquamobil,...)

3.2 Rückmeldung an die DLRG-Jugend Bayern - Baderegel-Krone

Wir würden uns freuen, wenn ihr uns eine kurze Information schickt, wenn ihr Baderegel-Trainings durchgeführt habt. Außerdem vergibt die DLRG-Jugend beim Landesjugendrat im Herbst eine Auszeichnung an diejenige Gliederung, die im vergangenen Jahr die meisten Trainings durchgeführt hat („Baderegel-Krone“).

Wir brennen auf euer Feedback und freuen uns über konstruktive Kritik, Verbesserungsvorschläge, eure Erfahrungen, Bilder, Zeitungsartikel und Berichte! Bilder, Zeitungsartikel und Berichte eurer Aktion schickt bitte an:
schulaktion@bayern.dlrg-jugend.de





Notizen



Notizen



Kontakt

DLRG-Jugend Bayern
Woffenbacher Str. 34
92318 Neumarkt in der Oberpfalz

Tel. 09181/3201-250
Mail: schulaktion@bayern.dlrg-jugend.de
www.bayern.dlrg-jugend.de

Informationen und Bestellmöglichkeiten des kostenlosen Informationsmaterials:

www.baderegeln.info

