

## Planung einer Wasseraktivität



Dieser Artikel beschreibt verschiedene Wasseraktivitäten und erklärt wie diese korrekt geplant werden. Beachtet werden dabei die Sicherheitshinweise der SLRG und Jugend und Sport.

### Wichtiger Hinweis

Wasseraktivitäten sind insbesondere in Lagern sehr beliebt. Jedoch können bereits einfache Aktivitäten bei ungenügender Vorbereitung schnell gefährlich werden. Aus diesem Grund ist eine gute Vorbereitung und ein gut durchdachtes Sicherheitskonzept unerlässlich. Ebenfalls sollten solche Wasseraktivitäten nur von erfahrenen, ausgebildeten Leitern durchgeführt werden (insbesondere Freiwasseraktivitäten).

### Überprüfen des Schwimmkönnens von Teilnehmern

Vor einer Wasseraktivität ist wichtig, das Schwimmkönnen von Teilnehmern herauszufinden. Dies kann durch befragen der Eltern geschehen oder noch besser durch ein Vorschwimmen. Dabei muss jeweils ein Kind eine Strecke von etwa 25m schwimmen. Dadurch erhält man den besten Überblick über das Können der Kinder.

Kinder welche schlecht oder gar nicht schwimmen können müssen unbedingt dauernd beaufsichtigt werden!

### Regeln

Vor jeder Aktivität im Wasser müssen Regeln definiert werden. Wird eine Regel von einem Teilnehmer nicht eingehalten, so hat er unverzüglich das Wasser zu verlassen.

Grundsätzlich gelten jeweils mindestens die Baderegeln. [Diese sind hier zu finden.](#)

### See- und Flussregeln

Bei einer See- und Flussaktivität gelten noch einige Regeln mehr. Folgende Regeln sollten auch mitgeteilt werden:

- Die Schwimmweste wird nicht ausgezogen.
- Den Anweisungen der Leiter ist immer Folge zu leisten.
- Die Pfeifen an der Schwimmweste werden nur in Not gebraucht.

Die Flussregeln der SLRG sind ebenfalls [hier](#) zu finden.

Sollte sich ein Teilnehmer mehrmals nicht an die Regeln halten, so hat er das Wasser zu verlassen.

## Besuch eines beaufsichtigten Hallen-/Freibades

Der Besuch eines Hallenbades benötigt die wenigste Vorbereitung. Trotzdem ist es ratsam auch hier die Schwimmkenntnisse zu überprüfen um herauszufinden, welche Kinder eine dauernde Beaufsichtigung benötigen.

Vor dem Besuch eines Hallenbades ist es ratsam folgende Dinge zu machen:

- Informieren des Hallenbades über den Besuch der Gruppe (falls möglich bereits Anzahl Kinder und Anzahl Leiter melden)
- Falls möglich vorgängiger Besuch im Hallenbad

Grundsätzlich wird empfohlen das Hallenbad vor dem Besuch der Gruppe einmal zu besuchen, um sich über die dortige Situation einen Überblick zu verschaffen. Folgende Dinge sollten dabei beachtet werden:

- Wo gibt es Gefahrenstellen?
- Wo ist ein (Notfall-)Telefon?
- Wo gibt es einen Defibrillator (meistens beim Bademeister)?
- Wo ist die Zufahrt für die Sanität?
- Wo ist die Apotheke im Hallenbad (meistens beim Bademeister)?
- Wo hat es SOS-Taster?
- Wo hat es Rettungsmittel?

Der Bademeister gibt hier bei Unklarheiten gerne Auskunft! Das untenstehende Dokument kann dabei helfen, obenstehende Dinge festzuhalten.

Für den Besuch im Hallenbad ist es empfehlenswert pro 12 Kinder mindestens einen Leiter mit der Ausbildung SLRG Brevet Basis Pool dabei zu haben.

## Hilfsmittel für die Vorbereitung eines Besuchs eines Hallenbades

[Arbeitsblatt\\_Plus\\_Pool\\_d\[1\]](#)

## Besuch eines unbeaufsichtigten Hallen-/Freibades

Beim Besuch eines unbeaufsichtigten Bades muss einem klar sein, dass in einem Notfall kein Bademeister zur Unterstützung da ist.

Hier ist es zwingend notwendig vor dem Besuch des Bades mit der Gruppe das Bad mindestens einmal besucht zu haben. Auch hier sollte das Augenmerk auf folgende Dinge gelegt werden:

- Wo gibt es Gefahrenstellen?
- Wo ist ein (Notfall-)Telefon?
- Wo gibt es einen Defibrillator (falls vorhanden)?
- Wo ist die Zufahrt für die Sanität?
- Wo ist die Apotheke (falls vorhanden)?
- Wo hat es SOS-Taster?
- Wo hat es Rettungsmittel?

Das untenstehende Dokument kann dabei helfen, diese Dinge festzuhalten.

Für den Besuch eines unbeaufsichtigten Bades ist es notwendig pro 12 Kinder mindestens einen Leiter mit der Ausbildung SLRG Brevet Plus Pool mit Zusatz BLS/AED (CPR) dabei zu haben.

## Arbeitsblatt für die Vorbereitung

### Aktivitäten im See

### Wetterverhältnisse

Alle Aktivitäten in einem See werden aus Sicherheitsgründen nur bei schönem Wetter durchgeführt. Vor dem Beginn der Aktivität ist durch den Gruppenleiter zu prüfen, wie das Wetter in den nächsten Stunden sein wird. Ist eine Schlechtwetterfront zu erwarten, so ist auf das Baden im See zu verzichten.

Ist die Gruppe bereits im Wasser und eine Schlechtwetterfront zieht auf, dann ist das Wasser ebenfalls schnellstmöglich zu verlassen und Unterschlupf zu suchen.

Zu beachten ist, dass das Wetter einen wesentlichen Einfluss auf den See hat. Heftiger Wind führt zu Wellen, Strömungen und raschem Absinken der Wassertemperatur. Ein Blitzschlag ist ebenfalls an Land und im Wasser eine tödliche Gefahr. Im Sommer spielen ebenfalls auch die Faktoren Sonne und Hitze eine Rolle (Eine Überhitzung kann durchaus auch im Wasser erfolgen!). Bei sonnigem Wetter ist es daher ratsam, dass die Kinder einen Hut als Schutz gegen die Sonnenstrahlung tragen.

An den meisten grösseren Seen meldet zudem der Sturmwarndienst vor kommenden Unwettern. Die Warnung wird dabei mit einem orangen Blinklicht signalisiert.

- Die Vorsichtsmeldung ist eine frühzeitig ausgegebene Orientierung über ein wahrscheinliches Aufkommen einer Gefahr und wird mit 40-maligem Blinken in der Minute angezeigt. Mit der Gruppe sofort in die Ufernähe zurückkehren.
- Die Sturmwarnung kündigt eine unmittelbare Gefahr an und wird mit 90-maligem Blinken in der Minute angezeigt. Mit der Gruppe sofort den See verlassen und Schutz suchen.

## beaufsichtigtes Seebad

Vor dem Besuch eines Seebades ist es notwendig folgende Dinge zu machen:

- Informieren des Seebades über den Besuch der Gruppe (falls möglich bereits Anzahl Kinder und Anzahl Leiter melden)
- Vorgängiger Besuch im Seebad

Hier ist es zwingend notwendig vor dem Besuch des Bades mit der Gruppe das Bad mindestens einmal besucht zu haben. Auch hier sollte das Augenmerk auf folgende Dinge gelegt werden:

- Wo gibt es Gefahrenstellen?
- Wo ist ein (Notfall-)Telefon?
- Wo gibt es einen Defibrillator (meistens beim Bademeister)?
- Wo ist die Zufahrt für die Sanität?
- Wo ist die Apotheke im Seebad (meistens beim Bademeister)?
- Wo hat es SOS-Taster?
- Wo hat es Rettungsmittel?
- Wo ist die Badezone (mit gelben Bojen markiert)?

Der Bademeister gibt hier bei Unklarheiten gerne Auskunft! Das untenstehende Dokument kann dabei helfen, obenstehende Dinge festzuhalten.

### **Grundsätzlich gilt: Niemand geht aus der Badezone (mit gelben Bojen markiert) hinaus!**

Als Gefahrenstellen können diverse Dinge in Frage kommen. Folgende Auflistung soll eine Idee geben, was alles Gefahrenstellen sein können:

- Gibt es einen Zu-/Abfluss zum See in der Badezone?
- Gibt es Untiefen?
- Sind Boote in der Badezone?
- Gibt es eine starke Strömung im See?
- Gibt es sonstige Gefahren (z.B. Sprungturm)?

Auch hier gibt ein Bademeister gerne Auskunft!

Für den Besuch im Seebad ist es empfehlenswert pro 12 Kinder mindestens einen Leiter mit der Ausbildung SLRG Brevet Plus Pool mit Zusatz BLS/AED (CPR) dabei zu haben.

## Seeüberquerung / Seeschwimmen ausserhalb einer Badezone

Es muss einem klar sein, dass bei einer Seeüberquerung oder einem Schwimmen ausserhalb der Badezone in einem Notfall kein Bademeister zur Unterstützung da ist. Aus diesem Grund sollte eine solche Aktivität nur mit guten Schwimmern durchgeführt werden.

Für diese Art von Aktivität wird eine grössere Vorbereitung benötigt. Folgende Dinge müssen beachtet werden:

- Gibt es gefährliche Strömungen im See?
- Gibt es Schiffsverkehr im See?
- Gibt es sonstige Gefahren (Strudel, giftige Gase, ...)?
- Wo sind grosse Untiefen?
- Wo sind mögliche Ausstiegstellen?
- ...

Es ist insbesondere bei Schiffsverkehr abzuklären, ob der See überhaupt überquert werden darf. Die Seepolizei kann da Auskunft geben. Für alle weiteren Gefahren, können Bademeister aus vorhandenen Seebädern, oder lokale Schwimmvereine befragt werden.

**Grundsätzlich gilt: Seesignale müssen zwingend beachtet werden, da sie oft vor Gefahren warnen!**

Bei jeder Seeüberquerung muss mindestens ein Begleitboot mitfahren um allfällige Schwimmer aufnehmen zu können, welche einen Schwächeanfall haben oder verletzt sind.

**Grundsätzlich gilt: Ohne Begleitboot keine Seeüberquerung!**

Eine Seeüberquerung kann nur schwimmend oder mithilfe von Flossen/Kanus/etc. durchgeführt werden. Auf alle Fälle haben die Teilnehmer und Leiter in jedem Fall eine Schwimmweste zu tragen. Desweiteren ist auf dem Begleitboot eine Apotheke sowie mindestens ein Wurfsack vorhanden. Sollten die Überquerung nur schwimmend erfolgen so ist es empfehlenswert den Teilnehmern noch eine leuchtende Badekappe anzuziehen (z.B. gelb) um die Sichtbarkeit im Wasser zu erhöhen.

Für Flosse mit einer Seitenlänge von mehr als 2.5m muss für die Fahrt auf öffentlichen Gewässern eine Bewilligung beim Schifffahrtsamt eingeholt werden, sofern die Uferzone (150m) verlassen wird.

Das untenstehende Dokument soll dabei helfen eine solche Aktivität zu planen. Im Kapitel "3x3-Planungsschema" ist das Dokument noch genauer erklärt.

Für eine Seeüberquerung wird pro 10 Kinder mindestens ein Leiter mit der Ausbildung SLRG Brevet Plus Pool mit Zusatz BLS/AED (CPR) benötigt. Desweiteren muss mindestens ein Leiter den

Zusatz See haben.

## Aktivitäten im Fluss

Aktivitäten im Fluss sind weitaus am gefährlichsten und benötigen daher eine sehr gute Vorbereitung. Ebenfalls sollte eine solche Aktivität nur von erfahrenen und ausgebildeten Leitern geplant und durchgeführt werden.

## Schwierigkeitsstufen von Wildwasser

Flüsse werden in sechs verschiedene Schwierigkeitsstufen unterteilt. Nachfolgend sind die Merkmale dieser Stufen aufgeführt:

### Stufe I (unschwierig):

- regelmässiger Stromzug
- regelmässige Wellen
- kein Schwall
- einfache Hindernisse

Beispiel: Reuss (Melingen-Windisch), Thur (Frauenfeld-Andelfingen), Ticino (Biasca-Bellinzona)

### Stufe II (mässig schwierig):

- freie Durchfahrten
- unregelmässiger Stromzug
- unregelmässige Wellen
- mittlerer Schwall
- schwache Walzen, Wirbel und Presswasser
- einfache Hindernisse im Stromzug
- kleinere Stufen

Beispiel: Engelbergeraas (Grafenort-Stans), Hinterrhein (Thusis-Reichenau), Simme (Garstatt-Heidenweidli)

### Stufe III (schwierig):

- Übersichtliche Durchfahrten
- unregelmässige Wellen
- grösserer Schwall, Walzen, Wirbel und Presswasser
- einzelne Blöcke
- Stufen
- vielfache Hindernisse im Stromzug

Beispiel: Moessa (Cama-Roveredo), Muota (Muotathal-Stausee), Simme (Heidenweidli-Weissenburg)

## **Stufe IV (sehr schwierig):**

- Durchfahrten nicht ohne weiteres erkennbar
- Erkundung meist nötig
- hoher andauernder Schwall
- kräftige Walzen, Wirbel und Presswasser
- Blöcke versetzt in Stromzug
- höhere Stufen mit Rücksog

Beispiel: Engstligen (Achseten-Frutigen), Inn (Giarsun-Ardez), Landquart (Küblis-Fideris)

## **Stufe V (äusserst schwierig):**

- Erkundung unerlässlich
- extremer Schwall, Walzen und Presswasser
- enge Verblockungen
- höhere Gefällstufen mit schwierigen Ein- und Ausfahrten

Beispiel: Inn (Brailschlucht), Lonza (Riederschellen), Lütschine (Bicokstrecke ob Wilderswil)

## **Stufe VI (Grenze der Befahrbarkeit):**

- im Allgemeinen unmöglich
- bei bestimmten Wasserabständen eventuell befahrbar
- hohes Risiko

**Unter Jugend und Sport sind Aktivitäten auf Flüssen bis und mit Wildwasserstufe II erlaubt.**

## **Gefahren im Fluss**

Folgende Gefahren können in einem Fluss auftreten:

- Flussbiegungen (Prallhang, Kehrwasser, ...)
- Kehrwasser
- Pilze und Verschneidungen
- Walzen
- Natürliche Hindernisse
- Künstliche Hindernisse
- Rückläufe
- Unterspülungen
- Hochwasser
- Kaltes Wasser (Unterkühlung, Schock)

**Grundsätzlich gilt: Flusssignale müssen zwingend beachtet werden, da sie oft vor Gefahren warnen!**

## Wetterverhältnisse

Alle Aktivitäten in einem Fluss werden aus Sicherheitsgründen nur bei schönem Wetter und normalem Wasserstand durchgeführt. Vor dem Beginn der Aktivität ist durch den Gruppenleiter zu prüfen, wie das Wetter in den nächsten Stunden sein wird. Ist eine Schlechtwetterfront zu erwarten, so ist auf die Wasseraktivität zu verzichten.

Ist die Gruppe bereits im Wasser und eine Schlechtwetterfront zieht auf, dann ist das Wasser ebenfalls schnellstmöglich zu verlassen und Unterschlupf zu suchen.

Zu beachten ist, dass das Wetter einen wesentlichen Einfluss auf den Fluss hat. Plötzliche starke Niederschläge können einen raschen Anstieg des Wasserstandes zur Folge haben. Zu berücksichtigen ist dabei das Einzugsgebietes des Flusses. Ein Anzeichen für starken Regen flussaufwärts kann sein, wenn sich das Wasser erdbraun färbt. Ein Blitzschlag ist ebenfalls an Land und im Wasser eine tödliche Gefahr. Im Sommer spielen ebenfalls auch die Faktoren Sonne und Hitze eine Rolle (Eine Überhitzung kann durchaus auch im Wasser erfolgen!). Bei sonnigem Wetter ist es daher ratsam, dass die Kinder einen Hut als Schutz gegen die Sonnenstrahlung tragen.

## Fortbewegung im Fluss

Folgende Fortbewegungsarten sind unter Jugend und Sport gestattet:

- Schwimmen
- Floss
- Aufblasbares Schlauchboot
- Wanderkanadier aus Gummi
- Offener Kanadier
- Tubing (Lastwagenschläuche)

### **Riverrafting und Hydrospeed sind nicht erlaubt!**

Für Flosse mit einer Seitenlänge von mehr als 2.5m muss für die Fahrt auf öffentlichen Gewässern eine Bewilligung beim Schifffahrtsamt eingeholt werden

## Ausrüstung

Bei einer Flussaktivität, ist es wichtig die korrekte Ausrüstung dabei zu haben und einzusetzen.

### **Persönliches Material:**

- Schwimmweste mit Kragen (Schutz bei Bewusstlosigkeit) oder Rippen- oder Plattenweste (kein Schutz bei Bewusstlosigkeit)



- Badehose/-kleid
- Regenjacke (Windschutz gegen Abkühlung)
- Ersatzwäsche wasserdicht verpackt (falls es auf dem Boot mittransportiert wird)
- Alte Turnschuhe (schützt vor Verletzungen an den Füßen)
- Sonnenschutz
- evtl. Neoprenanzug
- evtl. Helm (je nach Strecke)
- Notfallblatt
- Getränke und Verpflegung

Die Ersatzkleider können auch an Land mit einem Auto transportiert werden um zu verhindern, dass diese ebenfalls nass werden.

**Grundsätzlich gilt: Das persönliche Material muss vor jeder Wasseraktivität überprüft werden!**

### **Gruppenmaterial:**

- Landkarte, Flussführer, Kompass
- Taschenapotheke, Rettungsdecke
- Signalpfeife
- Wurfsack
- Dolch, Klappmesser (falls ein Seil durchgeschnitten werden muss!)
- Handy (wasserdicht verpackt)
- Merkblatt Wasseraktivitäten (siehe unten)

### [Merkblatt\\_Wasseraktivitaeten](#)

## **Planung**

Die folgenden Punkte sollen eine kleine Übersicht geben, was alles beachtet werden sollte bei der Planung einer solchen Wasseraktivität im Fluss.

### **Voraussetzungen:**

- Mit welchem Bootstyp/Floss wird die Wasseraktivität durchgeführt?
- Wer und wie viele Teilnehmer kommen mit?
- Welche Route/Fluss wird gewählt?
- Welche Fertigkeiten müssen die Teilnehmer dafür mitbringen?
- Gibt es kantonale Vorschriften?
- Welches Material ist vorhanden?
- Wie sieht die persönliche Ausrüstung aus?
- Wie lange dauert die Aktivität?
- Welche Vorkenntnisse haben die Teilnehmer?
- Welche Fachkenntnisse haben die Leiter?
- Wird ein zusätzlicher Spezialist benötigt?

## Vorbereitung:

- Datum-/Ausweichsdatum festlegen
- Flussstrecke wählen (Abklärung mit Gewässerkarten, Flussführer, ...)
- Rekognoszierung 1:1 (Fluss mit Boot abfahren, Gefahrenstellen begutachten, mögliche Orte für Ein- und Auswasserungen festlegen, optimalen Wasserstand beurteilen)
- Interessante Strecke/Pausen wählen
- Wenn nötig: Anmeldung bei der kantonalen Schifffahrtsbehörde
- Sicherheitskonzept im Leiterteam besprechen
- Alternativprogramm ausarbeiten
- Wasserstand/Wetterbericht einholen
- Durchführungs-/Abbruchsentscheid fällen

## Weisungen von Jugend und Sport:

Für eine Wasseraktivität im Fluss wird pro 12 Kinder (J+S) / 8 Kinder (SLRG) mindestens ein Leiter mit der Ausbildung SLRG Brevet Plus Pool mit Zusatz BLS/AED (CPR) benötigt. Desweiteren muss mindestens ein Leiter den Zusatz Fluss haben. Für Jugend und Sport wird zudem ein Leiter mit der Ausbildung J+S 1 mit Zusatz Sicherheitsmodul Wasseraktivität benötigt.

**Alle eingesetzten Boote/Flosse müssen unsinkbar sein! Desweiteren ist das Tragen von Schwimmwesten obligatorisch.**

## Sicherheitskonzept:

- Ausstiegspunkte festlegen (auf der Karte einzeichnen und Treffpunkt vereinbaren)
- Erkundigungen kurz vor dem Start einholen (Gefahren, Wasserführung, ...)
- Alternativen (falls die momentane Situation ungünstig ist, Aktivität absagen)
- Verhaltensregeln definieren (Vor dem losfahren besprechen)
- Verbindungen (Sichtverbindungen zu den Booten, Anlaufstelle für Unsicherheiten, Wo ist der Experte, Wo ist ein Nottelefon)
- Ausrüstung (Bei allen Teilnehmern kontrollieren, Reservematerial mitnehmen, alle Materialien wasserdicht verpacken)
- Notfallblatt (ausfüllen, bereithalten, Handhabung erklären)
- Notfallmaterial (Apotheke mitnehmen, Wurfack griffbereit halten)

Das untenstehende Dokument soll dabei helfen eine solche Aktivität zu planen. Im Kapitel "3x3-Planungsschema" ist das Dokument noch genauer erklärt.

[Planung\\_einer\\_Feiwasseraktivitaet\\_01](#)

## 3x3-Planungsschema

Diese Auflistung soll eine Hilfe sein für das Ausfüllen des 3x3-Planungsschemas für die Planung einer Freiwasseraktivität.

## zu Hause

### Verhältnisse:

- Aktueller Wetterbericht
- Jahreszeit
- Vertrauensperson vor Ort
- Temperatur (Wasser/Luft)
- Vorschriften, Gesetze (Bewilligungen)

### Gelände:

- See-/Flusskarte, Geländekarte, Luftaufnahmen
- Eigene Kenntnisse (Rekognoszierung / Fotos)

### Gruppe:

- Wie viele Teilnehmer kommen mit?
- Ausrüstung, Erfahrung, Kompetenz, etc.
- Wie gross ist meine Erfahrung als Leiter?

## In der Region

### Verhältnisse:

- Wetter (Niederschlag, Temperatur, Wind)
- Wetterprognosen

### Gelände:

- Stimmt meine Vorstellung (Einstiegs-/Ausstiegsstellen, Unterspülungen, etc.)?
- Sind die vorhandenen Strömungen vertretbar?
- Wasserstand (offene Wehre)

### Gruppe:

- Wer ist wirklich da (Ausrüstung, Verfassung)?
- Motivation, Gruppendynamik
- Eigene Fitness als Leiter (evtl. Krankheit)
- Eigenverantwortung

## während der Aktivität

### Verhältnisse:

- Wassertemperaturen
- Wasserfarbe
- Wetterverhalten
- Abbruchkriterien

## Gelände:

- Was liegt noch vor uns?
- Ausstiegspunkte kommunizieren und absichern

## Gruppe:

- Zustand der Teilnehmer laufend überprüfen (Unterkühlung, Unwohlsein, Müdigkeit, etc.)
- Motivation, Verfassung, Disziplin, Gruppendynamik

## Hinweis

Dieser Artikel ersetzt keinen ausgebildeten Leiter und ist unter keinen Umständen als vollständig zu betrachten. Bei Unsicherheiten ist ein kompetenter Leiter hinzuzuziehen oder die Aktivität nicht durchzuführen.

## Dateinachweis

- Alle Arbeitsblätter entstammen der SLRG. Mit freundlicher Genehmigung der [SLRG \(Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft\)](#)
- [Die aktuellste Version dieser Arbeitsblätter kann jeweils hier heruntergeladen werden.](#)
- Das Merkblatt Wasseraktivitäten stammt von [Jugend und Sport](#).

## Bildnachweis

- Titelbild: © Kasperline / [pixelio.de](#)