

aqua-school.ch

# Spass im Nass



**Leitfaden für den Schwimmunterricht  
an Schulen**

## Schulschwimmen: wie, was, warum?

- Entspricht Ihr Schwimmunterricht Ihren Vorstellungen?
- Wissen Sie, wann Kinder sicher sind im tiefen Wasser?
- Wie können Sie die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler am und im Wasser verbessern?
- Sind Ihnen die rechtlichen, didaktischen und örtlichen Voraussetzungen für guten Schwimmunterricht bekannt?
- Wollen Sie Ihrem Schwimmunterricht den nötigen Stellenwert geben?

**Wir unterstützen Sie dabei, den Schwimmunterricht zu optimieren und damit die Sicherheit im Wasser und die Freude am Schwimmen zu fördern.**

## Schwimmen – eine Grundlagensportart

Die Grundlage für alle Wassersportarten ist das Schwimmen. Ohne genügende Schwimmfertigkeit kann keine dieser Sportarten sicher ausgeübt werden. Schwimmen gehört mit Mountainbiken/Ve-lofahren und Wandern/Walking zu den beliebtesten Sportarten der Schweiz. Tausende amüsieren sich an warmen Tagen in Bädern, Flüssen und Seen oder schwimmen in der kalten Jahreszeit im Hallenbad.

Selten kommt es zu einem tragischen Ereignis: Bei den 5- bis 16-Jährigen ertranken in den letzten acht Jahren (2000–2007 gemäss bfu - Beratungsstelle für Unfallverhütung) insgesamt 45 Kinder, 15 davon in einem Schwimmbad – im Durchschnitt knapp zwei Kinder pro Jahr. Noch aussergewöhnlicher sind Ertrinkungsfälle im Schulunterricht.

Die vorliegende Broschüre soll Lehrkräfte ermuntern, guten, abwechslungsreichen und sicheren Schwimmunterricht anzubieten. Wenn sie dafür gut ausgebildet sind und auf eine angepasste Infrastruktur und den nötigen Support durch Schulleitung und Behörden zählen können, wird das bereits geringe Unfallrisiko im Schulschwimmen weiter reduziert.

# Rechtliche Grundlagen

## Kantonale Richtlinien

Die Gemeinden und Kantone kennen unterschiedliche Vorgaben im Zusammenhang mit Schule und Wassersport. Informieren Sie sich beim zuständigen Amt.

## Empfehlungen der Schwimmsportverbände

swimsports.ch und seine Partner geben folgende drei Empfehlungen für die Durchführung von Schulschwimmunterricht:

- Eine angepasste Sicherheitsausbildung (z. B. SLRG BI, Pool Safety usw.) sowie eine methodisch-didaktische Schwimmunterrichts-Ausbildung oder -Erfahrung der Lehrperson ist unabdingbar. Sie richtet sich nach den örtlichen und personellen Voraussetzungen (nur untiefes Wasser, mehrere Becken, Tiefwasser, Badmeister im Bad usw.).
- Bei mehr als 12–16 Kindern (je nach Schwimmfähigkeit der Kinder und Ausbildung der Lehrperson) braucht es, der Gruppengrösse angepasst, weitere Begleitpersonen, z. B. weitere Lehr- oder Aufsichtspersonen. Details als Download.
- Kontrolle durch die zuständige kantonale und/oder kommunale Aufsichtsbehörde.

**Der Schwimmunterricht bedingt seitens der Lehrpersonen eine genaue Planung. Hierzu gehört vor allem die Kenntnis der örtlichen Gegebenheiten, das Besprechen und Vereinbaren von Regeln mit den Schülerinnen und Schülern und die Aufsichtspflicht der Lehrperson.**

Fühlt sich eine Lehrperson nicht in der Lage, den Schwimmunterricht mit der oben genannten Sorgfalt zu erteilen, muss sie den Abtausch der Schwimmlektionen mit einer anderen Lehrkraft verlangen.

# Optimale Voraussetzungen für das Schulschwimmen

Die Organisation des Schwimmunterrichts an einer Schule hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- **Kreativität und Einsatz der Schulleitung und der Lehrkräfte**
- **fachspezifische Aus- und Weiterbildung der Lehrkräfte**
- **Möglichkeit, Schwimmfach-Lehrkräfte zu engagieren**
- **vorhandene Infrastruktur, finanzielle Möglichkeiten**
- **Engagement der Eltern**

Eine Analyse dieser Faktoren und der ortsgültigen Richtlinien erlaubt es, einen den spezifischen Gegebenheiten angepassten effizienten Schulschwimmunterricht zu organisieren.

**Idealsituation:** Schwimmlehrperson (Schwimminstruktor/-in, Turn- und Sportlehrperson mit Spezialisierung, Leiter/-in aqua-prim.ch) im Teamteaching mit der Klassenlehrperson.

**Wenig empfehlenswert:** Klassenlehrperson ohne angepasste Sicherheitssausbildung und ohne oder mit sehr wenig fachspezifischer Ausbildung im Bereich Schwimmen.

## Sicherheit

Wasser ist für uns Menschen ein Element, an dessen Eigenschaften wir uns zuerst gewöhnen müssen, bevor wir uns an ihm erfreuen können.

Somit ist auch das Schwimmenlernen in drei Phasen einzuteilen:

1. **Wassergewöhnung**
2. **Wasserbewältigung / Wasserkompetenz**
3. **Schwimmtechniken lernen**

Das Erreichen einer höheren Wasserkompetenz ist ein unverzichtbarer Beitrag zur Sicherheit am und im Wasser. Nur wer alle drei Etappen des Schwimmenlernens durchgemacht hat, kann sich anschliessend sicher und effizient im Wasser bewegen.

Die Schule muss ein grosses Interesse daran haben, dass alle Schülerinnen und Schüler schwimmen können, denn dies erlaubt auf Schulreisen, Ausflügen sowie in Klassenlagern Erlebnisse am, im und auf dem Wasser, die sonst nicht möglich wären.

# Der Wasser-Sicherheits-Check WSC

Mit dem Wasser-Sicherheits-Check wird getestet, ob sich eine Person bei einem Sturz ins Wasser selber an den Rand oder ans Ufer retten kann.

**Rolle / purzeln in tiefes Wasser  
1 Minute an Ort über Wasser halten  
50 m schwimmen**

Jede Schule sollte den Kindern die Möglichkeit geben, den Wasser-Sicherheits-Check zu absolvieren. Diesen sollte jedes Schulkind in der Schweiz, wenn möglich in der dritten, spätestens aber in der fünften Klasse absolviert haben.

Für Aufsichtspflichtige (Eltern, Lehrpersonen usw.) ist der WSC der **Minimalstandard, um Kinder ohne Begleitung ins tiefe Wasser zu lassen.**

## Der Weg zum WSC

Um diesen Test zu bestehen, werden die notwendigen Fertigkeiten im Schwimmunterricht an der Schule, mit den Eltern oder in einer Schwimmschule erarbeitet. Der Test wird z. B. auch in der Etappe 5 des Schulschwimmens gemäss [swimsports.ch](http://swimsports.ch) durchgeführt (siehe S. 7, Etappe 5).

Unterrichtende, Schwimmschulen und -vereine, SLRG-Sektionen, Badmeister usw. können diesen Check durchführen und im Schwimmheft eintragen (siehe S. 7–8) und mit einem Attest von [swimsports.ch](http://swimsports.ch) und der [bfu](http://bfu.ch) bestätigen.

Bei Nichtbestehen dieses Checks sollten das Kind und seine Eltern informiert werden, dass es nicht allein ins tiefe Wasser darf. Dem Kind soll die Möglichkeit von zusätzlichem Schwimmunterricht angeboten werden (Beitrag zum Besuch einer Schwimmschule, freiwilliger Schulsport, Nachhilfeschwimmen usw.), bis der WSC erfolgreich absolviert werden kann.

## Die 9 Etappen des Schulschwimmunterrichts

Die Lernziele des Schwimmunterrichts sind in 9 Etappen beschrieben. Jede Etappe entspricht dem Schwierigkeitsgrad eines Grundlagentests von swimsports.ch und wurde für den Schulschwimmunterricht ergänzt. Details siehe Homepage swimsports.ch.

Das Erreichen der Ziele hängt von folgenden Faktoren ab: Anzahl Schwimmlektionen pro Jahr, Ausbildung der Lehrperson, Möglichkeit, in Kleingruppen zu arbeiten (Teamteaching), Dauer der Wasserarbeit, Infrastruktur, Zusammensetzung der Klasse.

Die nachstehende Tabelle zeigt Richtwerte.

	KIGA	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.
<b>Block à 10 Lektionen oder 2 x 6 Lektionen</b>	Wasser- gewöhnung	1. Etappe	3. Etappe	4. Etappe	WSC + 6. Etappe	7. Etappe	Je nach Situation
<b>15–18 Lektionen (1x/14 Tage)</b>	Wasser- gewöhnung	2. Etappe	4. Etappe	WSC + 6. Etappe	7. Etappe	8. Etappe	Je nach Situation
<b>30–36 Lektionen (1x/Woche)</b>	1. Etappe	3. Etappe	5. Etappe inkl. WSC	7. Etappe	9. Etappe	Je nach Situation	Je nach Situation

## Aus- und Weiterbildung für Lehrpersonen

Eine angepasste Ausbildung für Lehrpersonen (1/2-tägige bis mehrtägige Schulungen) kann schulintern, an den pädagogischen Hochschulen, in kantonalen Lehrer-Fortbildungskursen oder bei swimsports.ch absolviert werden.

Wir informieren Sie gerne!

## Coach aqua-school.ch


swimsports.ch verfügt über einen Pool an erfahrenen Schwimmlehrpersonen mit einer Weiterbildung zur Beratung von Schulen im Bereich Schulschwimmunterricht. Bei Fragen im Zusammenhang mit der Organisation des Schwimmunterrichts an Ihrer Schule beraten wir Sie gerne!



## Beispiel einer der 9 Etappen

### 5. Etappe

**A** 3 Brustbeinschläge: Schwung-, Stossbewegung der Beine mit sichtbarer Gleitphase, Arme in Hochhalte. Brusttief




**B** Brustarmzug 8 m: symmetrischer Armzug in flacher Wasserlage, Gesicht im Wasser und Ausatmung ins Wasser. Wer Luft benötigt, darf abstehen (max. 1-mal). Brusttief

**C** Haifischflosse 12 m: in gestreckter Körperhaltung, ein Arm am Körper angelegt, der andere in Hochhalte, Wechselbeinschlag in Bauchlage. Zum Einatmen den angelegten Arm zur «Haifischflosse» hochziehen, dabei zur Seite einatmen, Arm wieder senken. Brusttief



**D\*** Purzelbaum: Rolle vorwärts vom Bassinrand mit vollständigem Untertauchen, danach zurück an Land schwimmen. Tiefwasser



**E\*** Wassertreten an Ort: sich während 1 Minute mit frei gewählten Arm- und Beinbewegungen über Wasser halten, z. B. Wassertreten oder Wechselbeinschlag, Arme paddeln. Tiefwasser

**F\*** Schwimmen 50 m: Technik frei wählbar, Lagewechsel erlaubt, keine Hilfsmittel. Tiefwasser

**\* Die Übungen D & E & F zum Wasser-Sicherheits-Check WSC zusammenfügen**



# Schwimmheft

Das Schwimmheft begleitet ein Kind während seiner ganzen Schulzeit und zeigt den Verlauf der gemachten Fortschritte auf. Zusammen mit «Vasco dem Biber» lernen die Kinder mit viel Spass schwimmen.

Gegenüber Schul- und Gemeindebehörden unterstreicht es die Wichtigkeit und Seriosität des Schwimmunterrichts. Es beinhaltet alle notwendigen Informationen zu den Inhalten des Schwimmunterrichts, den zu erreichenden Lernzielen in jedem Schuljahr und weitere wichtige Informationen zum Schwimmen, zur Sicherheit usw.

Abhängig von der Organisation des Schwimmunterrichts wählt die Schule die zu erreichenden Etappen aus. Zum Schwimmheft gehört pro Schuljahr ein Sticker zum Einkleben, um so den erzielten Fortschritt aufzuzeigen.

Das Schwimmheft wird **gemeindespezifisch zusammengestellt**.

**Lassen Sie sich von swimsports.ch eine Offerte erstellen!**

## Downloads

Viele Zusatzinformationen stehen auf [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch), Rubrik «aqua-school.ch» zum Download bereit.

- Das Schwimmheft von swimsports.ch
- Die 9 Etappen des Schulschwimmens (Lernziele)
- Der Wasser-Sicherheits-Check WSC
- Merkblatt der SLRG: Schulausflug ans und ins Wasser
- Exemplarische Richtlinien einer kantonalen Behörde für das Schulschwimmen
- Kriterien für einen an die spezifischen Gegebenheiten einer Schule angepassten Schwimmunterricht
- Organisatorische Überlegungen
- Tipps für Lehrpersonen
  - Methodische Überlegungen zum Schulschwimmunterricht
  - Grundsätze im Schwimmunterricht
- Hygieneregeln
- Sicherheitsregeln
- Testen der Schwimmfähigkeit
- Beispiel eines Elternbriefs und Gesundheitsfragebogen
- Checkliste für Notfallsituationen
- Bildungsferne Milieus, sportferne Milieus
- Schwimmen als Grundlagen- und Lifetime-Sportart sowie als bedeutendes Element der Bewegungs- und Gesundheitsförderung

swimsports.ch  
Schlosserstrasse 4  
Postfach  
8180 Bülach

Tel: 044 737 37 92  
Fax: 044 737 04 11  
E-Mail: [admin@swimsports.ch](mailto:admin@swimsports.ch)  
[www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)

