

B. Verhaltensregeln für einen sicheren Aufenthalt am und im Wasser

Im allgemeinen Sprachgebrauch heißen sie schlicht „**Baderegeln**“, dabei regeln sie gar nicht das Planschen in der Badewanne sondern strukturieren das für einen „sicheren“ Aufenthalt am und im Wasser notwendige Verhalten. In ihnen manifestieren sich Schutzziele, die sich grob in drei Bereiche untergliedern lassen:

- a. Verhaltensregeln zur **Unfall-Verhütung**,
- b. Verhaltensregeln zum **Gesundheitsschutz**,
- c. Verhaltensregeln zur **Selbsthilfe im Wasser**.

Verhalten sich die Schüler_innen nicht regelkonform, müssen die Lehrkräfte mit pädagogische Maßnahmen eingreifen. Geraten die Schüler_innen in eine Notsituation, aus der sie sich noch nicht oder nicht mehr selbstständig helfen können, dann müssen die zur Aufsicht Verpflichteten eine sogenannte **Fremdrettung** einleiten. Die regelmäßig eingeforderte Rettungsbefähigung der Lehrkräfte ist die Voraussetzung dafür, dass alle Schüler_innen aus einer Gefahrensituation über den Beckenrand bzw. an das Ufer transportiert und unverzüglich mit „Erster Hilfe“ versorgt werden können.

a. Unfall-Verhütung

Unfälle ereignen sich plötzlich, sie sind unvorhersehbar und nicht beabsichtigt. Sie wirken von außen auf eine Person oder eine Sache ein. Die Gefahrenquellen und Unfallschwerpunkte lassen sich jedoch beschreiben und daraus wiederum Verhaltensregeln ableiten, die helfen, die Anzahl und die Auswirkungen der Unfälle zu minimieren.

- Nach statistischen Erhebungen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) geschieht ca. jeder vierte Unfall im Schwimmbad beim Gehen oder Laufen. Die Vermutung liegt nahe, dass für den Großteil ein Ausrutschen auf nassen Böden, also außerhalb des Wassers, ursächlich gewesen ist.

Deshalb gilt die Verhaltensregel:

→ In Umkleieräumen und Duschräumen sowie in Gängen und am Beckenrand darf nicht gelaufen oder gerannt werden!

☞ **Tipp:** Jüngere Kinder können während des Schwimmunterrichts sogenannte „Anti-Rutsch-Socken“ tragen!

- Schülerinnen und Schüler rangeln. Sie suchen auch auf diese Weise ihre Position in der Gruppe. Auf den rutschigen Böden eines Hallenbades sind die Folgen der daraus resultierender Stürze am und ins Wasser jedoch nicht einschätzbar.

Deshalb gilt als Verhaltensregel:

→ Das Schubsen von anderen Menschen an und ins Wasser ist verboten!

- Zum Prozess des Schwimmen Lernens gehört bereits in der ersten Niveaustufe die Wahrnehmung des Auftriebs. Schülerinnen und Schüler erleben dabei, dass das Wasser sie trägt. Zwischen dem ersten Erspüren des Auftriebs und der Fähigkeit ihn zweckmäßig nutzen zu können, vergeht eine von Schüler zu Schüler unterschiedliche lange Zeitspanne. In dieser Zeit sollten die Schüler_innen

jederzeit über die Möglichkeit verfügen, mit den Füßen den Beckengrund zu erreichen und sich hinzustellen.


Deshalb gilt die Verhaltensregel:

→ Die Wassertiefe, in der sich Schwimmanfänger im Lernprozess aufhalten dürfen, sollte dem Lernfortschritt angepasst sein!

- Ein weiterer Unfallschwerpunkt, mit ebenfalls fast einem Viertel aller meldepflichtigen Unfälle beim Wassersport, liegt beim Springen ins Wasser. Vermutlich weil die Wassertiefe im Becken zu gering ist oder weil die/der Verunfallte erst auf Gegenstände gesprungen und dann abgerutscht ist. Neben Kopfverletzungen kommt es auch immer wieder zu Verletzungen der Gelenke in den unteren Extremitäten: Fuß, Knie, Hüfte.

Deshalb gelten beim Springen gleich mehrere Verhaltensregeln:

- Sprünge sind nur in ausreichend tiefes Wasser erlaubt !**
- Sprünge sind nur dort erlaubt, wo niemand schwimmt !**
- Anlauf nehmen ist für das Springen vom Beckenrand verboten !**

 **Hinweis:** Ein risikoarmes Springen in hinreichend tiefes Wasser setzt allerdings eine abgeschlossene Wassergewöhnung und die Beherrschung mehrerer anderer Grundfertigkeiten voraus.

Für einen Aufenthalt in offenen Gewässern müssen diese Regeln unbedingt ergänzt werden. Da die Wassertiefe in Seen und Flüssen nicht eindeutig einschätzbar ist (trübes Wasser, optische Täuschung) gilt:

→ Sprünge in unbekannte Gewässer sind verboten!

- Darüber hinaus lauern an und in offenen Gewässern Risiken, die in der künstlichen Umgebung einer Schwimmhalle ausgeschlossen sind. Die Bodenbeschaffenheit (Steine, Unrat, ...), mögliche tierische „Bodenbewohner“ (kleine Reptilien, Insekten, ...) und der pflanzlicher Bodenbewuchs (Schilf, ...) können Fußverletzungen provozieren.

Deshalb gilt die Verhaltensregel:

→ Zum Schutz der Füße sind beim Baden und Schwimmen an Flüssen und Seen regelmäßig Badeschuhe zu tragen!

- Offene Gewässer werden von zahlreichen Menschen zur Freizeitgestaltung genutzt. Neben Baden und Schwimmen sind auch Angler, Bootsportler und Taucher gern an Seen und Flüssen. Insbesondere die Benutzer größerer Boote oder von Booten mit Motorantrieb bewegen sich schnell an der Wasseroberfläche. Ihre Geschwindigkeit wird von Schwimmern oft falsch eingeschätzt und es kommt zu Unfällen mit schweren Verletzungen.

Deshalb gilt die Verhaltensregel:

→ In Gewässern, die auch von Booten und Schiffen genutzt werden, ist das Baden und Schwimmen nur in beaufsichtigten Bereichen erlaubt.

- Offene Gewässer werden durch ihre Umwelt kontinuierlich verändert. Insbesondere Wetterumschwünge bleiben selten ohne Auswirkungen auf das Wasser. Regenfälle verändern Wasserstand und Wassermenge, Stürme bringen das Wasser in Bewegung und die elektrische Energie aus Blitzeinschlägen bei Gewittern setzt das Gewässer „unter Strom“.

Deshalb gilt die Verhaltensregel:

→ Bei drohendem oder bereits aufgezogenem Gewitter ist das Wasser sofort zu verlassen!

- Strudel sind kreis- oder spiralförmige nach unten gerichtete Bewegungen des Wassers, die sich an verschiedenen Orten bilden können (Unebenheiten des Bodens, natürliche oder künstliche Zu- und Abflüsse, ...).
Fließgewässer weisen außerdem zum Teil erhebliche Strömungen auf. Beispielsweise erreicht der Rhein streckenweise eine Geschwindigkeit von neun Kilometern in der Stunde. Insbesondere an Wehren kann diese Strömungsgeschwindigkeit noch zunehmen. Nach einer Fluss-Stauung kommt es zu sogenannten Wasserwalzen, die Schwimmer unter die Wasseroberfläche ziehen.

Deshalb gilt folgende Verhaltensregel:

→ In der Nähe von Flusstauungen (Wehren, Schleusen, ...) oder an Staumauern ist der Aufenthalt im Wasser verboten.

b. Gesundheitsschutz

- Mit dem Eintauchen in den Bewegungsraum Wasser reagiert der menschliche Körper auf die veränderten Umweltbedingungen. U.a. reduziert der Tauchreflex die Herzfrequenz. Die erforderlichen Anpassungsleistungen des Organismus können bei akuten oder bei chronischen Erkrankungen nicht immer ausreichend und in den erforderlichen Umfängen erfolgen.

Daraus abgeleitet wird als Verhaltensregel:

→ Vor dem Einstieg bzw. dem Sprung ins Wasser muss jede(r) regelmäßig den eigenen Gesundheitszustand überprüfen und einschätzen. Bestehen in der Selbstwahrnehmung Bedenken gegen einen Aufenthalt im Wasser, muss der Schwimmbadbesuch ausfallen!

👉 **Hinweis:** Im Wettkampfsport sind eine jährliche sportmedizinische Untersuchung (Diagnostik) und eine ärztliche Bewertung der Ergebnisse obligatorisch vorgeschrieben. Für die Teilhabe am Schwimmunterricht in Schule (und Verein) gibt es keine vergleichbaren Vorgaben. Um vermeidbare gesundheitliche Beeinträchtigungen während des Aufenthaltes im Wasser und in der Folge Risikosituationen zu vermeiden, ist eine gute Selbstbeobachtung und -einschätzung im Vorfeld

unbedingt erforderlich. Diese zu erlernen und zu üben sollte Teil des Schwimmernprozesses sein.

Erleichtert wird der Anpassungsprozess durch ein **präventives Verhalten** im Vorfeld. Dazu gehört die Berücksichtigung folgender (Verhaltens-)Regeln:

→ Während des Verdauungsprozesses kann der Körper seine Extremitäten (Arme, Hände, Beine, Füße) nur bedingt mit Energie versorgen. Deshalb soll insbesondere der Sport im Bewegungsraum Wasser unmittelbar nach einer umfangreichen Nahrungsaufnahme unterbleiben!

→ Ohne eine ausreichende Energieversorgung können sportliche Aktivitäten im Wasser jedoch auch nicht risikoarm durchgeführt werden. Deshalb darf sich niemand ohne eine ausreichende Nahrungsaufnahme im Wasser aufhalten!

Beide Regeln gelten insbesondere für sportliches Training und für das Spielen und Schwimmen in offenen Gewässern.

- Das Einhalten von Hygienestandards ist aktiver Gesundheitsschutz. Dazu gehört das Abduschen von Schweißpartikeln und Schwebstoffen vom Körper bevor die Schülerinnen und Schüler in einen Pool springen. Sie tragen auf diese Weise dazu bei, dass weniger Desinfektionsmittel benötigt werden, die vorhandenen Desinfektionsmittel weniger Stoffe binden müssen und so die Reizungen der Schleimhäute (Augenjucken, -brennen) geringer werden.

Es gilt die Verhaltensregel:

→ Vor dem Betreten der Schwimmhalle müssen sich alle mit Seife einschäumen und anschließend mit Wasser abduschen!

- Das Duschen vor dem Aufenthalt im Wasser dient auch der Anpassung an die veränderten Umgebungsbedingungen und soll den Kreislauf anregen. Damit verbunden ist an heißen Sommertagen eine erhoffte Abkühlung. Stehen an offenen Gewässern (Badeseen) keine Duschen zur Verfügung müssen andere Möglichkeiten gesucht werden, um die notwendigen Anpassungen zu animieren.

Als Verhaltensregel gilt:

→ Vor dem Eintauchen ins Wasser muss der Körperkreislauf auf die veränderten Umweltbedingungen vorbereitet werden!

- Die höhere Wärmeleitfähigkeit des Wassers ist die Ursache dafür, dass dem Körper auch noch dann Wärme(energie) entzogen wird, wenn die Schülerinnen und Schüler den Bewegungsraum Wasser bereits wieder verlassen haben. Die Tropfen auf der Haut und die nasse Badebekleidung bieten dafür gute Gelegenheiten.

Es gilt die Verhaltensregel:

→ Nach dem Aufenthalt im Bewegungsraum Wasser muss sich jede(r) sofort abtrocknen und die Bekleidung wechseln.

- Der Konsum von Alkohol beeinflusst auch die Körperfunktionen, die für einen sicheren Aufenthalt im Wasser erforderlich sind.
So erweitert Alkohol die Blutgefäße der Haut. Körperwärme kann deshalb leichter an die Umwelt abgegeben werden. Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers sorgt dann dafür, dass sich die Körpertemperatur insgesamt schnell reduziert und in der Folge die inneren Organe schlechter durchblutet werden. Der reale Wärmeverlust kann jedoch durch die betäubende Wirkung des Alkohols nicht mehr richtig wahrgenommen werden.
Gleichzeitig wird der Körper durch den Alkohol entwässert. Dies kann zu einer Dehydrierung beitragen und den Mineralstoffhaushalt durcheinander bringen. Dadurch werden Muskelkrämpfe begünstigt.
Schließlich kann der Alkohol den Herzrhythmus beeinflussen und das Herz-Kreislauf-System belasten.

Deshalb gilt die Verhaltensregel:

→ Nach dem Konsum von Alkohol (Bier, Wein, Schnaps,...) ist der Besuch eines Schwimmbades verboten.

- Spielen ist eine beliebte Beschäftigung während eines Schwimmbadbesuchs. Dabei werden auch mal Grenzen überschritten, die andere Gäste in Gefahr bringen. Ein besonderes Risiko besteht darin, andere mit dem Kopf unter die Wasseroberfläche zu ziehen oder zu drücken. Schnell werden Ängste und Panik ausgelöst, die nicht ohne Folgen bleiben.

Deshalb gilt als Verhaltensregel:

→ Andere Badegäste unterzutauchen, ist verboten!

c. Selbsthilfe im Wasser

Für einige Risiken können prophylaktische Verhaltensregeln nur bedingt weiterhelfen. Dann müssen Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, Selbsthilfe im Wasser zu leisten.

- Insbesondere beim Schwimmen in offenen Gewässern kann es geschehen, dass Schwimmer_innen die eigenen Kräfte nicht richtig eingeschätzt haben und vor dem Erreichen des Ufers erschöpft sind.

Dann gilt die Verhaltensregel:

→ Verspürt der Schwimmer eine starke Erschöpfung und hat er das Gefühl das er keine ausreichenden Kräfte mehr zum Weiterschwimmen hat, soll er sich in die Rückenlage drehen und versuchen sich zu erholen! In der Rückenlage ist es möglich Sauerstoff einzuatmen und zumindest kurzzeitig Kräfte zu sammeln, die ausreichen, das Ufer zu erreichen.

Krämpfe im Wasser können ganz verschiedene Ursachen haben: zu warmes oder zu kaltes Wasser, Überanstrengung, ein aus dem Gleichgewicht geratener Mineralhaushalt. Krämpfe sind schmerzhaft und sollten deshalb möglich schnell durch Selbsthilfemaßnahmen gelöst werden:

Es gelten folgende Verhaltensregeln:

→ Im Falle eines Muskelkrampfes ist Ruhe zu bewahren. Der Schwimmer soll versuchen den krampfenden Muskel durch einen Wechsel der Schwimmlage zu entspannen. Der Entspannungsprozess kann unterstützt werden, wenn es dem Schwimmer möglich ist, den Muskel zu dehnen. Nach einem Krampf sollte der Schwimmer so schnell wie möglich das Wasser verlassen.