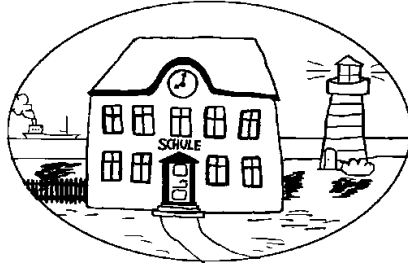


Grundschule Wilstermarsch



Konzept Schwimmen in der Grundschule Wilstermarsch

Überarbeitete Fassung: März 2022

Inhalt

1. Ausgangssituation	3
2. Ziele des Schwimmunterrichts	3
3. Vorgehensweise.....	4
4. Zusätzliche Angebote	5

1. Ausgangssituation

Die Grundschule Wilstermarsch besteht aus den beiden Standorten St. Margarethen und Wewelsfleth. Die ländliche Lage der beiden Schulen zwischen Elbe und Nord-Ostsee-Kanal im Marschland mit seinen vielen wasserführenden Bächen und Gräben erhöht die Bedeutung einer gesicherten Schwimmfähigkeit und das Bewusstsein einer Gefahrensituation.

An beiden Standorten sind die beiden Klassen 1-4 einzügig vertreten.

Bei durchschnittlichen Klassenstärken von 20 Kindern je Lerngruppe findet jahrgangsbezogener Unterricht durch ausgebildete Fachlehrer statt.

Für den Schwimmunterricht stehen uns Lehrkräfte mit der Schwimmlehrbefähigung und einer aktuellen und stets aufgefrischten Rettungsfähigkeit zur Verfügung.

Um den genannten Begebenheiten entsprechen zu können, findet Schwimmunterricht für die Jahrgangsstufen 3 und 4 im 14-tägigen Rhythmus im Hallenschwimmbad in Wister für 1,5 Unterrichtsstunden bei effektiver Wasserzeit von 60 Minuten je Lerngruppe statt. Hierfür wird vom Schulverband der Bustransport (überwiegend Linienbetrieb) für die 10-Minütige Anfahrt gewährleistet.

Die Schwimmhalle Wilster bietet den jeweiligen Schulen individuelle Schwimmzeiten, so dass neben den wenigen Badegästen nur die eignen SchülerInnen die Anlage nutzen. Diese besteht aus einem Nichtschwimmerbecken und einem Schwimmerbereich mit 5 Startblöcken.

Die Schwimmhalle bietet neben modernen Umkleide- und Sanitärbereichen einen umfangreichen Fundus an Lehr- und Unterrichtsmitteln für den Schwimmunterricht an.

2. Ziele des Schwimmunterrichts

Der Schwimmunterricht an unserer Schule orientiert sich an den Fachanforderungen des Landes Schleswig-Holstein Sport in der Primarstufe, Juli 2020, in denen die übergeordnete Kompetenz des Erlernens einer

Schwimmtechnik in Grobform sowie des Kennenlernens von Möglichkeiten und Gefahren im Wasser formuliert sind.

Nach erfolgreichem Absolvieren der jeweiligen Schwimmstufe erhalten sie ein entsprechendes Abzeichen (Seepferdchen, Bronze, Silber, Gold) .

3. Vorgehensweise

Am letzten Elternabend der Klasse 2 vor den Sommerferien informiert eine Schwimmlehrkraft über den Ablauf des Schwimmunterrichts zum Beginn des 3. Schuljahres sowie über die Notwendigkeit der Elternbeteiligung für die Begleitung der Busfahrt und der Unterstützung der Lehrkraft für einen störungsfreien und reibungslosen Schwimmunterricht (siehe Anlagen: Schwimmunterricht Klasse 3, Termine für Schwimmbegleitungen).

Hierüber erhalten die Lehrkräfte die Information über die vorhandene Schwimmfähigkeit der SchülerInnen sowie über mögliche Vorbelastungen, welche Berücksichtigung finden müssen.

In der ersten Schulwoche des neuen Schuljahres werden die Kinder der Klasse 3 und auch der Klasse 4 über den Ablauf des Schwimmunterrichts sowie über die notwendigen Bade- und Hygieneregeln belehrt.

Die SchülerInnen werden ebenso über mögliche Sanktionen bei wiederholtem Zuwiderhandeln aufgeklärt.

Bei der ersten Schwimmstunde wiederholen die Kinder die Baderegeln und werden auf die Gefahren im Schwimmbad aufmerksam gemacht. Die SchülerInnen wissen, dass sie auf die Anweisungen jeglichen Personals (Schwimmlehrkraft, Eltern, Badeaufsicht, Schulbegleitungen,...) Folge zu leisten haben.

Um die angegebenen Schwimmfähigkeiten zu überprüfen, findet zur ersten Schwimmstunde nach den Sommerferien ein Vorschwimmen statt. Hier beobachten die Schwimmlehrkräfte das Schwimmverhalten der Schüler und teilen sie daraufhin in die zwei Gruppen Nichtschwimmer und Schwimmer ein.

Innerhalb der jeweiligen Gruppe wird dann differenzierter Unterricht, angepasst an die individuellen Fähigkeiten der Kinder, erteilt.

Für die Transparenz des eigenen Lehrgangs bzw. des persönlichen Lernfortschrittes hat die Schule in Anlehnung an die Schwimmbabzeichen des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbausbildung (BFS) für jedes Kind eine eigene Übersichtskartei (siehe Anlage) entwickelt.

Im Rahmen des Schwimmunterrichts trainieren die Kinder für das jeweilige Schwimmbabzeichen und können dieses dann anschließend absolvieren.

Die theoretischen Grundlagen der jeweiligen Baderegeln werden in 2 Sportstunden nach den Osterferien erarbeitet und schriftlich abgeprüft (siehe Anlage). Als zusätzliches Übungsmaterial bieten wir neben Arbeitsbögen auch digital die Lern-App des DLRG an.

Eine Schwimmstunde beginnt immer mit einer klassischen gemeinsamen Aufwärmphase im Nichtschwimmerbecken in Spielform. Danach begeben sich die Kinder in ihre jeweilige Lerngruppe und erhalten dort die notwendigen Instruktionen, Hilfeangebote und Hilfsmittel, um ihr selbstgesetztes Stundenziel zu erreichen. Zum Abschluss findet man sich wieder zu offenen Spiel- und Sozialformen im Nichtschwimmerbecken ein.

4. Zusätzliche Angebote

Um die Sinnhaftigkeit und Attraktivität des Schwimmsports zu steigern, bietet die Grundschule Wilstermarsch folgende zusätzliche Angebote an:

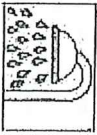
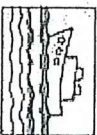
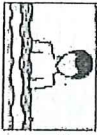
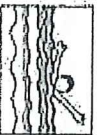

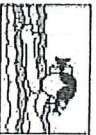

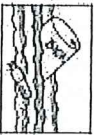






- Schwimmfest: Alle 2 Jahre im benachbarten Freibad in Brokdorf
- Teilnahme an Wettkämpfen mit anderen Schulen in Itzehoe (Kreisschwimmfest)
- Triathlon in Brokdorf
- Weihnachts- und Osterschwimmen
- Partnerschaft mit dem Schwimmverein TV Wilster
- Abstimmung der Schwimmzeiten sowie gemeinsame Anschaffungen für den Schwimmunterricht
- Erfolgreiche Teilnahme am Peter-Petersen-Award SH
- Abschlussfest der Klasse 4 im Schwimmbad Brokdorf

Theoretische Prüfung für das Jugendschwimmabzeichen in Silber

(Grundlage sind die Baderegeln und Selbstrettung der DLRG)

1. Nenne zwei kraftsparende Verhaltensformen, um bei Erschöpfung seine Überlebenschance zu erhöhen.
2. Was kann zu Muskelverkrampfungen im Wasser führen (3 Ursachen)?
3. Was solltest du tun? (4 Schritte)
4. Nenne 4 verschiedene Krampfformen.
5. Beschreibe, wie du einen Krampf im Wasser lösen kannst für eine Form.
6. Du unternimmst eine Bootstour. Was solltest du immer tragen?
7. Dein Boot kentert. Nenne 4 Schritte, die du einhalten solltest.

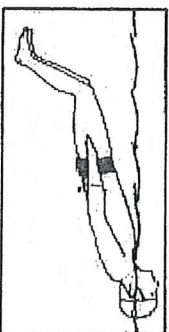
I. Baderegeln

	Kühls Dicht ab, bevor Du ins Wasser gehst, wird verlass, das Wasser sofort, wenn Du hierst!		Schiffahrtswege, Bühnen, Schließ, Brückenpfeiler und Vieles sind kalte Schwimmt- und Badezonen!
	Alle Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!		Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!
	Nur rüfren, wenn das Wasser unter Dir tief genug und frei ist!		Nimm Rücksicht auf andere Bader, besonders auf Kinder!
	Unbekannte Ufer berge Gelahfen!		Verursachlinge des Wassernicht!
	Meide struppige und pfirszen-durchwachsene Gewässer!		Zieh nach dem Baden das Badzeug aus und trockne Dich ab!
	Bei Gewitter ist Baden lebens-gefahrlich!		Mache zu unen-silve Sonnenbäder!
	Luftbräun, Autoachtach und Gummihörn sind im Wasser gefährlichen Spielzeug!		Rele nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!

II. Selbstrettung

- Verhalten bei Erschöpfungsständen
Bei Erschöpfung kann man durch kraftsparendes Verhalten seine Überlebenschance erhöhen.

Ausruhen in Rückenlage



Diese Form ist eine Variante des "toten Mannes".

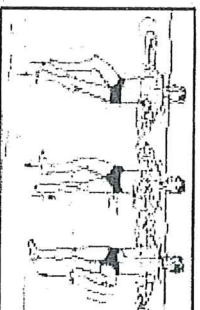
- Der Erschöpfte legt sich flach ausgestreckt auf den Rücken, der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen,
- Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für das Gleichgewicht im Wasser und regeln gleichzeitig den durch Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb.

Wassertreten

- Man lässt die Arme und Beine absinken und hält sich an der

Oberfläche, indem man – ohne sich anzustrengen –

- mit beiden, leicht angestellten Handflächen kreisförmige Bewegungen an der Wasseroberfläche vornimmt und die Füße im Wechsel auf und ab bewegt (in der Aufwärtsbewegung wird der Fuß gestreckt, in der Abwärtsbewegung Druck mit der Fußsohle ausgeübt).



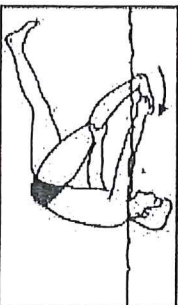
2. Beseitigung von Muskelverkrampfungen

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser, bei Unterkühlung und bei Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen. Der Schwimmer muss die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden. Spannung und Entspannung werden wiederholt, bis sich der

Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

Wadenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.



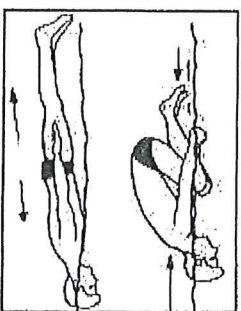
Oberschenkelkrampf (Vorderseite)

Lege dich auf den Rücken. Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk und drücke ihn gegen den Oberschenkel. Überstrecke dabei im Hüftgelenk.



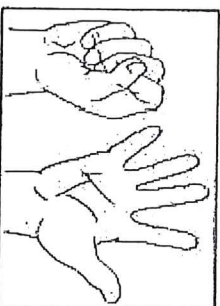
Magen- oder Bauchdeckenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Hocke beide Beine an die Brust. Die Hände liegen unterhalb des Knies und unterstützen den Zug. Dann strecke den Körper ruckartig.



Fingerkrampf

Schließe die Finger zur Faust und strecke sie ruckartig im Wechsel.



Nachbehandlung

Nach Lösen des Krampfes soll der Schwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird.

3. Selbstrettung aus sinkenden Kraftfahrzeugen
 Rasche Flucht durch Schiebedach oder Tür, solange es noch

geht. Sonst kopfvoran durchs Fenster.

Wenn Insassen im Fond, Türen niemals öffnen, von vornherein durch Fensterlücken den Wagen verlassen.

Bei zweitürigen Fahrzeugen mit Kopfstandneigung keinesfalls nach hinten flüchte (Falle). Mitfahrern helfen, solange man kann.

4. Verhalten bei Boots kentern

Kentert ein Boot, ohne unterzugehen, so sollen die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten. Die Entfernung zum Ufer darf nicht unterschätzt werden.

Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand.

Auf jeden Fall muss kontrolliert werden, ob nicht jemand unter das Boot geraten ist.

Den Versuch, das Boot wieder aufzurichten, nur dann unternehmen, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden. Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren.

Beim Kentern eines Segelbootes nicht unter die Segel kommen.

Für alle Bootsinsassen gilt: Rettungswesten tragen.

Theoretische Prüfung für das Jugendschwimmabzeichen in Gold

(Grundlage sind die Baderegeln und Selbstrettung der DLRG)

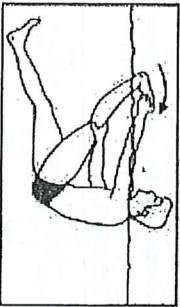
1. Um bei Unfällen in Wasser die Eigengefährdung möglichst gering zu halten, solltest du nach Möglichkeit Hilfsmittel nutzen.
Nenne 4 Hilfsmittel.
2. Im Winter sollen nur ausdrücklich freigegeben Eisflächen betreten werden. Dennoch brechen jedes Jahr Menschen ein.
Wie verhältst du dich, wenn du ein Knistern oder Knacken hörst?
3. Du bist im Eis eingebrochen. Was tust du und worauf musst du achten?
Was tust du danach?
4. Jemand ist im Eis eingebrochen. Du bist mit zwei Freunden am See und musst helfen. Was müsst ihr tun, um dem Verunglückten zu helfen, ohne euch zu gefährden?

VfWS Stuttgart – Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold – Baderegeln, Selbstrettung sowie Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen

Krampf löst und der Schmerz nachlässt.

Wadenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt wird.



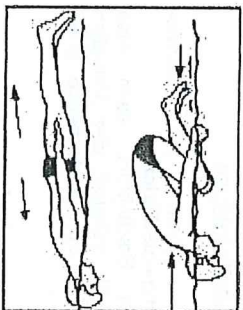
Oberschenkelkrampf (Vorderseite)

Lege dich auf den Rücken. Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk und drücke ihn gegen den Oberschenkel. Überstrecke dabei im Hüftgelenk.



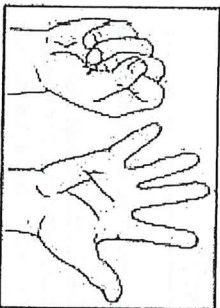
Magen- oder Bauchdeckenkrampf

Lege dich auf den Rücken. Hocke beide Beine an die Brust. Die Hände liegen unterhalb des Knies und unterstützen den Zug. Dann strecke den Körper ruckartig.



Fingerkrampf

Schließe die Finger zur Faust und strecke sie ruckartig im Wechsel.



Nachbehandlung

Nach Lösen des Krampfes soll der Schwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird.

3. Selbstrettung aus sinkenden Kraftfahrzeugen
Rasche Flucht durch Schiebedach oder Tür, solange es noch

geht. Sonst kopfveran durchs Fenster.
Wenn Insassen im Fond, Türen niemals öffnen, von vornherein durch Fensterlücken den Wagen verlassen.
Bei zweitürigen Fahrzeugen mit Kopfständeneigung keinesfalls nach hinten flüchte (Falle).
Mitfahrern helfen, solange man kann.

4. Verhalten bei Boots kentern

Kentert ein Boot, ohne unterzugehen, so sollen die Insassen in Bootsnähe bleiben und sich am Boot festhalten. Die Entfernung zum Ufer darf nicht unterschätzt werden.
Mehrere Insassen reichen sich nach Möglichkeit über den Bootskiel hinweg die Hand.
Auf jeden Fall muss kontrolliert werden, ob nicht jemand unter das Boot geraten ist.
Den Versuch, das Boot wieder aufzurichten, nur dann unternehmen, wenn dadurch keine Beteiligten gefährdet werden. Hilfe herbeiwinken und Ruhe bewahren.
Beim Kentern eines Segelbootes nicht unter die Segel kommen.
Für alle Bootsinsassen gilt: Rettungswesten tragen.

III. Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen

Bei Rettungseinsätzen setzt der Retter häufig sein Leben und seine Gesundheit aufs Spiel. Zur Verminderung der Risiken sollten Rettungsmittel - entsprechend der Situation - vom Ufer, Boot oder Steg aus eingesetzt werden, um so die Eigengefährdung und den direkten Kontakt mit dem Verunglückten zu vermeiden.

1. Einsatz von Rettungsmitteln bei Badeunfällen

Handhabung von Rettungsring und -ball
Rettungsringe werden oft an Brücken, Schleusen, Strandbädern oder Badeanstalten ausgehängt. Die Handhabung entspricht der des Rettungsballies.

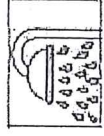
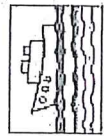
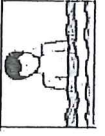
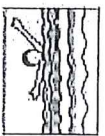
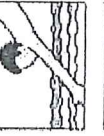


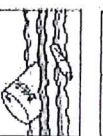





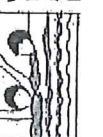


Rettungsball

Der Ball ist an einer Rettungsleine (ca. 25 – 30 m) befestigt. Der Rettungsring/Rettungsball wird so geworfen, dass er etwas über

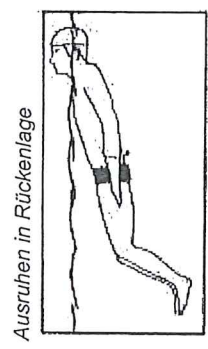
VfVS Stuttgart – Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold – Baderegeln, Selbstrettung sowie Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen

I. Baderegeln

	<p>Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst, und verbräune dich im Wasser sofort, wenn Du frierst!</p>		<p>Schiffbewegungen, Schleusen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimmschwimm- und Badeseen!</p>
	<p>Alte Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!</p>		<p>Oberräume im freien Gewässer nicht Kraft und Können!</p>
	<p>Nur springen, wenn das Wasser unter Dir tief genug und frei ist!</p>		<p>Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!</p>
	<p>Unbekannte Ufer bergen Gefahren!</p>		<p>Verursache das Wasser nicht!</p>
	<p>Meide sumpfige und pflanzendurchwachsenes Gewässer!</p>		<p>Zieh dich nach dem Baden der Badezeug aus und trockne Dich ab!</p>
	<p>Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! Luftmatratze, Autopumpen und Gummireifen sind im Wasser gefährliche Spielzeug!</p>		<p>Meide zu intensive Sonnenbäder!</p>
	<p>Autopumpen und Gummireifen sind im Wasser gefährliche Spielzeug!</p>		<p>Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!</p>

II. Selbstrettung

1. Verhalten bei Erschöpfungszuständen
Bei Erschöpfung kann man durch kraftsparendes Verhalten seine Überlebenschance erhöhen.



Ausruhen in Rückenlage

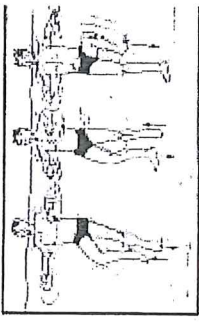
Diese Form ist eine Variante des „toten Mannes“

- Der Erschöpfte legt sich flach ausgestreckt auf den Rücken, der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen,
- Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für das Gleichgewicht im Wasser und regeln gleichzeitig den durch Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb.

Wassertreten

- Man lässt die Arme und Beine absinken und hält sich an der

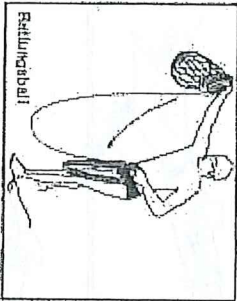
- Oberfläche, indem man – ohne sich anzustrengen – mit beiden, leicht angestellten Handflächen kreisförmige Bewegungen an der Wasseroberfläche vornimmt und die Füße im Wechsel auf und ab bewegt (in der Aufwärtsbewegung wird der Fuß gestreckt, in der Abwärtsbewegung Druck mit der Fußsohle ausgeübt).



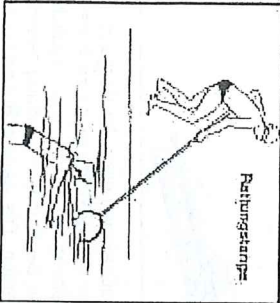
2. Beseitigung von Muskelverkrampfungen

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser, bei Unterkühlung und bei Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbehaglich und schmerzen. Der Schwimmer muss die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden. Spannung und Entspannung werden wiederholt, bis sich der

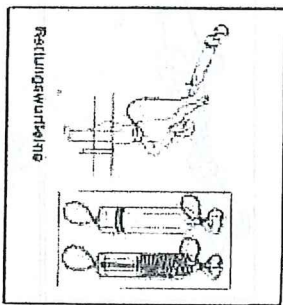
den über den Verunglückten hinaus fliegt und durch Ziehen an der Leine zu ihm geleitet werden kann. Wind und Strömung beachten!



2. Anwendung sonstiger Rettungsmittel

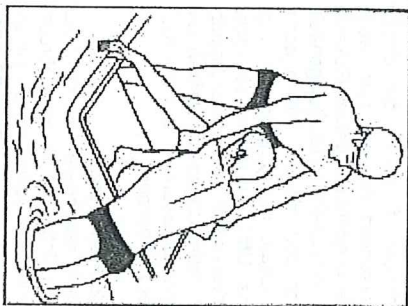


Rettungswurffnein



3. Bootrettung

Ist es z.B. möglich, mit einem Ruderboot an den Verunglückten heranzufahren, sollte man mit dem Heck auf den Verunglückten zufahren, damit er über das Heck in das Boot hereingeht werden kann. Der Bug muss während des Rettungsvorganges gegen die Strömung bzw. gegen Wind und Wellen ausgerichtet werden. Hat ein zweiter Helfer den Verunglückten durch schwimmerischen Einsatz zum Boot geholt, kann der Verunglückte über die Rückenrutsche ins Boot gezogen werden.



Ist ein Bootsrumpf für eine Übernahme über Heck bzw. Bug nicht geeignet, muss stets an das Gegengewicht gedacht werden.

Bei größeren Booten, insbesondere Motorbooten, erfolgt eine Hilfeleistung durch seitliches Übernehmen des Verunglückten. Ist der Bootsführer allein im Boot, darf er das Boot nicht verlassen. Sind mehrere Helfer an Bord, kann in besonderen Fällen ein Retter außenbords arbeiten.

4. Eisrettung
Gewässer im Winter kaum sind Seen und Teiche zugefroren, werden sie ohne Rücksicht auf die Eisdicke zum Anziehungspunkt für Kinder und Jugendliche. Schlittschuhlaufen,

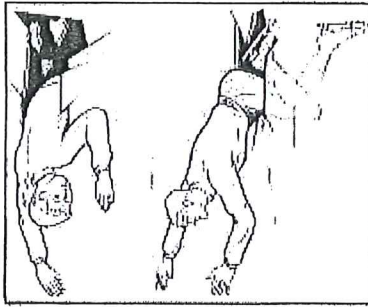
Eisstockschießen und Eishockey erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Zahlreiche Eisunfälle – häufig mit tödlichem Ausgang – beweisen, wie trügerisch das Eis ist und wie unbesonnen Menschen sich manchmal verhalten.

Richtgröße für eine ausreichende Eisdicke

- ca. 4 cm = für eine Person
 - ca. 8 cm = für Personengruppen
 - ca. 12 cm = für Schlittenfahrzeuge
 - ca. 18 cm = für Kraftfahrzeuge
- Das Eis kann aufgrund verschiedener Einflüsse
- in flachen Gewässern durch die unterschiedliche Bodentemperatur,
 - in fließenden Gewässern durch die unterschiedlichen Strömungsverhältnisse,
 - im Meer durch Wasserstandsänderung,
 - über schlammigem Grund durch Einfluss von Gasbläschen, die eine gefährlich poröse Eisdecke verursachen,
 - bei Industriegewässern durch die Zufuhr warmer Abwässer recht unterschiedliche Festigkeiten – und damit Gefahren – aufweisen

4.1. Selbstrettung

Verdächtiges Knistern und Knacken muss jeden veranlassen, sich sofort langsam flach auf die Eisdecke zu legen und vorsichtig in Bauchlage das Ufer zu erreichen. Bei allen Unfällen auf dem Eis gilt auch hier die wichtige Regel: Auf unsicherer Eisdecke muss man versuchen, vorsichtig das Körpergewicht auf eine möglichst große Fläche zu verteilen. Man lege sich deshalb auf den Bauch oder Rücken.

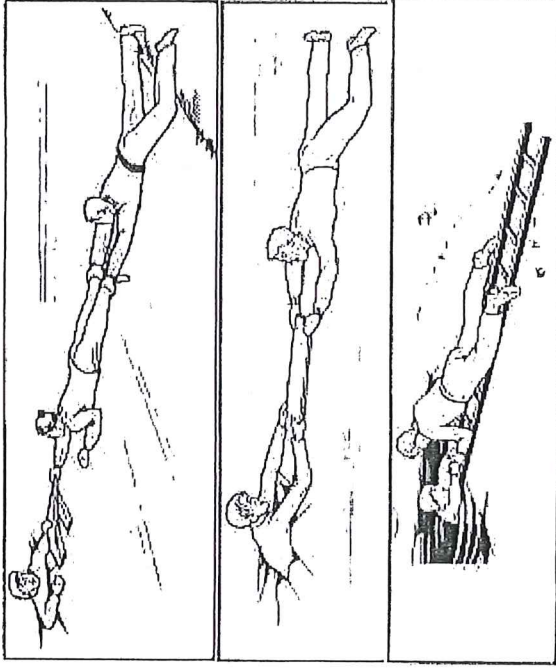


Wer durch die Eisdecke gebrochen ist, muss versuchen, sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben. Dabei wird meistens die Eiskante weiter abbrechen, deshalb muss die Bewegung in Richtung zum Ufer erfolgen. Jede zusätzliche Bewegung ist zu vermeiden, um

die gegen Kälte isolierende Luftschicht in der Kleidung zwischen ihr und dem Körper zu erhalten. Sollte es bei diesen Versuchen möglich sein, auch die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, so ist Gelegenheit, sich dort mit den Füßen abzudrücken. Ist es gelungen, sich ans Ufer zu retten, so muss unverzüglich der nächste beheizte Raum aufgesucht werden, um sich aufzuwärmen und die Kleider zu trocknen.

4.2. Fremdrettung

Ohne besondere Hilfsmittel soll man sich *nicht* bis zur Einbruchsstelle vorarbeiten, da an ihr am ehesten weitere Abbrüche erfolgen. Man sichere den Retter durch weitere Helfer und Sicherungsleinen. Man beeile sich trotz aller Vorsicht, denn der Verunglückte ist sehr schnell so weit aus- oder unterkühlt, dass er nicht mehr mithelfen kann oder bewusstlos wird. Stehen keine Hilfsmittel zur Verfügung, dann muss der Retter versuchen, durch Zureichen von Kleidung, Ästen oder ähnlichem die Entfernung zwischen seiner sicheren Bauchlage auf der Eisdecke und der Einbruchsstelle zu überbrücken. Sind weitere Helfer zur Stelle, müssen diese den Retter am besten durch



Festhalten an den Beinen sichern. Sie bilden ebenfalls in Bauchlage mit dem Retter eine lebende Kette.




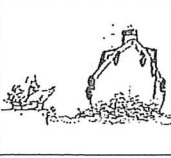




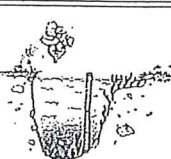

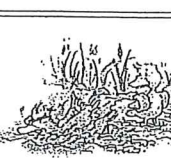


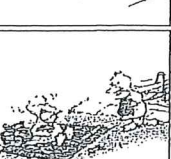
Mit Hilfsmitteln, wie Bohlen, Brettern und Leitern, kann der Retter die Einbruchsstelle sicherer erreichen. Tauchen nach Verunglückten, die unter das Eis geraten sind, ist nur mit gut ausgerüsteten Helfern sinnvoll. Der Retter muss angeseilt sein und sollte nach 20 bis 30 Sekunden zurückgezogen werden.

Maßnahmen nach der Bergung
Der Verunglückte muss nach der Rettung so rasch wie möglich von der feuchten Kleidung befreit werden. Die weitere Behandlung erfolgt nach den Regeln der Ersten Hilfe bei Kälteschäden.



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.















Baderegeln



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Baderegeln

	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummireifen bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

Grundschule Wilstermarsch

Grundschule des Schulverbandes Wilstermarsch in Sankt Margarethen

Standort Sankt Margarethen

Hauptstr. 12
25572 St. Margarethen

Tel.: 04858-850
Fax: 04858-1887033

E-Mail: grundschule.sankt-margarethen@schule.landsh.de



Standort Wewelsfleth

Schulstr. 3
25599 Wewelsfleth

Tel.: 04829-262
Fax: 04829-901783

E-Mail: grundschule.wewelsfleth@schule.landsh.de

St. Margarethen, 18.06.2021

**Liebe Eltern der Klasse 3,
Unser Schwimmunterricht startet voraussichtlich endlich wieder nach den
Sommerferien!**

**Bitte lesen Sie mit Ihrem Kind diesen Brief genau durch. Damit unterstützen Sie uns sehr,
dass der Unterricht von Anfang an reibungslos verläuft.**

Bevor wir am Freitag, 13.08.21 mit dem Schwimmunterricht beginnen, wollen wir Ihnen und euch ein paar wichtige Hinweise hierzu geben:

Was brauchst du:

- Badeanzug/Badehose (bitte keine Schwimmshorts)
- ein Handtuch
- Duschgel, Shampoo oder Seife
- evtl. Schwimmbrille (keine Taucherbrille), Nasenklemme, Ohrenstöpsel (sofern nötig)
- evtl. Fön
- in der kalten Jahreszeit eine Jacke mit Kapuze oder eine Mütze

Wie läuft der Schwimmunterricht ab?

Am Freitag versammeln wir uns am Ende der 2. Stunde, um dann gemeinsam mit der Lehrkraft zum Bus zu gehen. Begleitenden Eltern (bitte melden Sie sich bei der Klassenlehrerin, sollten Sie die Möglichkeit haben, hier zu unterstützen), können im Bus mitfahren und unterstützen die Lehrkräfte beim Unterricht.

Wenn wir am Schulzentrum in Wilster angekommen sind, stellen wir uns wieder zu zweit auf, warten auf die Lehrkraft und laufen gemeinsam zur Schwimmhalle.

Sollte Ihr Kind krankheitsbedingt nicht am Schwimmunterricht teilnehmen können, so teilen Sie dies bitte schriftlich mit. Ihr Kind wird dann in der Schwimmhalle beaufsichtigt (bitte an leichte Kleidung denken, da es in der Halle sehr warm ist) bzw. es kann in der Schule am Unterricht der übrigen Klassen teilnehmen.

Die Mädchen und Jungen nutzen jeweils einen Gruppenumkleideraum zum Umziehen. Haben die Kinder Wertsachen (Uhren, Geld, Brille, Schlüssel), sollten diese den Lehrkräften zur

Aufbewahrung gegeben werden. Alle anderen Kleidungsstücke werden in den Schränken verstaut, da sich auch andere Klassen hier umziehen könnten.

Vor dem Betreten des Schwimmbeckens duschen alle Kinder und waschen sich sorgfältig.

Danach setzen sich alle Kinder auf die Wärmebank.

Es darf niemand ohne Erlaubnis der Lehrkraft ins Wasser!

Es darf nicht im Schwimmbad gerannt werden (Rutschgefahr!). Wer während der Schwimmstunde auf die Toilette muss, meldet sich bei der Lehrkraft ab.

Nach dem Schwimmunterricht wird geduscht, sich angezogen und im Eingangsbereich nach der Drehtür aufeinander gewartet. Gemeinsam gehen die Schüler dann zu den Schulbussen. Dieser bringt die Schüler dann über die regulären Buslinien nach Hause.

Bitte geben Sie unteren Abschnitt bis **spätestens zum 09.08.21** ausgefüllt Ihrem Kind wieder in die Schule mit.

Mit freundlichen Grüßen

Die Schwimmlehrerinnen Frau Köhler und Frau Klinger

_____ bitte hier abtrennen _____

Von der Mitteilung über den Schwimmunterricht habe ich Kenntnis genommen.

Mein Sohn/meine Tochter.....Klasse.....leidet an
keiner Krankheit/leidet an.....

Er/Sie ist **Schwimmer/in** und hat **das Jugendschwimmabzeichen** in

Bronze (Datum:)

Silber (Datum:)

Gold (Datum:)

Er/Sie **kann schwimmen** und hat den Schwimmschein „**Seepferdchen**“ (Datum:)

Er/Sie **kann schwimmen**, hat aber **keinen Schwimmschein**.

Er/Sie **kann nicht schwimmen**.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Name:

Seepferdchen

Sprung vom Beckenrand	1 Bahn schwimmen	einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser holen	Baderegeln			

Name:

Bronze

8 Bahnen schwimmen (in 15 min)						
Kopfsprung	6 Bahnen in Bauchlage schwimmen	2 Bahnen in Rückenlage	Sprung vom Startblock (1 m)	1 Mal Tauchring in 2 m Tiefe heraufholen		

Name:

Silber

16 Bahnen (in 20 min)	schwimmen	2 verschiedene Sprünge vom Startblock (1 m)	2 Mal Tauchring in 2 m Tiefe heraufholen	10 m Strecken-tauchen mit Abstoßen		
Kopfsprung	12 Bahnen in Bauchlage	4 Bahnen in Rückenlage				

Name:

Gold

32 Bahnen (in 30 min)	Startsprung und 1 Bahn Kraulschwimmen	Startsprung und 2 Bahnen Brustschwimmen	2 Bahnen ohne Armschlag	10 m Strecken-tauchen ohne Abstoßen	3 Mal Tauchring in 2 m Tiefe heraufholen	2 versch. Sprünge vom Startblock	2 Bahnen Transportschwimmen
Kopfsprung	26 Bahnen in Bauchlage	6 Bahnen in Rückenlage					

Grundschule Wilstermarsch

Grundschule des Schulverbandes Wilstermarsch in Sankt Margarethen

Standort Sankt Margarethen

Hauptstr. 12
25572 St. Margarethen

Tel.: 04858-850
Fax: 04858-1887033

E-Mail: grundschule.sankt-margarethen@schule.landsh.de



Standort Wewelsfleth

Schulstr. 3
25599 Wewelsfleth

Tel.: 04829-262
Fax: 04829-901783

E-Mail: grundschule.wewelsfleth@schule.landsh.de

St. Margarethen, 13.6.2018

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler!

Da wir dieses Jahr von Sonne und Wärme verwöhnt sind, wagen wir es, statt der diesjährigen Sportspiele

am Mittwoch, den 27.6.2018
ein Schwimmfest
im Brokdorfer Freibad an Diek
zu feiern!



In ihren Klassen und unter Begleitung der Klassenlehrer führen die Schülerinnen und Schüler an verschiedenen Stationen Staffel-, Spring-, Tauch- und Wettspiele durch.

Zur Betreuung der Stationen und der Kinder möchten wir Sie, die Eltern, herzlich einladen, uns an diesem Vormittag zu unterstützen.

Alle Schülerinnen und Schüler sollen Schwimmbekleidung tragen und ausreichend Trinken und Essen mitbringen. Wir bitten außerdem darum, nach dem Schwimmfest zu Hause zu duschen.

Ablauf:	8.00 Uhr	Aufbau durch die Lehrkräfte
	8.30 Uhr	Einweisung der helfenden Eltern
	9.00 Uhr	Beginn des Schwimmfestes
	11.45 Uhr	Beendigung der Spiele
	12.00 Uhr	Ende des Schwimmfestes

Der Schultag beginnt und endet an diesem Tag im Schwimmbad. Sollten Sie eine Betreuung Ihres Kindes bis 13.00 Uhr (nur für Kl. 3 und 4) wünschen, so teilen Sie dies bitte rechtzeitig der Klassenlehrerin mit.

Hinweis:

Alle Schülerinnen und Schüler der 1. und 2. Klasse sowie Nichtschwimmer halten sich im Nichtschwimmerbecken und auf der Wiese auf.

Alle Kinder der 3. und 4. Klasse halten sich im Schwimmer- und Sprungbecken und auf der Wiese auf.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen |