

Übungen zum Wasser-Sicherheits-Check

Im Wasser passieren Unfälle oft schnell und unbemerkt. Die gute Nachricht: **Sicherheit kann auch hier trainiert werden.**

Die auf diesem Infoblatt dargestellten Übungen helfen, im Ernstfall ruhig zu bleiben, besser reagieren und Kontrolle gewinnen zu können. Sie sind sowohl für Schwimmer:innen als auch für Nicht-Schwimmer:innen geeignet. Zudem sind sie eine gute Vorbereitung auf den offiziellen WASSER-SICHERHEITS-CHECK.

Die Umsetzung erfolgt gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson an einem sicheren Ort, zum Beispiel im Schwimmbad oder wo das Baden erlaubt ist.

Wichtig: Sicherheit im Wasser entsteht erst durch regelmäßiges Wiederholen der Übungen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, ruhig zu bleiben, Vertrauen zu gewinnen und richtig zu handeln.

VORARLBERG. FREI VON FOLGENSCHWEREN UNFÄLLEN.

Unser Auftrag ist klar: Wir vermeiden Unfälle dort, wo sie am häufigsten und mit den heftigsten Folgen passieren: Zuhause, in der Freizeit, beim Sport sowie im Straßenverkehr.

Mit vielfältigen Programmen, Kursen und Vorträgen sensibilisieren wir die Bevölkerung für die Unfallprävention.

Die Zusammenarbeit von **Sicheres Vorarlberg** und **Vorarlberg >>bewegt** schafft die Grundlage für eine aktive, gesunde und selbstbewusste Kindheit.



IMPRESSUM:
Medieninhaber und Herausgeber:
Sicheres Vorarlberg, Fonds Sichere Gemeinden, 6845 Hohenems
in Kooperation mit Vorarlberg >>bewegt
Text und Inhalt: Sicheres Vorarlberg
Grafische Gestaltung: Sabine Maurer, Grafik+Design, Bregenz
Bildnachweis: D. Stiplovsek, B. Rogen

Übungen

ZUM WASSER-SICHERHEITS-CHECK

Übung 1 Rolle ins Wasser & auftauchen

So geht's:

- eine Hand schützt den Hinterkopf
- die andere Hand ist hinterm Knie
- langsam mit einer Rolle ins Wasser gleiten
- kurz orientieren und selbstständig auftauchen



Sich wie ein Igel klein machen. Unter Wasser die Augen öffnen (wenn möglich).

Warum ist das wichtig?
Diese Übung hilft, nach einem unerwarteten Sturz ruhig zu bleiben. Wer sich kurz orientieren kann, findet schneller wieder an die Oberfläche.

Cooler Tipp zum Üben:



Übung 2 1 Minute über Wasser bleiben – „schweben“

So geht's:

- 1 Minute selbstständig über Wasser halten
- schwimmen ist nicht nötig – oben bleiben zählt



Den Kopf weit nach hinten und den Bauch nach oben strecken wie ein Seestern.

Warum ist das wichtig?
Zeit gewinnen, bis Hilfe da ist – das kann entscheidend sein.

Cooler Tipp zum Üben:



Übung 3 50 m schwimmen & selbstständig aussteigen

So geht's:

- 50 m schwimmen (Stil egal)

Zum Aussteigen:

- Hände auf den Beckenrand legen
- hochdrücken
- Knie nach außen ziehen oder
- Bauch auf den Rand legen und rausrollen



Erst im flachen Wasser üben
Erwachsene dürfen leicht stützen
Schritt für Schritt steigen.

Warum ist das wichtig?
Sicher schwimmen heißt auch, wieder sicher aus dem Wasser zu kommen.

Cooler Tipp zum Üben:

