

Gesunde Parks – Schwerpunkt Bewegung

Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

IM UND AM WASSER

I. WORUM GEHT ES?

Wasser ist ein wichtiges Element: Wir bestehen zum Großteil aus Wasser, brauchen Wasser zum Überleben und Spaß macht's im Wasser obendrein! Bei der Bewegung im Wasser ist der Spaß daran wirklich im Vordergrund – die Kinder würden das wahrscheinlich nicht als Sport definieren, es macht gemeinsam einfach Freude und ist aber dabei ganz schön verausgabend:

BEISPIEL 1

SCHWIMMEN

BetreuerInnen, Begleitpersonen und Kinder von sechs Parkanlagen nahmen am Schwimmausflug in ein Hallenbad teil. Zu Beginn des ganztägigen Ausflugs bekamen alle vor Ort eine kurze Einschulung bezüglich der einzuhaltenden Regeln und Sicherheitsvorkehrungen im Schwimmbad (Baderegeln) und schon konnte der Badespaß beginnen!



Fotos © Kinderfreunde Favoriten



BEISPIEL 2

WASSERPARKFEST „SPLISH SPLASH“

Am Wasserspielplatz Favoriten fand das Wasserfest „Splish Splash“ statt. Es konnten verschiedene Stationen und Aktivitäten rund ums Wasser absolviert werden:

- **Wasserbombenschätzspiel:** Ein Behälter wurde mit Wasserbomben gefüllt und die Kinder konnten schätzen, um wie viele Bomben es sich handelt.
- **Floßwettrennen auf den Floßen des Wasserspielplatzes:** Es wurden zwei Teams aufgestellt und im Rahmen eines Wettkampfes die zweifache Floßstrecke bewältigt.
- **Wasserwettlauf:** In einem Becken mit kniehohem Wasser wurde auf einer vorher abgegrenzten Strecke ein Wettrennen zwischen zwei Teams veranstaltet. Die Kinder eines Teams mussten nacheinander mit einem wassergefüllten Becher einen Kübel am anderen Ende der Strecke befüllen. Sieger war die Gruppe, die den Kübel als erste gefüllt hatte.
- Am Ende gab's zudem eine große Wasserbombenschlacht.

II. WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

- **SCHWIMMEN**

Ganz wichtig: Genug BetreuerInnen!

Abklärungen, die im Vorfeld passieren: Terminvereinbarung, Telefonate, Platzreservierung für große Gruppen, Wegbeschreibung, Anfahrtsplan, Einverständniserklärung und Infos für die Eltern.

Beim Schwimmen selbst ist es sinnvoll, gleich zu Beginn abzuklären wer wie gut schwimmt, indem alle kurze 15m frei schwimmen. Das gibt allen Beteiligten Sicherheit, da es im Wasser sehr schnell zu Unfällen kommen kann.

- **WASSERPARKFEST „SPLISH SPLASH“**

Passende Kleidung (Badehose, Handtuch, Schwimmbrillen, Sonnencreme) und Wasser zum Trinken.

III. WELCHE (GESUNDHEITSFÖRDERNDE) WIRKUNG KONNTEN WIR DURCH DIE AKTIVITÄT ERZIELEN? WAS HABEN WIR SELBST GELERNT?

- **SCHWIMMEN**

Schwimmen bewegt den ganzen Körper sehr schonend, da es nicht wie andere Sportarten auf die Gelenke geht.

Vorrangig war hier natürlich wieder der Spaßfaktor: Springen, spritzen, rutschen, tauchen, Wasserball spielen...

Hauptsache sich bewegen!

- **WASSERPARKFEST „SPLISH SPLASH“**

Durch die vielen Spiele wurden der Spaß an der Bewegung, die Geschicklichkeit und die Koordination gefördert. Außerdem wurde an diesem heißen Tag immer wieder auf die Notwendigkeit einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme hingewiesen.

BESONDERER HINWEIS ZUM SCHLUSS:

AKTION FÜR BETREUERINNEN: AUSBILDUNG ZUM/ZUR RETTUNGSSCHWIMMER-HELPERIN

Das Wissen über Befreiungsgriffe, das Transportieren von in Not geratenen Menschen, der Umgang mit Rettungsgeräten und ein gefestigtes Wissen im Bereich Erste Hilfe ist bei Schwimmausflügen mit Kindern von enormer Bedeutung.

Viele Unfälle im Wasser können vermieden werden, weshalb eine gute Ausbildung der Begleitpersonen von Kindern und Jugendlichen unabdinglich ist.

Die Wiener Kinderfreunde Aktiv setzen voraus, dass bei Badeausflügen mindestens eine Betreuungsperson über den Rettungsschwimmer-Helferschein verfügt. Ist das nicht der Fall, darf ein solcher Ausflug nicht unternommen werden.

Da Badeausflüge von den Kindern gewünscht wurden, war es den BetreuerInnen ein Anliegen, sich in diesem Bereich fortzubilden. Also absolvierten die ParkbetreuerInnen in Kooperation mit dem Samariterbund Favoriten über den Zeitraum von zwei Monaten die Ausbildung zum/zur Rettungsschwimmer-HelferIn. Von dieser Ausbildung profitieren alle Beteiligten, da sie einen sicheren Ablauf bei Bade- und Schwimmausflügen ermöglicht.

In der Ausbildung wurde den BetreuerInnen folgendes beigebracht: Befreiungsgriffe, Rettungsgriffe, Bergegriffe, Kenntnisse der Selbstrettung, Tauchen, Erste Hilfe bei Wasserunfällen, präventive Maßnahmen.

Die Betreuer und Betreuerinnen waren sich einig, dass ihnen das neu erworbene Wissen ein großes Sicherheitsgefühl gibt und sie sich nun bei Badeausflügen wohler fühlen.