



Arbeitshilfe

Sicher schwimmen mit Loti

Inhaltsverzeichnis

Sicher schwimmen mit Loti	Seite
Vorwort	3
Interview mit Loti: Wann kann ich sicher schwimmen?	4
Welche Vor- und Nachteile hat das Rückenschwimmen à la Loti?	6
Übungen zum Erlernen des Rückenschwimmens	7
Vorübungen	7
Vorübung: Qualle	7
Vorübung: Mach den Loti	7
Vorübung: Rückenrakete	8
Vorübung: Eisschollen	8
Schraubdrehung	9
Rückenflieger mit Antrieb	9
Rückenschwimmen mit Wechselbeinschlag	10
Beinschlag am Beckenrand	10
Wassersprudel	10
Beinfähre	10
Beinschlag mit Hilfsmittel	11
Wassermann	11
Beinschlag in Seitenlage („Superman / Superwoman“) mit Hilfsmittel	11
Rückenschwimmen mit Brustbeinschlag (Schwunggrätsche)	12
Armzug beim Rückenschwimmen	12
„Loti-Paddeln“	12
Windmühle	13
Rollfisch	13
Sicherheit und Sichtbarkeit dank Schwimmboje	14
Vorteile einer Schwimmboje	14
Umgang mit einer Schwimmboje	15
Weiterführendes Material	16

Vorwort

Zum Start der Badesaison ruft die Wasserwacht Bayern zu besonderer Vorsicht und Verantwortung beim Baden in natürlichen und künstlichen Gewässern auf. Angesichts der erschreckend hohen Zahl an Ertrinkungstoten und Badeunfällen im vergangenen Sommer mahnt die Wasserwacht eindringlich zur Vorsicht und warnt vor der oft unterschätzten Gefahr des Wassers.

In dieser Arbeitshilfe steht nicht das Erlernen der korrekten Rückenschwimmtechnik im Vordergrund, sondern der Sicherheitsaspekt: Kinder – und auch Erwachsene – sollen lernen, dass sie sich – wenn sie keine Kraft mehr haben, die Luft knapp wird oder sie gesundheitliche Probleme wie einen Krampf bekommen – zur Selbstrettung auf den Rücken drehen können, um ruhig zu atmen, Kraft zu sparen und sich erholen zu können.

Sichere Schwimmer*innen legen gerne längere Strecken im Freiwasser zurück. Eine Schwimmboje ist dann der ideale Begleiter. Dem Umgang mit einer solchen Boje ist in dieser Arbeitshilfe ebenfalls ein Kapitel gewidmet.

Die Kombination aus Techniken zur Selbstrettung sowie einer Schwimmboje erhöht die Sicherheit im Wasser um ein Vielfaches und kann Badeunfälle verhindern. Für mehr Sicherheit und Freude am Wasser.

Weitere Tipps für sicheres Baden:

- Schwimmen lernen: Nichtschwimmer*innen sollten nicht ohne Aufsicht ins Wasser gehen
- Langsam abkühlen, nicht überhitzt ins Wasser springen
- Lange Strecken nie allein schwimmen und eine Boje oder ein anderes Auftriebsmittel mitnehmen
- Warnhinweise und Flaggen beachten
- Kinder nie unbeaufsichtigt lassen
- Kinder sollten Badekleidung in leuchtenden, bunten Farben anhaben, um im Wasser gut gesehen zu werden
- Sich nie ohne Schwimmweste auf Wassersportgeräte wie SUPs oder Schlauchboote begeben
- Im Notfall: Notruf 112 wählen, darüber wird auch die Wasserwacht alarmiert

Interview mit Loti: Wann kann ich sicher schwimmen?

Loti ist das fröhliche Maskottchen der Wasserwacht Bayern und begleitet Kinder spielerisch beim Schwimmenlernen. Der kleine Axolotl zeigt, wie viel Spaß das Element Wasser machen kann – und worauf es beim sicheren Schwimmen ankommt. Im Interview erklärt Loti, wann man als sichere*r Schwimmer*in gilt und warum Rückenschwimmen so wichtig ist.



Loti, wann kann ich sicher schwimmen?

Loti: *Wenn du gerne ins Wasser springst, die Baderegeln kennst und dich auch wieder retten kannst, wenn du mal müde wirst!*

Retten? Wie machst du das denn?

Loti: *Ich drehe mich auf den Rücken, schaue in den Himmel und lasse mich im Wasser schaukeln wie ein Boot. Dann mache ich es so: langsam einatmen – langsam ausatmen, sich auf den Rücken lehnen und die Arme ausbreiten. Ich nenne es das Loti-Schwimmen.*

Was ist denn am Loti-Schwimmen so besonders?

Loti: *Beim Loti-Schwimmen kann man Kraft tanken, weil das Gesicht immer über Wasser ist. So kann ich gut atmen und ruhig weiterschwimmen, auch wenn ich erschöpft bin. So rette ich mich sozusagen selbst. Alle Kinder sollten sichere Schwimmer sein. Das ist mega-cool!*

Sag mal, wie wird man denn ein*e sichere*r Schwimmer*in?

Loti: *Meine Freunde von der Wasserwacht sagen: „Wer das Bronzene Schwimmabzeichen geschafft hat, kann sicher schwimmen. Das Seepferdchen ist ein guter Anfang – aber es zeigt noch nicht, dass du wirklich sicher im Wasser bist.“*

Was muss man denn für das Bronze-Abzeichen können?

Loti: *Wichtig ist, dass du die Baderegeln kennst. Außerdem musst du tauchen können – zwei Meter tief und einen kleinen Tauchring vom Beckenboden rauffohlen.*

Und schwimmen auch?

Loti: *Na klar, du springst mit dem Kopf voraus vom Beckenrand ins Wasser und schwimmst anschließend 15 Minuten. Du musst mindestens 200 Meter schaffen. Das sind in den meisten Schwimmerbecken acht Bahnen. Den größten Teil sollte man auf dem Bauch schwimmen, dann 50 Meter rückwärts. Wichtig ist, dass man dabei keine Pause macht und sich während des Schwimmens drehen kann, wie eine Schraube. Wer mag, kann auch auf dem Rücken anfangen, so wie ich, und sich dann auf den Bauch drehen.*

Wenn das so ist, dann schwimme ich ab jetzt nur noch auf dem Rücken!

Loti: Das klingt prima. ABER aufgepasst, im Schwimmbad ist oft viel los. Beim Rückenschwimmen siehst du nicht, ob die Bahn frei ist – da kann man leicht mit anderen zusammenstoßen oder sich am Beckenrand den Kopf stoßen. Deshalb: immer aufmerksam bleiben, Abstand halten und ruhig schwimmen.

Hast du zum Schluss noch einen Tipp?

Loti: Na klar! Als sichere*r Schwimmer*in schwimmt man gerne mal lange Strecken. Aber auch da musst du aufpassen. Nimm am besten eine kleine Schwimmboje mit. Daran kannst du dich im Notfall festhalten – und deine Eltern sehen dich leichter, wenn du im Wasser bist. Übe außerdem regelmäßig das Loti-Schwimmen, du wirst sehen, das macht echt Spaß! Und nicht vergessen: Power raus – Rücken drauf!



Loti macht die Loti-Lage. © Peter Knoblich

Welche Vor- und Nachteile hat das Rückenschwimmen à la Loti?

Vorteile

- Du kannst ganz ruhig atmen, weil dein Gesicht über Wasser bleibt.
- Es ist super zum Ausruhen, wenn du müde bist – einfach auf den Rücken drehen und treiben lassen!
- Rückenschwimmen ist gut für deinen Körper, denn es schont Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule – es tut deinem Rücken gut.
- Du bleibst sicher und ohne größere Anstrengung über Wasser – eine wichtige Technik zur Selbstrettung!
- Solltest du auf Wasserpflanzen stoßen, kannst du in möglichst flacher Wasserlage wieder von diesen wegschwimmen.

Nachteile

- Du siehst nicht, wohin du schwimmst – also immer auf andere achten!
- Im Schwimmbad kann's eng werden, da passiert leicht mal ein Zusammenstoß.
- Im See oder Meer können Wellen über dein Gesicht schwappen.
- Die richtige Wasserlage braucht ein bisschen Übung – aber das lernst du mit der Zeit!

Lotis Tipp:

Wenn du längere Strecken im Freiwasser schwimmst, nimm eine kleine **Schwimmböje** mit. So kannst du dich im Notfall festhalten – und man sieht dich im See oder Meer viel besser! Mehr dazu findest du im Kapitel zur Schwimmböje in dieser Arbeitshilfe.



Übungen zum Erlernen des Rückenschwimmens

Vorübungen

Vorübung: Qualle

Luft holen und untertauchen. Die Arme umfassen die Schienbeine/Knie und so wird mit dem Rücken nach oben im Wasser geschwebt.

Ich kann ...

... in Bauchlage im Wasser schweben.



Tipps, Tricks und Info

- Luft in der Lunge verschafft zusätzlichen Auftrieb

Varianten

- Beine sind angehockt. Arme umgreifen die Beine, Kinder schweben so als Qualle im Wasser.
- Qualle öffnet sich, dann öffnen sich auch die Beine (als Spiel, wenn Kinder sich trauen).
- Was passiert, wenn man unter Wasser ausatmet? Kann man sich auf den Boden legen?
- Aus der Qualle wird ein Seestern bzw. ein „Loti“ (siehe Vorübung „mach den Loti“).

Vorübung: Mach den Loti

Die Körperspannung ist sehr wichtig. Für erste Versuche kann sich das Kind mit dem Kopf auf den Beckenrand legen und/oder eine Schwimmnudel unter den Rücken schieben. Arme und Beine sind vom Körper weggestreckt, der Po angespannt. Der Kopf liegt entspannt auf dem Wasser.



Ich kann ...

... mit gestreckten Armen und Beinen auf dem Rücken im Wasser liegen.

Tipps, Tricks & Info

- Luft in der Lunge verschafft zusätzlichen Auftrieb.
- Kind soll den Auftrieb spüren. Übungsleiter ist auf Augenhöhe mit dem Kind.
- Ohren sollten im Wasser liegen und der Blick nach oben gerichtet sein.
- Für diese Übung braucht man Vertrauen ins Wasser und benötigt eine gute Wassergewöhnung.
- Hier gilt: Übung macht den Meister.

Varianten

- Die Übung kann auch in Bauchlage (mit Kopf im Wasser) durchgeführt werden.

- Schwimmbrett auf dem Bauch halten.
- Übungsleiter*in hält zur Unterstützung mit einer Hand das Schwimmbrett (bei ängstlichen Kindern).
- Partnerübung: Zwei Personen bilden einen Doppelstern.

Vorübung: Rückenrakete

Das Kind liegt in Rückenlage auf dem Wasser. Die Arme sind gestreckt hinter dem Kopf und imitieren eine „Rakete“. Der/Die Ausbilder*in schiebt seine/ihre „Rakete“ an und diese gleitet so weit wie möglich durch das Wasser.



Ich kann ...

... in Rückenlage auf dem Wasser liegen und durch das Wasser gleiten.

Tipps, Tricks & Info

- Kinder mit Schwierigkeiten, die Armstreckung neben bzw. hinter den Kopf einzunehmen, sollten die Grundstreckung zunächst an Land üben.
- Schwimmbrett hinter dem Kopf zur Hilfe nehmen.

Varianten

- Die Rakete kann sich vom Rücken auf den Bauch drehen.
- Arm-, Bein- und Kopfstellungen variieren und Unterschied spüren.

Vorübung: Eisschollen

Ein*e Teilnehmer*in legt sich wie ein Seestern auf das Wasser. Eine zweite Person nimmt die Füße und versucht den/die erste*n Teilnehmer*in vorsichtig wie eine Eisscholle durch das Wasser zu schieben.

Ich kann ...

... mich durch das Wasser in Rückenlage schieben lassen.

Tipps, Tricks & Infos

- Achte darauf, dass die Kinder möglichst bald das Schweben auf dem Rücken ohne Hilfsmittel lernen.
- Der/die Teilnehmer*in legt sich zum Seestern/Rückenflieger auf das Wasser und versucht dann, mit unterschiedlichen Bewegungen der Arme und Beine vorwärtszukommen.
- Der Kopf sollte bis zu den Ohren im Wasser sein, Blick nach oben. Blickrichtung zur Orientierung eher zur Seite oder seitlich nach hinten.

Varianten

- In Bauchlage als Rakete oder Flugzeug (Änderung der Schwebeposition) versuchen.
- Motorboot-Antrieb: Rückenkraulteinschlag.
- Froschantrieb: Brustbeinschlag auf dem Rücken.
- Windmühle: Rückenkraulteinschlag, ggf. nur Paddeln ohne Überwasserphase.

Schraubdrehung

Aus dem Abstoß in Bauchlage mit gestreckten Armen wird während der Gleitphase auf den Rücken gedreht (Rückenrakete, Rückenflieger).

Ich kann ...

... mich in Gleitlage um die Körperlängsachse drehen und sicher in der anderen Lage ausgleiten.

Tipps, Tricks & Info

- Beim Drehen auf dem Bauch muss ausgeatmet werden.

Varianten

- Aus dem Rückenabstoß auf den Bauch drehen.
- Aus dem Kopfsprung im Gleiten auf den Rücken drehen.



Rückenflieger mit Antrieb

Die Person legt sich zum Seestern/Rückenflieger auf das Wasser und versucht dann, mit unterschiedlichen Bewegungen der Arme und Beine vorwärtszukommen.

Ich kann ...

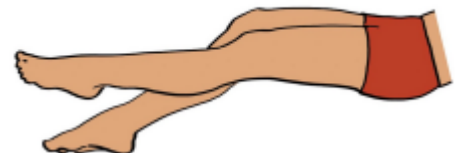
... in Rückenlage auf dem Wasser liegen und mich fortbewegen.

Tipps, Tricks & Info

- Der Kopf sollte bis zu den Ohren im Wasser sein, Blick nach oben. Blickrichtung zur Orientierung eher zur Seite oder seitlich nach hinten.

Varianten

- Motorboot-Antrieb: Kraulbeinschlag.
- Froschantrieb: Brustbeineschlag.
- Windmühle: Rückenkraularmzug, ggf. nur Paddeln ohne Überwasserphase.
- Quallenantrieb: Rückenbrustarmzug, ggf. ohne Überwasserphase.
- in Rückenlage ein Ziel anschwimmen ...



Rückenschwimmen mit Wechselbeinschlag

Beinschlag am Beckenrand

Das Kind steht am Beckenrand oder einer Stufe und hält sich am Geländer oder einem weiteren Teilnehmenden fest. Wenn nicht möglich, dann im Wasser stehend. Mit einem Bein wird der Beinschlag nach vorne und hinten gleichmäßig geübt. Die Bewegung soll mit möglichst gestrecktem Bein (Knie wenig bis gar nicht beugen) locker aus der Hüfte bis ins leicht einwärts gedrehte, gestreckte Fußgelenk erfolgen. Der Antrieb erfolgt mit einer hohen Frequenz und gleichmäßigen Schwingungen.

Das Kind soll den Wasserwiderstand auf dem Fußrist und auf der Fußsohle spüren. Das Bein nach einer Minute wechseln.

Ich kann ...

... meinen Fuß mit gestrecktem Bein im Wasser vor und zurück bewegen.

Tipps, Tricks & Info

- Achtung! Bewegung nicht aus dem Kniegelenk (Radfahren).
- Fußgelenk ebenfalls strecken („auf den Zehenspitzen stehen“).

Varianten

- Zur Verdeutlichung des Abdrucks auch mit Flossen möglich, wenn ein stabiler Stand am Beckenrand gegeben ist.

Wassersprudel

Das Kind sitzt am Beckenrand. Die Bewegung erfolgt bei gestrecktem Bein locker aus der Hüfte mit gestrecktem Fuß und leicht einwärts gedrehtem Fußgelenk. Das Kind soll den Wasserwiderstand am Fußrist und an der Fußsohle spüren.

Ich kann ...

... meinen Fuß gestreckt aus der Hüfte im Wasser hoch und runter bewegen.

Tipps, Tricks & Info

- Achtung! Bewegung nicht aus dem Kniegelenk (Radfahren).
- Fußgelenk ebenfalls strecken!

Varianten

- Zur Verdeutlichung des Abdrucks auch mit Flossen möglich.

Beinfähre

Das Kind liegt waagrecht auf dem Wasser und hält sich mit gestreckten Armen am Beckenrand fest, der Blick geht zur Decke. Das Kind drückt sich mit den Armen vom Beckenrand weg und versucht, mit dem Rückenraul-Beinschlag an den Beckenrand zurückzukommen.

Ich kann ...

... eine kurze Strecke nur mit den Beinen zurücklegen.

Tipps, Tricks & Info

- Achtung! Bewegung nicht aus dem Kniegelenk (Radfahren).

- Fußgelenk ebenfalls strecken!
- Dabei ins Wasser ausatmen.
- Vorsicht mit dem Kopf!

Beinschlag mit Hilfsmittel

Das Kind hält sich – beide Arme gestreckt – in waagerechter Lage an einem Hilfsmittel fest (Größe/Auftrieb angepasst an die Größe des Kindes – z. B. Brett, Pull-Buoy, kurzes Poolnoodle-Stück ...) und bewegt sich mit dem Kraul-Beinschlag vorwärts. Die Ohren liegen im Wasser, Blick zur Decke bzw. zum Himmel. Hilfsmittel darf ggf. auch auf dem Bauch festgehalten werden.

Ich kann ...

... mit einem Hilfsmittel eine Strecke nur mit den Beinen zurücklegen.

Tipps, Tricks & Info

- Achtung! Bewegung nicht aus dem Kniegelenk (Radlfahren).
- Nach Möglichkeit zunächst Flossen verwenden.

Varianten

- Weitere mögliche Hilfsmittel: Bälle, Schwimmtiere ...
- Ein kleines Wettspiel daraus machen, wer die meisten Hilfsmittel auf die andere Seite des Beckens transportieren kann.

Wassermann

Das Kind hält sich im nicht stehtiefen Wasser in senkrechter Lage nur mit dem Beinschlag über Wasser. Die Arme sind seitlich ins Wasser gestreckt.

Ich kann ...

... mich senkrecht mit Beinschlag über Wasser halten.

Tipps, Tricks & Info

- Nach Möglichkeit Flossen verwenden.

Varianten

- Andere Hand/Armstellungen (gekreuzt auf den Schultern, vor dem Bauch verschränkt, ein Arm/beide Arme über Wasser ...).
- Flossen verwenden.

Beinschlag in Seitenlage („Superman/Superwoman“) mit Hilfsmittel

Das Kind liegt 90 Grad gedreht seitlich im Wasser, dabei ist ein Arm nach vorne gestreckt und auf ein Hilfsmittel aufgelegt, der andere Arm ist seitlich am Körper angelegt. Der Kopf liegt auf dem Oberarm auf.

Ich kann ...

... mich mit Hilfsmittel seitlich mit Beinschlag im Wasser vorwärtsbewegen.

Tipps, Tricks & Info

- Nach Möglichkeit Flossen verwenden.
- Die Übung sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Arm in Vorhalte durchführen.
- Vorgestreckten Arm auf verschiedene Hilfsmittel auflegen (kleines Brett, Pull-Buoy, kurze Schwimmnoodle).

- Mit vorgestrecktem Arm Hilfsmittel festhalten (kleines Brett, Pull-Bouy, kurze Schwimmnoodle).

Varianten

- Flossen verwenden.
- Den oberen Arm nach oben stecken.
- Den oberen Arm abwinkeln (Haifischflosse).
- Ein Auge im Wasser, ein Auge schaut über die Wasseroberfläche hinweg.
- Mit Ein- und Ausatmung zur Seite.

Rückenschwimmen mit Brustbeinschlag (Schwunggrätsche)

Der Brustbeinschlag sollte den Lernenden vom Brustschwimmen bekannt sein.

- Anfersen:** Die Fersen werden zum Gesäß gezogen, die Knie öffnen sich dabei etwa hüftbreit.
- Fußstellung:** Die Beine werden aus der Streckung leicht geöffnet zum Gesäß gezogen. Nun werden die Zehen leicht nach außen gedreht (wie ein Pinguin läuft) und zum Schienbein angezogen. Die Füße/Unterschenkel zeichnen einen Kreis bis zur Streckung. Diese Bewegung erzeugt den Großteil des Vortriebs. Nach der Streckung folgt die Gleitphase, in der der Körper gestreckt bleibt. Die Bewegungsanweisung für die Kinder kann lauten: Füße zum Po – Füße als V – Kreis – zusammen.
- Abstoß:** Es folgt ein kräftiger, halbkreisförmiger Abstoß mit den Unterschenkeln und Füßen nach hinten und innen, bis die Beine wieder gestreckt sind. Diese Bewegung erzeugt den Großteil des Vortriebs.
- Gleitphase:** Nach der Streckung folgt eine Gleitphase, in der der Körper gestreckt bleibt.

Armzug beim Rückenschwimmen

„Loti-Paddeln“

Das Kind paddelt auf dem Rücken mit beiden Armen seitlich neben dem Körper. Dabei bewegen sich die fast gestreckten Arme im Wechsel auf und ab („Seehundschwimmen“). Die Beine können den Kraulbeinschlag ausführen.



Ich kann ...
... mich wie Loti im Wasser vorwärtsbewegen!

Tipps, Tricks & Info

- Die Handflächen drücken sich vom Wasser ab.

Varianten

- Durch stärkeres Beugen im Ellbogen kann der Abdruck verstärkt werden.
- Einseitig kann an einer vorhandenen Bahntrennleine oder dem Beckenrand vorwärts gezogen werden.

- Arme können gleichzeitig oder im Wechsel über Wasser nach hinten geführt und dann unter Wasser mit Abdruck wieder zu den Oberschenkeln gezogen werden.

Windmühle

Die Kinder stehen am Beckenrand und kreisen zuerst einen Arm seitlich vom Körper nach hinten. Danach wird gewechselt. Am Ende drehen beide Arme gegengleich (asynchron), wie Windmühlenblätter, nach hinten.

Ich kann ...

... meine Arme gegenversetzt nach hinten kreisen.

Tipps, Tricks & Info

- Der kleine Finger soll nach hinten zeigen, wenn der jeweilige Arm am Kopf vorbeikommt. Der Oberarm bewegt sich nahe am Ohr. Die Schulter unterstützt den Armkreis.
- Wichtig: Ziel dieser Übung ist die Koordination zwischen Armzug und Schulterdrehung, es ist kein effizienter Rückenkrallarmzug!

Rollfisch

Das Kind stößt sich in Rückenlage vom Beckenrand ab und gleitet ein paar Meter. Bevor der Schwung weg ist, macht es drei ... vier ... fünf Windmühlenarmzüge rückwärts. Die Beine können unterstützend mithelfen. Die Strecke kann dabei nach und nach verlängert werden, nachdem die Atmung problemlos möglich ist. Sehr gut können hier Flossen unterstützend eingesetzt werden.

Ich kann ...

... mich in Rückenlage mit Windmühlenarmen vorwärtsbewegen.

Tipps, Tricks & Info

- Die Atmung kann an einen „Atem-Arm“ gekoppelt werden – in der jeweiligen Überwasserphase des Arms wird eingeatmet, beim anderen Arm entsprechen ausgeatmet.
- Die Arme können bei der Übung gestreckt sein.
- Bei Rückenlage – vor allem mit Flossen – immer auf den Kopf achten!

Varianten

- Die Übung mit Flossen durchführen.

Sicherheit und Sichtbarkeit dank Schwimmboje

Eine Schwimmboje ersetzt keine Rettungsweste oder Rettungsausrüstung, sondern dient als Sicherheits- und Sichtbarkeitszubehör. Besonders im offenen Wasser (Seen, Meer, Flüsse) ist sie eine sehr sinnvolle Ergänzung für alle Altersgruppen.

Vorteile einer Schwimmboje

Für Kinder

1. Sicherheit & Sichtbarkeit
 - Erhöht die Sichtbarkeit im Wasser durch leuchtende Farben (z. B. orange).
 - Eltern oder Aufsichtspersonen können Kinder leichter im Auge behalten.
2. Auftriebshilfe
 - Bietet eine zusätzliche Sicherheitsreserve, falls das Kind müde wird.
 - Unterstützt beim Erlernen des Schwimmens oder bei längeren Strecken.
3. Vertrauen & Motivation
 - Fördert Spaß und Bewegungsfreude beim Schwimmen.

Für Jugendliche

1. Sicherheit beim Freiwasserschwimmen
 - Besonders nützlich in Seen, Flüssen oder im Meer – sie bietet Auftrieb im Notfall.
 - Hilft, Energie zu sparen, wenn man sich kurz ausruhen möchte.
2. Sichtbarkeit für andere
 - Erhöht die Sicherheit im Verkehr mit Booten, Surfern oder SUP-Fahrer*innen.
 - Eltern oder Freund*innen können die Schwimmposition besser erkennen.
3. Praktische Funktionen
 - Viele Modelle haben ein wasserdichtes Fach für Handy, Schlüssel oder Snacks.
 - Ideal für Schwimmtraining oder Triathlon-Vorbereitung.

Für Erwachsene

1. Sicherheit & Notfallhilfe
 - Bietet im Notfall sofortigen Auftrieb, etwa bei Krämpfen, Erschöpfung oder Panik.
 - Besonders wichtig beim offenen Wassertraining oder Alleinschwimmen.
2. Sichtbarkeit im Wasser
 - Macht Schwimmer*innen für Boote, Jetskis und Rettungskräfte gut erkennbar.
 - Erhöht die Sicherheit deutlich – auch bei schlechter Sicht oder Wellen.
3. Komfort & Organisation
 - Trockene Aufbewahrung für Wertsachen oder Kleidung.
 - Kein spürbarer Widerstand beim Schwimmen – leicht und komfortabel.
4. Trainingsvorteile
 - Gibt Sicherheit, um sich auf Technik und Kondition zu konzentrieren.
 - Hilfreich beim Intervalltraining oder langen Distanzen.

Umgang mit einer Schwimmboje

Warum eine Schwimmboje nutzen?

Sicherheit und Sichtbarkeit

- Immer sichtbar sein!
- Pause machen, wann du willst!
- Gib deinen Liebsten ein beruhigendes Gefühl!
- Schwimm, wie du willst!

⚠ Bitte lest diese Anleitung der Schwimmboje sorgfältig durch, bevor ihr die Schwimmboje verwendet.

Anwendungsschritte

1. Hüftgurt befestigen – Befestige den Hüftgurt an der Boje.
2. Boje aufpumpen – Löse die blaue Kappe am Ventil, blase die Schwimmboje vollständig auf und drehe die Kappe wieder fest zu.
3. Anlegen – Befestige den Gurt sicher um die Taille. Die Boje sollte hinter dir auf dem Wasser treiben.
4. Schwimmen & Sicherheit genießen
 - Viel Spaß im Wasser! Bleibe stets in der Nähe anderer Schwimmer*innen und achte auf deine Umgebung.
5. Luft ablassen – Zum Entleeren der Boje löse einfach die blaue Kappe am Ventil.

Hinweise

- Die Schwimmboje ist kein Rettungsgerät, sondern ein Zubehör.
- Nur für sichere Schwimmer*innen geeignet.
- Vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen prüfen.
- Nicht übermäßig aufblasen.
- Nach Gebrauch trocknen lassen und an einem kühlen, trockenen Ort lagern.



Weiterführendes Material

Das Rad muss nicht neu erfunden werden! Die Wasserwacht Bayern bietet dazu schon viele Arbeitshilfen mit vielen wertvollen Tipps und Tricks für die Wassergewöhnung und das Erlernen von verschiedenen Schwimmarten.

Selfmade-Schwimmkurs (Lehrbroschüre für Eltern)

Das Schwimmlehrer-Team der Wasserwacht Thannhausen hat in dieser Broschüre zahlreiche Übungen zusammengestellt, mit denen Kinder auf einfache und spielerische Weise an das Wasser gewöhnt werden – und sogar schwimmen lernen können.



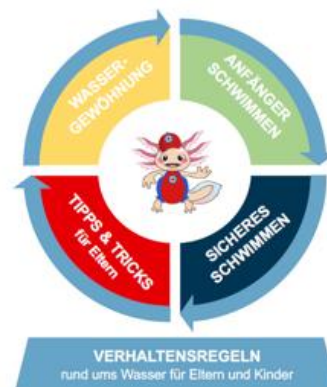
Zum Selfmade-Schwimmkurs: [*** Hier klicken ***](#)

Kartenbox „Ab ins Wasser mit Loti“

In dieser Box finden sich viele Tipps und Tricks rund um das Schwimmenlernen.

Zum Bestellformular für die Box via IMS (für Wasserwacht-Mitglieder): [*** Hier klicken ***](#)

Zum Kartenset zum Selberdrucken, ebenfalls im IMS für Wasserwacht-Mitglieder: [*** Hier klicken ***](#)



Arbeitshilfe „Kraulen lernen mit Loti“



Im Rahmen der Aktion „Bayern schwimmt 2025“ wurde eine Arbeitshilfe speziell für das kindgerechte Erlernen des Kraulschwimmens entwickelt. Hier sind grundlegende Übungen für die Wasserlage, das Erlernen des Beinschlags und der Körperrotation enthalten, die auch beim Rückenkraulschwimmen genutzt werden können.

Zur Arbeitshilfe: [*** Hier klicken ***](#)

Arbeitshilfe JuWA Schwimmfertigkeiten

Die Wasserwacht Bayern bietet eine altersgerechte und umfassende Ausbildung für ihre Jugend an. Die Inhalte aus allen Fachbereichen werden dem jeweiligen Alter entsprechend vermittelt. Dabei stehen den Ausbildern und Gruppenleitern verschiedene Arbeitshilfen in der JuWA zur Verfügung, darunter auch eine spezielle Arbeitshilfe zur Förderung der Schwimmfertigkeiten. Hier können ebenfalls viele wichtige Informationen zum Erlernen von Kraul und Rückenraul herausgezogen werden.

Zur Arbeitshilfe im IMS: [*** Hier klicken ***](#)





Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Impressum

Arbeitshilfe: Sicher schwimmen mit Loti

Hrsg. vom Bayerischen Roten Kreuz

Stand: 27.03.2026

Herausgeber

Bayerisches Rotes Kreuz, Landesgeschäftsstelle

Bauernfeindstraße 17

80939 München

Fachverantwortung

Birgit Geier, Landesjugendleiterin der Wasserwacht Bayern

Titelfoto

Peter Knoblich

Layout

Claire Kolodinski, Stabsstelle Kommunikation

(BRK-Landesgeschäftsstelle)

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt.

© 2026 Wasserwacht Bayern

Nur für den Dienstgebrauch im Bayerischen Roten Kreuz