

unterrichtspraxis

Beilage zu „bildung und wissenschaft“

der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft Baden-Württemberg

SCHWIMMEN LEHREN

Schwimmausbildung im Erziehungsberuf

Ob Verbände, Bildungsinstitutionen oder Eltern, dass Schwimmen eine wichtige Kompetenz ist, sind sich alle einig. Wie eine erste Begegnung mit dem nassen Element bereits im Kindergarten gelingen kann, erläutert im Folgenden der Leiter des Ressorts Ausbildung der Deutschen Lebens-Rettungs-Gemeinschaft (DLRG) Württemberg.

Das aus DLRG-Sicht lebenswichtige Menschenrecht schwimmen zu können ist in Deutschland in Gefahr. Immer weniger Kinder und Jugendliche können sicher schwimmen. Die Ursachen sind vielfältig, aber nicht zuletzt die Corona-Pandemie hat die Situation zusätzlich deutlich verschärft. Dies zeigt sich unter anderem an einem enormen Nachholbedarf an Schwimmabzeichen und einem immer noch vorhandenen Rückstau auf Wartelisten für Schwimmkurse (Abbildung 1). Da die DLRG zudem Schwimmen als gesundheitserhaltend und gesundheitsfördernd versteht, ist es umso wichtiger, diese Defizite auszugleichen. Dies muss Aufgabe aller bei der Schwimmausbildung Beteiligten sein. Hierzu gehören schwimmsporttreibende Verbände wie die DLRG, Schulen, Kindergärten, Städte und Gemeinden sowie private Schwimmschulen. Jeder Beteiligte sollte in seinem Umfeld die Bemühungen intensivieren, Kindern einen sicheren Umgang am und im Wasser zu ermöglichen.



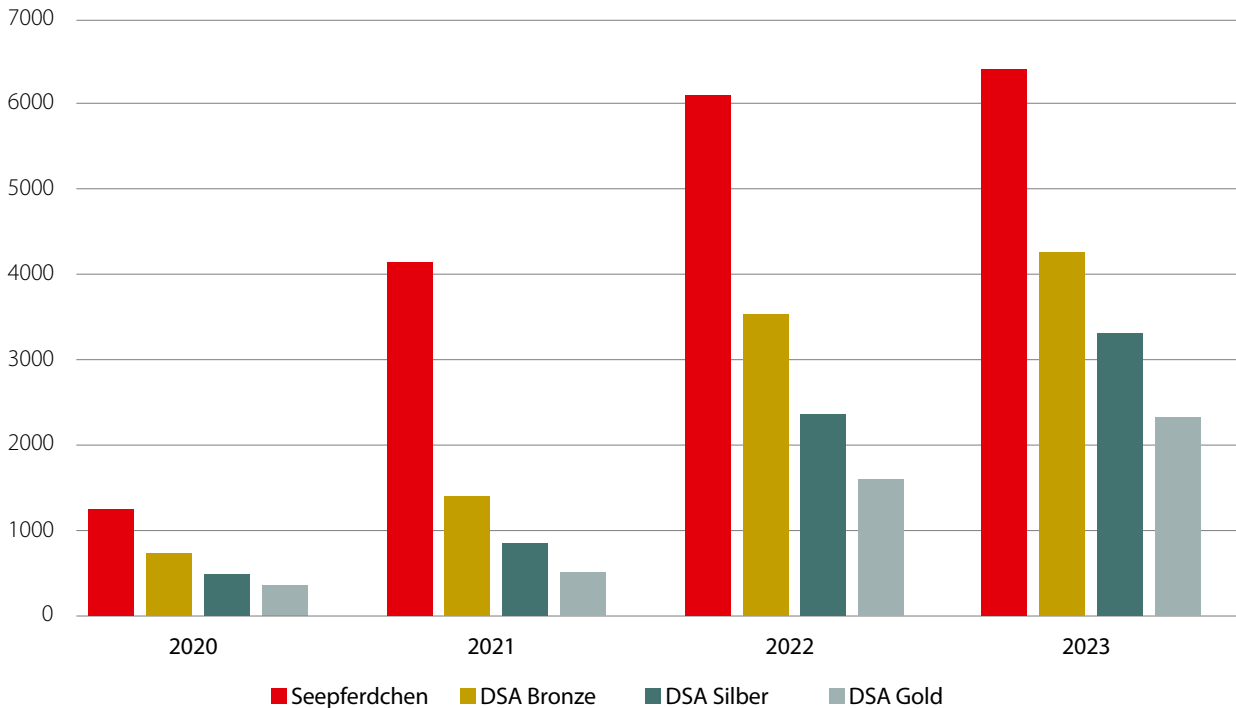


Abbildung 1: Deutsche Schwimmabzeichen (DSA) der DLRG Württemberg e.V.

Um die knapper werdenden Wasserzeiten in den Schwimmbädern effektiver nutzen zu können, bietet es sich an, bereits den kleinen Kindern den angstfreien Kontakt mit dem Element Wasser in einer vertrauten Umgebung nahe zu bringen.

Hierbei sind dem Alter angepasste Übungen möglich. Auch wenn dies keine Ausbildung zum Ausbilder Schwimmen oder Fachliteratur in Gänze ersetzen kann, werden im Nachfolgenden einige Übungsmöglichkeiten in aufsteigender Schwierigkeit dargestellt, die als Anregung dienen können. Zudem ist das Lernen im Umgang mit Wasser sehr individuell und die Möglichkeiten der einzelnen Einrichtungen sowie deren Lehrauftrag ist höchst unterschiedlich. Daher ist im individuellen Lehrumfeld die eigene Kreativität immer wieder gefragt.

Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) hat in ihrer Handreichung „Schwimmen lehren und lernen in Grundschulen“ DGUV202-107 (DGUV, 2019) zahlreiche Übungen in 4 Niveaustufen (Wassergewöhnung, Grundfertigkeiten, schwimmen können und sicher schwimmen können) dargestellt. Die DLRG nutzt in ihrem Ausbilderhandbuch (DLRG, 2007) die Stufen Wassergewöhnung,

Wasserbewältigung zum angstfreien und sicheren Bewegen im Wasser, Anfängerschwimmen mit dem Ziel des Abzeichens Seepferdchen und sicheres Schwimmen mit dem Erreichen des Deutschen Schwimmabzeichens Bronze.

Wassergewöhnung und -bewältigung sind substanzielle Basis für die spätere Schwimmtechnik und somit dem Spaß an der Bewegung im Wasser. Ein häufiger Grund für eine mangelhafte Schwimmfertigkeit ist in einer nicht abgeschlossenen Wasserbewältigung zu suchen. Die Wassergewöhnung ist wiederum der entscheidende Schritt vor der Wasserbewältigung. Bereits im Kindergarten, in gewohnter Umgebung mit vertrauten Personen, kann Kindern die Angst vor dem Wasser spielerisch genommen werden.

Ziele der Wassergewöhnung sind:

- Überwindung des Lidschutzreflexes
- Atem unter Wasser anhalten und unter Wasser ausatmen
- Umgang mit dem Wasserdruck
- Umgang mit dem Wasserwiderstand
- Geändertes Gleichgewichtsverhalten im Wasser

Aufbauend auf die Wassergewöhnung folgt die Wasserbewältigung

Kindergarten-Kinder

Sehr wenige Kindergärten/Kindertagesstätten haben die Möglichkeit, in ein Schwimmbad zu gehen, um dort den sicheren Umgang mit dem Wasser erfahren und erlernen zu können. Die nachfolgenden Übungen sollen Möglichkeiten aufzeigen, um einen gewissen Lernerfolg in der Einrichtung ohne Schwimmbad zu ermöglichen.

Ein wesentliches Element der Wassergewöhnung ist die Überwindung des Lidschutz-Reflexes, um die Augen auch unter Wasser offen halten zu können. Dies dient im klaren Wasser der Orientierung. Des Weiteren reduziert diese Tolerierung des Wassers im Gesicht die Panik erheblich, falls ein Kind ungewollt ins Wasser stürzt.

Die nachfolgenden Übungen sind beispielhafte Darstellung, die als Ideengeber fungieren sollen. Die Praxisbeispiele können und sollen sowohl an die Kinder als auch an die Gegebenheiten der Einrichtungen angepasst werden. Auch ist unbedingt die Wetterlage zu berücksichtigen und ggf. an Wechselkleidung zu denken. Vorgeschaltet zu den Übungen ist immer dargestellt, welche Materialien benötigt werden, so dass besser geplant werden kann.

Wichtig ist bei allen Aktivitäten am

und im Wasser auf die Sicherheit zu achten. Dies bedeutet konkret, dass keine Wasserfläche (egal wie tief bzw. flach sie ist) unbeaufsichtigt bzw. ungesichert sein darf.

Übungen:

Die Reihenfolge der Übungen ist so gestaltet, dass die Lernschwierigkeit steigt, so dass diese in aufsteigender Reihenfolge genutzt werden können. Hierbei ist zu beachten, dass Kinder weder über- oder unterfordert werden.

Auftrieb

Material: Planschbecken, Wanne, Eimer oder Ähnliches; Dinge, die schwimmen können (z. B. Spielzeug, Korken etc.)

Ziel: Die Kinder sollen bewusst erleben, dass Wasser unterschiedliche Dinge tragen kann. Auch wenn diese unter Wasser geraten, können sie wieder an die Oberfläche gelangen.

Übung 1: Verschiedene Gegenstände ins Wasser legen und beobachten, welche unter gehen und welche schwimmen. Im 2. Schritt werden die schwimmenden Objekte kurzzeitig unter Wasser gedrückt und beobachtet, dass sie wieder auftauchen.

Übung 2: Einen luftgefüllten Ball unter Wasser drücken und beobachten, wie er aus dem Wasser schießt. Hierbei darauf achten, dass die Kinder nicht mit dem Kopf über dem Ball sind.

Wasserdruck

Material: Planschbecken, Wanne, Eimer oder Ähnliches

Übung 1: Die Handfläche senkrecht durch das Wasser führen und erleben, welchen Unterschied es macht, ob die Hand

- geschlossen
- offen
- zur Faust geballt ist.

Übung 2: Die Handflächen waagrecht nehmen und mit Schwung (hier auch variieren) nach unten drücken. Dabei erleben, welchen Unterschied es macht, ob die Hand

- geschlossen
- offen
- zur Faust geballt ist.

Lidschutzreflex

Material: Planschbecken, Wanne, Eimer oder Ähnliches; wasserfeste z.B. einlamierte Bilder/Gegenstände, Rasensprenger bzw. Schlauch mit Bewässerungsbrause

Ziel: Bewusstes offen halten der Augen auch bei Kontakt mit dem Wasser. Üblicherweise schützt der Lidschutzreflex das Auge vor Fremdkörpern. Es soll gelernt werden, diesen bewusst zu steuern, um später unter Wasser die Orientierung behalten zu können.

Übung 1: Rasensprenger oder Bewässerungsbrause nutzen und die Kinder der Reihe nach hindurchlaufen lassen.

Übung 2: Rasensprenger oder Bewässerungsbrause nutzen und die Kinder ungeordnet hindurchlaufen lassen, so dass sie sich mit geöffneten Augen orientieren sollen.

Übung 3: Kinder holen das morgendliche Gesicht waschen nach, so dass jedes Kind selbst steuern kann, wie viel Wasser ins Gesicht gelangt.

Übung 4: Wer traut sich die Nasenspitze ins Wasser einzutauchen? Loben für die, die es sich trauen.

Übung 5: Steigerung um das Gesicht, so dass auch der Haaransatz nass werden darf. Hierbei sollen die Kinder die Luft anhalten.

Übung 6: Mit einer Gießkanne oder einem Eimer (für Mutige) das Gesicht selbst mit Wasser übergießen. Wichtig ist darauf zu achten, dass die Augen offenbleiben.

Übung 7: Heraufholen von Gegenständen aus Planschbecken, Eimer etc. mit dem Mund und offenen Augen. Nach Möglichkeit so gestalten, dass der Gegenstand erst nach Eintauchen gesehen werden kann (kräftiger Kontrast notwendig).

Atmen

Material: Planschbecken, Wanne, Strohhalm, Eimer etc.

Ziel: Bewusstes Ausatmen in das Wasser durch Mund und Nase

Übung 1: Mit Strohhalm o. Ä. ins Wasser blubbern, so dass viele Blasen entstehen.

Übung 2: Ohne Strohhalm ein „Loch“ ins Wasser pusten, dazu muss man nah ans Wasser mit Mund und Nase.

Übung 3: Schwimmfähige Gegenstände (Spielboote, Tischtennisbälle etc.) durch das Wasser pusten.

Übung 4: Gesicht ins Wasser eintauchen, so dass auch der Haaransatz nass wird und bewusst durch den Mund ausatmen.

Übung 5: Gesicht ins Wasser eintauchen, so dass auch der Haaransatz nass wird und bewusst durch die Nase ausatmen.

Übung 6: Gesicht ins Wasser eintauchen, so dass auch der Haaransatz nass wird und versuchen unter Wasser zu sprechen/schreien, ohne dass Wasser in den Mund kommt.

Übung 7: Gesicht ins Wasser eintauchen, so dass auch der Haaransatz nass wird und ausprobieren, wer die Luft am längsten anhalten kann. Anschließend durch die Nase ausatmen.

Wenn die bis hier beschriebenen Übungen erfolgreich absolviert wurden, ist die Wassergewöhnung dennoch nicht in Gänze abgeschlossen, da die oben genannten Lernfelder Wasserdruck, Auftrieb und Gleichgewicht erleben nur in einem maximal stehtiefen Becken durchgeführt werden können.

Für Kindergärten wurde daher in Kooperation mit den Schwimmsporttreibenden Verbänden in Baden-Württemberg (ARGE Schwimmprojekt Baden-Württemberg) das Programm Schwimmfidel entwickelt um mit qualifizierten Ausbilder*innen gemeinsam erste Wassererfahrungen der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung zu ermöglichen. Elementar für dieses Programm ist es jedoch, dass die Gemeinde das Schwimmbad zur Verfügung stellt.

Weitere Informationen:

www.schwimmfidel.de



Foto: DLRG Landesverband Württemberg e. V.

Abbildung 2: Übung Schwimmlage

Grundschul Kinder

Je nach Fertigkeiten der Kinder können die Übungen zur Wassergewöhnung auch bei Grundschulkindern notwendig sein. Diese können auch so adaptiert werden, dass sie im Schwimmbad durchgeführt werden können. Auch ist die Durchführung in verschiedenen Schwimmbecken (Kinderbecken, Lehrschwimmbecken etc.) denkbar, so hierzu die Möglichkeit gegeben ist.

Nach der Wassergewöhnung ist die Wasserbewältigung der 2. Schritt, der sicher beherrscht werden muss, um das aufbauende Schwimmenlernen erfolgreich zu ermöglichen. Beim Frühschwimmerzeugnis Seepferdchen wird beispielsweise abgeprüft, dass „während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausgeatmet“ wird (DLRG, Schwimmabzeichen, 2020). Dies bedeutet in Kombination mit der Vorgabe, dass „alle Prüfungen ohne Hilfsmittel (z.B. ohne Auftriebshilfen, ohne Schwimmbrille, ohne Kälteschutzanzug usw.) abzulegen sind“ (BFS, 2020), dass der Kopf unter Wasser genommen werden muss, bei gleichzeitigem Ausatmen. Ein weiterer für das Schwimmenlernen eminent wichtiger Lernschritt ist die Überwindung des Kopf-Stell-Reflexes. Dieser Reflex sorgt dafür, dass Kopf und Augen horizontal bleiben sollen. Dies hat zur Folge, dass Kinder

zunächst versuchen, den Kopf aus der Schwimm Lage und somit aus dem Wasser zu heben. Bei der später angestrebten gestreckten Schwimm Lage, die für zügiges Schwimmen unablässig ist, ist dies nicht möglich. Diesen Reflex zu überwinden erfordert Zeit und kleinschrittige Übungen.

In Abbildung 2 ist die Überwindung des Kopf-Stell-Reflexes in Rückenlage zu sehen. Die Ausbilderin leitet das Kind an, bewusst in den Himmel zu schauen und somit in eine gestreckte Körperlage zu kommen.

Auch hier soll der nachfolgende Abschnitt einige Ideen liefern, wie Wassergewöhnung und -bewältigung mit einfachen Übungen im Schwimmbad umgesetzt werden können.

Wassergewöhnung im stehetiefen Wasser

Wasserdruck / Wasserwiderstand

Material: Schwimmbretter oder Ähnliches; Seil, Hula-Hoop Reifen

Ziel: Erleben, dass Wasser Druck ausübt und man sich am Wasser „abstützen“ kann

Übung 1: Durch das Wasser laufen (vorwärts, seitwärts, rückwärts).

Übung 2: So schnell wie möglich durch das Wasser laufen.

Übung 3: Über und unter Wasser in die Hände klatschen.

Übung 4: Schwimmbrett, Pool-Noodle oder Pull-Buoy gegen den Wasserdruck vorantreiben.

Übung 5: Storchengang (auf einem Bein stehen).

Übung 6: Über ein Seil steigen. Durch einen Reifen klettern.

Gleichgewicht

Material: Schwimmbretter oder Ähnliches; Seil

Ziel: Erleben, dass man sich am Wasser „abstützen“ kann.

Übung 1: Auf einem Bein stehen (offene und geschlossene Augen).

Übung 2: Auf einem Seil, das am Boden liegt, balancieren.

Übung 3: Auf einem Bein durch das Wasser hüpfen.

Wasserbewältigung

Mögliche Übungen der Wasserbewältigung sind:

- Eintauchen, Untertauchen, Abtauchen, Auftauchen (Augen sind geöffnet)
 - » Taktil geführt zum Beckenboden tauchen, bspw. an einem Seil oder an einer Stange entlang
 - » Gegenstände heraufholen
 - » Auf den Boden setzen und dabei ausatmen
 - » Finger unter Wasser zählen
- über Wasser ein- und unter Wasser bewusst ausatmen
 - » Luft bewusst unter Wasser anhalten
 - » Durch den Mund in das Wasser ausatmen
 - » Durch die Nase in das Wasser ausatmen
- im Wasser und ins Wasser springen
 - » durch das Wasser hopsen vorwärts, rückwärts und seitwärts (auch einbeinig)
 - » Springen wie ein Tier und dabei durch das Becken bewegen
 - » aus dem Sitzen am Beckenrand fußwärts ins Wasser gleiten
 - » aus der Hocke am Beckenrand fußwärts ins Wasser gleiten
 - » Aus dem Stand fußwärts ins Becken springen (ggf. mit Hilfestellung)

- » Weit ins Becken springen
- Auftreiben / Schweben im Wasser in Bauch- und Rückenlage
 - » An einer Treppe mit den Händen aufgestützt in Strecklage (Kopf im / unter Wasser)
 - » Seestern mit Hilfestellung (Körper gesamte Streckung). Aufstehen dadurch, dass die Fersen an den Hintern gezogen werden
 - » Seestern ohne Hilfestellung
 - » Hockqualle
 - » Gleiten / Fortbewegen im Wasser in Bauch- und Rückenlage
 - » Kind durch das Becken ziehen
 - » Am Beckenrand in Bauchlage abstoßen und in Strecklage (Kopf im Wasser) gleiten
 - » Am Beckenrand in Rückenlage abstoßen und in Strecklage gleiten
 - » Mittels Kopfsteuerung die Tauchtiefe bestimmen
 - » Delphinsprünge durch das Becken
- Drehen um die Längsachse
 - » Im Gleiten von Bauch- in Seitenlage drehen (Kopf im Wasser)
 - » Im Gleiten von Rücken- in Seitenlage drehen (Kopf im Wasser)
 - » Rollen um die Hochachse
 - » Purzelbaum vorwärts wie rückwärts machen

Sicheres Verhalten im und am Wasser

Die DLRG hat die allseits bekannten Baderegeln neu formuliert, um sie für Kinder kindgerechter, aktueller und verständlicher zu halten. Die angepassten Formulierungen dienen auch dazu, das Bewusstsein für das eigene Verhalten zu stärken, statt den Kindern Angst einzujagen. Ziel der Baderegeln ist es, dass sich möglichst alle sicher im und am Wasser aufhalten können. Nachfolgend sind die Baderegeln als kindgerechte Texte aufgeführt, gefolgt von einigen erklärenden Worten zu den Hintergründen der jeweiligen Regel.

Baderegel: „Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle“

Immer wieder kommen Kinder aus falschem Ehrgeiz krank in den Schwimmkurs. Dieses Verhalten widerspricht dieser Baderegel. Denn im Wasser sein, egal ob in der Wasserbewältigung / Wassergewöhnung oder schwimmend ist anstrengend, dies

verlangsamt die Gesundung. Sei es allein schon aufgrund der unterschiedlichen Wärmeleitfähigkeit von Wasser und Luft. Im Wasser muss der Körper ein Vielfaches an Energie aufwenden, um warm zu bleiben.

Baderegel „Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann“
Leider kommt es gerade im heimischen Umfeld immer wieder zu tragischen Unfällen, die mitunter tödlich ausgehen, da Kinder gerne ihr Grenzen austesten und ihrer Neugierde nachgeben. Auch fehlt das Bewusstsein für eine mögliche Gefahr. Schon ein „einfacher“ Gartenteich reicht aus, um als Kind in eine lebensgefährliche Situation zu geraten. Gartenteiche sind an den Rändern meist durch Algen oder sonstigen Pflanzenbewuchs sehr rutschig. Aufgrund der geringeren Länge der Extremitäten können Kinder sich nur sehr schwer selbst befreien.

Auch verhält sich ein Kind im Ertrinkungs-geschehen je nach Alter gänzlich anders als ein Erwachsener: Kleinkinder zeigen beim Ertrinkungsunfall in der Regel kein Abwehrverhalten, allenfalls gleicht das Bewegungsmuster einem Spielverhalten. Sie geraten sehr schnell bäuchlings mit dem Kopf unter Wasser. Sie winken nicht mit den Armen und schreien nicht um Hilfe,



Foto: Imago

da sie instinktiv einen Wassereintritt in den Mund-Rachenraum vermeiden. (DLRG, Ertrinkungsunfall ohne Abwehrreaktion (Stilles Ertrinken) Anhang 3.1, 2011)

Baderegel: „Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.“

Diese Baderegel soll Kinder darin schulen, im Notfall auf sich oder auf Probleme anderer im Wasser aufmerksam zu machen. Mitunter unterlassen es Kinder aus falscher Scham oder aus Angst vor Strafe, weil sie z.B. trotz eines Verbotes ins Wasser gegangen sind, um Hilfe zu bitten. Kinder können die Auswirkungen ihres Handelns oft nicht einschätzen, vor allem im spielerischen Miteinander.

Baderegel: „Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.“

Vor allem in den Sommerferien ist eine der häufigen Tätigkeiten der DLRG-Wachgänger*innen an den Badestränden Kinder zu suchen, die ihrem Spiel- und Forscherdrang nachgegangen sind. An jedem Gewässer ist ein unbeaufsichtigtes Kind einer Gefahr ausgesetzt. Um so mehr, je freier und rauer das Gewässer ist. Was die Eltern häufig vergessen, ist, dass die Aufsichtspflicht nicht an Aufsichtspersonal wie die DLRG delegiert werden kann, wenn sie mit den Kindern ans Wasser gehen. Somit soll diese Baderegel auch die Eltern oder andere aufsichtführenden Personen sensibilisieren, dass diese immer wissen, wo sich die Kinder befinden.

Baderegel: „Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.“

Wie oben beschrieben ist der Aufenthalt im Wasser anstrengend, dazu benötigt der Körper ausreichend Energie, die aus der Nahrung stammt. Aber auch ein zu viel ist kontraproduktiv, denn wenn der Magen erst gefüllt wurde, so kann es schnell passieren, dass man sich unter Anstrengung übergeben muss. Was an Land schon unangenehm und mitunter aufgrund des Würgereizes und des damit einhergehenden Reflexes unkontrolliert ist, ist im Wasser sehr gefährlich, da schnell Erbrochenes oder Wasser verschluckt und damit eingeatmet werden kann. Dies führt umgehend zu einem Hustenreflex, der das Einatmen frischer Luft behindert. Dieses Szenario kann schnell zu Panik führen.

Baderegel: „Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.“

Neben dem eigentlichen Abkühlen ist es gerade auch im Schwimmbad eine Frage der Hygiene, Schmutz, der sich auf der Haut abgelagert hat, lose Haare etc. mit Seife abzuwaschen oder sich mindestens abzuspielen. Wenn das Wasser gerade im Sommer eine große Temperaturdifferenz zur Lufttemperatur hat, kann der Sprung ins kalte Wasser einen plötzlichen Anstieg der Atemfrequenz und Vertiefung der Atmung auslösen, was für sich genommen bereits unangenehm ist. Zudem steigert der Körper die Herzfrequenz, verengt die Blutgefäße und verteilt somit das Blutvolumen im Körper sehr schnell um. Dies stellt eine sehr starke Belastung des Kreislaufes dar. (DLRG, Ertrinkungsunfälle in kaltem Wasser, Anhang 5.1, 2014)

Häufig weisen Seen aufgrund mangelnder Wasserdurchmischung sogenannte Sprungschichten auf, dies bedeutet, dass die Wassertemperatur an der Wasseroberfläche (bis ca. 1 m Tiefe) angenehm warm ist, darunter aber sprunghaft kälter wird. Wenn in ein solches Gewässer gesprungen wird oder jemand hineinstürzt, kann der oben beschriebene Effekt eintreten.

Baderegel: „Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.“

Eine Aufsicht z.B. durch die DLRG gibt es nur an ausgewiesenen Badestellen. Aber selbst wo

Baden erlaubt ist, ist nicht durchgängig eine Aufsicht zugegen.

Durch Sprünge in nicht ausreichend tiefes Wasser (z.B. veränderbare Hubböden oder durch trübes Wasser nicht sichtbarer Grund) sorgen immer wieder für schwerste Unfälle, die im Falle eines Kopfsprungs mit bleibenden Schäden oder gar tödlich enden können.

Auch Sprünge auf Badende bergen für beide, die springende und die badende Person, erhebliche Verletzungsgefahren vor allem im Bereich des Rückens und des Kopfes. Diese Gefahren steigen mit zunehmender Sprunghöhe extrem schnell. Hier soll das richtige Verhalten von klein auf gelernt und beachtet werden.

Baderegel: „Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.“

Rücksichtnahme ist in allen Belangen des Lebens wichtig, um allen beteiligten Spaß und Entfaltungsmöglichkeiten zu ermöglichen. Im Umfeld Wasser sind Mut und Können in der Regel sehr heterogen verteilt, was für manche Spaß bedeutet, sorgt bei anderen für Angst und Panik. So manches Kind hat mit Gleichaltrigen oder Älteren im Wasser sehr schlechte Erfahrungen erleben müssen, die im späteren Schwimmkurs mühsam wieder in positive Erlebnisse umgeprägt werden müssen, was für Lehrende und Lernende sehr anstrengend ist.

Am Wasser, vor allem in Schwimmbädern, ist der Boden sehr rutschig, was bei tobenden und rennenden Kindern zu blutigen Verletzungen (häufig im Kopfbereich) oder gar Knochenbrüchen führen kann.

Baderegel: „Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratzen sind nicht sicher und schützen nicht vor dem Ertrinken.“

Auch wenn es auf den Artikeln gerne groß steht, sollte Eltern bewusst sein, dass diese Schwimmhilfen keine Mittel sind, um Kinder vor dem Ertrinken zu schützen, selbst dann, wenn diese mit einem festen Auftriebskörper gefüllt sind. Gerade Schwimmflügel bringen Kinder beim Toben hin und wieder in die Lage, dass der Kopf unter Wasser gehalten/gedrückt wird und sich Kinder daraus nur schwer oder ohne Hilfe gar nicht mehr befreien können. Aus diesem Grund sind Kinder auch mit Schwimmhilfen dauernd zu beaufsichtigen.



Foto: Imago

Baderegel: „Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.“

Für Schwimmer*innen ist ein Blitzschlag ins Wasser (man muss nicht direkt getroffen werden) lebensgefährlich. Dies liegt daran, dass Schwimmende ein unterschiedliches Potenzial an den Händen gegenüber den Füßen haben, was einen Stromfluss durch den Körper nach sich zieht (Schrittspannung).

Neben dieser Gefahr bringen Unwetter meist starke Winde mit sich, die im Freigewässer für Wellen und Strömungen sorgen können. Auch Hagelkörner direkt auf den ungeschützten Körper oder sogar auf den Kopf, sind äußerst schmerzhaft. Da Gewitter teils unerwartet schnell aufziehen können, ist vorausschauendes Handeln notwendig.

Bin ich fit im Retten?

Auch wenn alles perfekt geplant ist, kann die Situation im Schwimmbad sich anders darstellen als gedacht. So kann es sein, dass nicht immer alle Lehrkräfte und Aufsichten anwesend sind. Ggf. sind diese auch immer wieder kurz abwesend oder abgelenkt, um z.B. Teilnehmenden zu helfen. Deshalb ist es umso wichtiger, dass alle bei der Schwimmausbildung Anwesenden in der Lage sind, schnell und adäquat auf Notfälle zu reagieren. Dazu gehört, dass man sich unter anderem mit den Gegebenheiten im Schwimmbad im Vorfeld vertraut gemacht hat, weiß, wo Erste Hilfe-Materialien zu finden sind oder auch wie die Anfahrt des Rettungsdienstes erfolgen kann. Gegebenenfalls müssen alle Verantwortlichen in der Lage sein, Teilnehmende aus dem Becken retten zu können.

Dies beinhaltet auch andere Becken als das eigentliche Ausbildungsbecken bzw. tiefere Beckenbereiche. Deshalb soll an dieser Stelle geworben werden, die Fähigkeit im Retten jährlich zu üben. Optimal ist das wiederholte Ablegen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens und eines Erste Hilfe-Kurses. Dies wird beispielsweise von den Ortsgruppen der DLRG regelmäßig angeboten. Die Ausbildung zum Rettungsschwimmabzeichen dauert mindestens 16 Lerneinheiten

à 45 Minuten und findet in der Regel in den Abendstunden statt, da die Ausbilder*innen der DLRG ausschließlich ehrenamtlich tätig sind.

Wenn dies nicht möglich sein sollte, so sollte mindestens jährlich die „kombinierten Übung“ des Rettungsschwimmabzeichens Silber durchgeführt werden. Dies soll dazu dienen, die Sicherheit im Ablauf einer Rettung und deren Handgriffen zu festigen.

Diese Rettungsübung hat folgenden Ablauf:

1. Sprung kopfwärts ins Wasser
2. 20 m Anschwimmen in Bauchlage
3. Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe
4. Herausholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
5. Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
6. 25 m Schleppen
7. Sichern und Anlandbringen des Geretteten
8. 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)



Die vorgestellten Baderegeln sind in mehreren Sprachen als Download bereitgestellt.



Des Weiteren gibt es eine multimediale Aufbereitung der Baderegeln.



Die DLRG bietet ein Baderegellied für Kinder im Kindergarten an, das als mp3, mit Text und Noten verfügbar ist.



Neben dem Baderegellied gibt es noch Malvorlagen.

Literaturverzeichnis

- **BFS. (01.01.2020). Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen.**
https://bfs-schwimmausbildung.de/fileadmin/user_upload/Downloadbereich/20200101_DPO_Broschuere.pdf abgerufen
- **DGUV. (01.11.2019). Abgerufen am 04 2024** <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3655>
- **DLRG. (2007). Ausbilderhandbuch Schwimmen. Bad Nenndorf:**
DLRG Materialstelle.
- **DLRG. (01.01.2020). Schwimmabzeichen.**
<https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmabzeichen/abgerufen>



Frank Dautel

Leiter Ausbildung
DLRG Landesverband
Württemberg e.V.
leiter.ausbildung@
wuerttemberg.dlrg.de

Checkliste

In der Schwimmausbildung sollten folgende Punkte beachtet werden, um einen sicheren Aufenthalt im Schwimmbad zu ermöglichen. Die Checkliste muss an das individuelle Schwimmbad angepasst werden.

Frage	Ja	Nein
EINRICHTUNGSBEZOGEN		
Ist mir der Ort und die Bedienung der Notrufeinrichtung bekannt?		
Ist mir der Aufbewahrungsort der Erste Hilfe-Materialien bekannt?		
Sind mir die Flucht- und Rettungswege bekannt?		
Kann ein Teilnehmender oder eine Aufsichtskraft ggf. Rettungskräften den Weg leiten?		
Habe ich Kenntnis im Umgang mit den im Schwimmbad zur Verfügung stehenden Rettungsgeräten (z. B. Rettungsstange, Rettungsring, Rettungsball, etc.)?		
ORGANISATORISCH		
Sind ausreichend Aufsichtskräfte beim Unterricht anwesend?		
Bin ich in der Lage jemanden aus dem Wasser zu retten?		
Bin ich in der Lage Erste Hilfe zu leisten?		
Ist den Teilnehmenden ein Notfalltreffpunkt bekannt?		
Ist ein Notfallzeichen mit den Teilnehmenden vereinbart, dass alle das Wasser umgehend verlassen und sich am festgelegten Treffpunkt efinden?		
Ist eine Anwesenheitsliste geführt?		
Bin ich (im Freien) vor Wetter geschützt? <ul style="list-style-type: none"> • Gibt es Möglichkeiten zum Unterstehen? • Gibt es einen windgeschützten Bereich? 		
Ist eine Trennung der Gruppe nach Leistungsstand möglich?		
Trennung im Becken zwischen Nichtschwimmer- und Schwimmerbereich möglich?		
TEILNEHMENDE		
Haben die Teilnehmenden Kenntnis der möglichen Gefahrenquellen im Schwimmbad?		
Sind gesundheitliche Einschränkungen von Teilnehmenden bekannt?		
Sind die Teilnehmenden in die Regeln des Aufenthalts im Schwimmbad eingewiesen? <ul style="list-style-type: none"> • Stete Rücksichtnahme! • Langsames Gehen! • Ablegen von Uhren und Schmuck! • Kenntnis des Treffpunkts! • Einstieg ins Wasser erst, wenn Lehrkraft freigibt! • Abmeldung für WC-Gang 		



**unterrichtspraxis
online**
Diese und weitere
Ausgaben sowie die
Unterrichtsmaterialien
stehen zum Download
zur Verfügung.

Impressum

unterrichtspraxis – Beilage zu „bildung und wissenschaft“, Zeitschrift der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft Baden-Württemberg, erscheint unter eigener Redaktion achtmal jährlich.

Redaktion: Thomas Strehle und Miriam Hannig
E-Mail: up@gew-bw.de

Gestaltung: Virginia Scaldavilla

**Zur Mitarbeit sind alle Kolleg*innen herzlich eingeladen.
Manuskripte bitte per E-Mail an die verantwortliche Redaktion senden.**