Schwimmen lernen

Tipps zum richtigen Einstieg

Ertrinken gehört zu den häufigsten tödlichen Unfallursachen im Kindesalter – in allen Altersstufen! Noch weitaus höher ist die Zahl der "Beinahe-Ertrinkungsunfälle", nicht selten mit schwerwiegenden, lebenslangen gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Frühzeitig Schwimmen zu lernen, gibt Kindern im und am Wasser mehr Sicherheit und ist damit ein wichtiger Schutz vor dem Ertrinken.

Ab wann sollten Kinder schwimmen lernen?

Sich an Wasser zu gewöhnen und sich darin zu bewegen ist eine wichtige Vorstufe zum Schwimmen. Bereits im Kleinkindalter kann deshalb mit Wassergewöhnung begonnen werden. Drei- bis vierjährige Kinder verfügen zwar noch nicht über die motorischen und kognitiven Voraussetzungen, um gleichseitige Bewegungsabläufe zu koordinieren, sie können jedoch sehr gut an das nasse Element herangeführt werden. Wassergewöhnung sollte in dieser Lebensphase im Vordergrund stehen.

Für die Teilnahme am Anfängerschwimmkurs ist ein Alter von vier bis fünf Jahren optimal. Ziel ist es, spielerisch schwimmen zu lernen und das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ zu erreichen. Erst etwa ab dem sechsten Lebensjahr besitzen Kinder die Fähigkeit, Arme und Beine gleichzeitig zu koordinieren – eine wichtige Voraussetzung, um die unterschiedlichen Schwimmtechniken zu erlernen. Natürlich entwickelt und lernt jedes Kind in einem individuellen Tempo. Deshalb sind Altersangaben immer nur Anhaltspunkte.

Wie und wo sollten Kinder schwimmen lernen?

Angefangen vom Säuglingsschwimmen über das Eltern-Kind-Schwimmen, dem Seepferdchenkurs bis hin zu Schwimmkursen, in denen unterschiedliche Schwimmtechniken erlernt werden, gibt es zahlreiche Angebote – passend für jede Alters- und Entwicklungsstufe. Wenn Eltern selbst gute Schwimmer sind, können sie ihren Kindern das Schwimmen selber beibringen. Die DLRG, Schwimmschulen sowie die örtlichen Schwimmvereine bieten in vielen Städten und Gemeinden Schwimmkurse für Kinder an, die von erfahrenen Ausbilderinnen und Ausbildern geleitet werden.

Die Sicherheit der Kinder wird wesentlich von der Qualifikation der Lehrkräfte beeinflusst. Jeder, der das Rettungsschwimmzeichen in Silber hat, darf Kinder- und Erwachsenenschwimmzeichen abnehmen. Ein weiterer Nachweis ist das Zertifikat für Baby- und Kleinkinderschwimmen des Deutschen Schwimm-Verbandes. Am besten aber schauen sich Eltern zusammen mit ihren Kindern vorher Schwimmkurse an und wählen dann gemeinsam den passenden Kurs aus. In den ersten Schwimmstunden wird wichtiges Vertrauen aufgebaut. Deshalb sind sie von entscheidender Bedeutung für die Motivation zum Schwimmen lernen.

Wichtig ist auch die Gruppengröße: Eltern sollten darauf achten, dass ein Trainer nicht mehr als 15 Kinder betreut.

Bevor Kinder zur ersten Schwimmstunde gehen, sollten sie an das "große" Wasser des Schwimmbeckens und die Atmosphäre im Schwimmbad gewöhnt sein.

Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo, deshalb gibt es keine zwingend festgelegte Kursdauer. Ob ein Kind als erstes Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen lernt, richtet sich danach, womit es am besten zurechtkommt und/oder dem Kurskonzept.

Ab wann ist ein Kind sicher im Wasser?

Alleine das Seepferdchen geschafft zu haben, bedeutet nicht, auch wirklich gut schwimmen zu können. Dazu gehört auch nach dem Schwimmkurs noch viel Übung. In dieser Zeit ist noch immer eine erhöhte Aufmerksamkeit bzw. Aufsicht notwendig!
Kinder lernen – genau wie Erwachsene - schubweise: Eine gewisse Zeit machen sie Fortschritte, dann kann eine Phase des Stillstands kommen, der dann aber wieder der Fortschritt folgt. Geduld und viele Gelegenheiten zum Üben sind gefragt!

Das Schwimmabzeichen (in Bronze – besser Silber) ist für sicheres Schwimmen bzw. die „Schwimmfähigkeit“ von Kindern ein guter Anhaltspunkt. Die DLRG stellt hohe Anforderungen, ehe sie von Schwimmfähigkeit bei Kindern spricht:

- Sich unter Wasser genauso gut zurecht finden wie über Wasser
- 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen können
- Auf dem Rücken genauso gut schwimmen können wie auf dem Bauch
- Mehrere Sprünge beherrschen
- Beim Wasserschlucken nicht anhalten müssen

Worauf muss man achten, wenn man mit Kindern Schwimmen geht?

Die meisten Kinder freuen sich darauf, wenn sie zum Schwimmen gehen. Als Erwachsener sollte man sich seiner Verantwortung bewusst sein:

- Auch wenn Ihr Kind ein Schwimmabzeichen geschafft hat, achten Sie darauf, dass es die eigenen Fähigkeiten nicht überschätzt. Beobachten Sie Ihr Kind im Wasser.
- Das Schwimmen im Meer und in Wellenbädern ist extrem anstrengend. Dort geraten Kinder schnell in Not. Bleiben Sie in der Nähe.
- Ein Bademeister achtet auf die Sicherheit im Schwimmbad, aber die elterliche Aufsichtspflicht kann er nicht übernehmen!
- Überfordern Sie Ihr Kind nicht. Wenn es sich nicht traut, von einem Sprungbrett zu springen oder längere Distanzen zu schwimmen, hat das einen Grund! Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden!
- Wenn Sie andere Kinder mit zum Schwimmen nehmen: Vergewissern Sie sich, ob sie tatsächlich sicher schwimmen können. Auf die Selbstaussagen von Kindern kann man sich nicht verlassen.
- Wasserspielzeug, wie Luftmatratzen, aufblasbare Schwimmtiere sind Spielsachen. Sie bieten keinen Schutz vor dem Ertrinken!
- Schwimmhilfen unterstützen das Schwimmen lernen; sie helfen, dass ein Kind nicht untergeht, sind aber kein zuverlässiger Schutz vor Ertrinken!

Weitere Informationen und Medien zum Thema unter www.kindersicherheit.de

**Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG)
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.
Christian-Lassen-Str. 11a
53117 Bonn**

Kindersicherheitstag 2014