



Arbeitshilfe

Schwimmen lernen im Freigewässer



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	3
Internationale und nationale Vorreiter	4
Schweiz	4
Interview mit Reto Abächerli	4
Neuseeland	6
Australien	7
Bayern: Kreiswasserwacht Bad Tölz-Wolfratshausen	8
Organisatorisches und Vorbereitung	9
Versicherung	9
Gewässer	9
Infrastruktur	10
Wetter	10
Schwimmausbilder*innen	11
Anforderungen und Kompetenzen	11
Eigenschutz	11
Anzahl	12
Hilfsmittel	12
Kinder	14
Vorkenntnisse	14
Kennzeichnung	15
Einbeziehung von Erziehungsberechtigten	15
Inhalte und Übungen	16
Wassergewöhnung	16
Brustschwimmen	17
Tipps und Tricks	18
Vorteile	19
Nachteile	19

Vorwort

Schwimmen lernen an einem See – was für heutige Großeltern gang und gäbe war, ist für ihre Enkel ungewöhnlich. Heute finden Schwimmkurse meistens in Hallen- oder Freibädern statt. Aber die Schwimmflächen werden eher weniger als mehr. Für viele Kommunen ist der Erhalt oder gar der Neubau eines Schwimmbads trotz finanzieller Förderungen ein teures Unterfangen. Doch Schwimmflächen sind essenziell für das überlebenswichtige Schwimmenlernen. Warum also nicht auch andere Wasserflächen in Betracht ziehen? Noch dazu fühlt sich auch unser Maskottchen für Schwimmfähigkeit, Loti, in Seen pudelwohl.

Die Wasserwacht Bayern möchte mit dieser Arbeitshilfe ihren Schwimmausbilder*innen Inspiration und Hilfestellung geben, falls kein Bad zur Verfügung steht. Denn auch an Seen kann man schwimmen lernen, es ist allerdings mit mehr Aufwand und Vorbereitung verbunden. Vom Wetter ist man aber ebenso abhängig, wie man es in einem Freibad wäre. Oberstes Gebot ist die Sicherheit aller Beteiligten – eine Voraussetzung, die bei jedem Schwimmkurs gilt.

Diese Arbeitshilfe stellt eine mögliche Alternative, aber selbstverständlich keine Pflicht dar. Im Rahmen der Kampagne „Bayern schwimmt 2024“ wird der Fokus auf die Seen gerichtet und wie ein Schwimmkurs dort aussehen könnte.

Die Kampagne „Bayern schwimmt“ (www.bayernschwimmt.de) der Wasserwacht Bayern wurde 2019 ins Leben gerufen mit dem Ziel, möglichst viele Viertklässler*innen zu sicheren Schwimmer*innen zu machen. Der Erhalt des Deutschen Schwimmabzeichens (DSA) in Bronze gilt als Nachweis für sicheres Schwimmen. An diesem Ziel hat sich in den letzten Jahren nichts geändert. Die Kampagne wurde in den Pandemie Jahren 2020 und 2021 mit Video-Tutorials fortgesetzt und fand großen Anklang. Neben den Baderegeln, dem richtigen Beinschlag und vielem mehr gibt es auch ein Video zum Schwimmenlernen am See.

Videos aus 2021:



<https://go.brk.de/bayernschwimmt21>

Videos aus 2020:



https://go.brk.de/playlist_bayernschwimmt

In 2022 wurde „Bayern schwimmt“ mit zahlreichen Aktionen im ganzen Freistaat wieder in Präsenz umgesetzt, so auch in 2023 und nun in 2024. Die Ortsgruppen der Wasserwacht Bayern bieten Schwimmkurse, den Tag des Abzeichens oder andere Aktionen an, um die Schwimmfähigkeit von Kindern zu steigern.

Internationale und nationale Vorreiter

Schweiz

Als anspruchsvoll, aber durchaus lohnenswert bezeichnet die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) das Schwimmenlernen im See. In einem Pilotprojekt mit Fallstudie der Gemeinde Hochdorf (Luzern) und der SLRG sollte eine Lösung gefunden werden, die eine erhöhte Ertrinkungsprävention leistet und die fehlenden Schwimmflächen ergänzt. Herausgekommen ist das Projekt „Schwimm- und Wassersicherheitsunterricht am See“, das im November 2020 veröffentlicht wurde.

Durchgeführt wurde das Projekt in den Sommern 2017 und 2018 von der Primarschule Hochdorf gemeinsam mit der SLRG. Dabei nahmen ca. 120 Schüler*innen teil.

„Der damals geschaffene Pilotkurs ist nun in den regulären Betrieb überführt worden und findet in Hochdorf nach wie vor statt. Die SLRG sieht die erfolgreiche Umsetzung als Alternative für andere Gemeinden mit knappen Wasserflächen in Hallen- und Freibädern“, heißt es auf der Website der SLRG.

Zur Schweizer Studie:



Interview mit Reto Abächerli

Reto Abächerli arbeitet seit elf Jahren für die Schweizer Lebensrettungsgesellschaft und brennt für alle Themen rund um das Schwimmenlernen und die Prävention des Ertrinkungstods. Wir haben mit ihm über das Pilotprojekt in der Schweiz zum Schwimmenlernen in offenen Gewässern und die dazugehörige Fallstudie gesprochen.

Wie kam es zum Projekt, was war der Auslöser?

Aus meiner Sicht ist Schwimmunterricht im Bad nicht ausreichend für die Ertrinkungsprävention. Ich bin 2014 auf Forschungsarbeiten aus Neuseeland aufmerksam geworden, dort gibt es das „Water Competency Model“. Daraufhin habe ich mich mit den Forschenden vernetzt und so entstand der Gedanke, dass Schwimmunterricht im See sehr sinnvoll sein kann. Zwei Gründe sind für mich

ausschlaggebend: dem Mangel an Wasserflächen durch fehlende Bäder kann dadurch entgegnet werden und der Aufbau weiterer Schwimmkompetenzen am See, die man in einem Bad nicht erlernen kann. Unser Projekt haben wir dann im Jahr 2018 in Zusammenarbeit mit einer Schule umgesetzt, weil in der Schweiz dort die meisten Kinder Schwimmen lernen.

Gab es bestimmte Übungen und Methoden, die sich als besonders gut anwendbar herausgestellt haben?

Es braucht bei allem Kreativität. Man muss auf das Gewässer gesondert eingehen, aber auch bei Bädern gibt es unterschiedliche Ausgangslagen. Die pädagogische Aufgabe ist meiner Meinung nach die gleiche, weil ich Übungen immer adaptieren muss. Das Abstoßen zum Beispiel kann man im See – statt am Beckenrand – an der Lehrperson machen. Erfahrung und Kreativität und selbst ein Verständnis für den See mitzubringen sind die wichtigsten Pfeiler.

Was war das Ergebnis – konnten die Kinder mit Schwimmbzeichen abschließen?

In der Schweiz haben wir keinen vergleichbaren Standard der Deutschen Schwimmbzeichen. Bei uns ist im Lehrplan der deutsch-sprachigen Kantone ein Wassersicherheitscheck vorgesehen. Er kommt aus Kanada und wurde von der dortigen Royal Life Saving Society unter den Namen „Swim to survive“ entwickelt. Die Selbstrettung steht im Vordergrund und weniger das korrekte Ausführen der Schwimmbewegung. Der Check beinhaltet folgendes: einen Purzelbaum ins Wasser machen, Atmung kontrollieren, sich über Wasser halten und orientieren, sowie eine bestimmte Strecke zurücklegen.

Wird das Projekt seitdem fortgeführt und wie ist der Stand heute?

Seit dem Projekt werden die Kurse weiterhin an der Schule durchgeführt. Die Kinder sind in der 3. und 4. Klasse, also im Alter von 9-11 Jahren. Sie machen zunächst Kurseinheiten im Bad und später am See – so werden beide Örtlichkeiten kombiniert. Es gibt mehrere Schulgemeinden in der Schweiz, die ähnliche Programme kennen. Teils auch in Fließgewässern.

Wie seid ihr mit Ängsten der Erziehungsberechtigten umgegangen?

Die Skepsis war am Anfang schon groß und die größten Ängste waren Erkältung, Lungenentzündung oder Ertrinken. Durch Elternabende und ein ausgefeiltes Sicherheitskonzept und letztendlich auch durch den Erfolg des Projekts konnten wir diese Ängste aber weitestgehend nehmen. Vor kurzem haben wir eine schweizweit repräsentative Umfrage durchgeführt und Eltern befragt, ob sie Schwimmlektionen am See akzeptieren würden. 80% haben mit Ja gestimmt – das ist ein toller Erfolg und zeigt, dass eine Veränderung stattgefunden hat.

Neuseeland

Eine Studie¹ aus Neuseeland untersuchte die Effektivität des Schwimmenlernens von Kindern in offenen Gewässern. Der Studie war die Prämisse vorausgegangen, dass Schwimmenlernen in einem Becken nicht ausreichend auf den Aufenthalt in Freigewässern vorbereite. 98 Kinder im Alter von sieben bis elf Jahren wurden vor, kurz nach und in einem zeitlichen Abstand von drei Monaten nach einem dreitägigen Intensivprogramm auf ihre "Water Safety Competence" hin getestet. Vor dem Programm bestanden weniger als die Hälfte der Kinder den Test. Nach dem Programm steigerte sich die Kompetenz – mehr als 80 Prozent der Kinder konnten die Anforderungen erfüllen. Auch nach drei Monaten war die Kompetenz im Allgemeinen noch sehr hoch.

Zur vollständigen Studie:



Eine weitere Studie² aus dem Jahr 2023 nahm ein kombiniertes Programm unter die Lupe. Dabei wurden Kurselemente in Schwimmbecken und in offenen Gewässern kombiniert. 66 Kinder im Alter von sieben bis elf Jahren nahmen teil. Ihr Wissen wurde vor dem Programm, unmittelbar danach und einen Monat später getestet. Die Leiter*innen der Studie kamen zu dem Ergebnis, dass im Vergleich zur Kontrollgruppe die Kinder mit dem kombinierten Programm eine höhere Kompetenz und eine bessere Transferleistung für das Verhalten an und in offenen Gewässern aufwiesen.

Zur vollständigen Studie:



¹ Button, Chris; Button, Angela; Jackson, Anne-Marie; Cotter, Jim; Maraj, Brian (2017): Teaching Water Skills for Life in Open Water Environments. Funded by Water Safety New Zealand & University of Otago in partnership with Surf Lifesaving New Zealand, Safe Boating NZ, Swimsation & Wild Earth Inc

² Button, Chris; van Duijn, Tina; Cocker, Kane; Trotter-Dunn, Gabrielle; Seifert, Ludovic (2023): Does a combined swimming pool and open water education programme for children develop adaptable water safety competencies? The Journal of Sport and Exercise Science, Vol. 7, Issue 2

Australien

Ebenso wie Neuseeland ist Australien umgeben von Ozeanen. Für viele Menschen ist Wasser Teil des Alltags, auch in Form von privaten Pools. Schwimmfähigkeit und die Kompetenz mit Gewässern aller Art und den dort vorherrschenden Gefahren achtsam umgehen zu können, ist unerlässlich. Im Rahmen eines Projekts³ in Australien wurden zehn- bis zwölfjährige Kinder in Freigewässern unterrichtet. Als Resultat folgerten die Projektleiter, dass Wassersicherheit in offenen Gewässern Teil des Schulunterrichts werden sollte, am besten in Kooperation mit entsprechenden Organisationen.



© Adobe Stock

³ Matthews, Bernadette; Falkingham, Janelle; Simpson, Kate (2019): Comparing Water Safety Knowledge Learnt from Pool-Based and Open Water Education Programs. World Conference on Drowning Prevention

Bayern: Kreiswasserwacht Bad Tölz-Wolfratshausen

Die Kreis-Wasserwacht Bad Tölz-Wolfratshausen hat bereits einige Kurse in Freigewässern unter der Leitung von Schwimmausbilderin Melanie Winklmeier durchgeführt. Sie leitet Kurse in offenen Gewässern seit drei Jahren – mit Herzblut und Erfolg. Dabei orientiert sie sich am Schweizer Modell. Ihre Erfahrungen und Empfehlungen finden sich an verschiedenen Stellen in der Arbeitshilfe wieder und sollen als Inspiration dienen. Sie betont: *„Jedes Gewässer ist anders, deshalb gibt es nicht die eine ideale Anleitung für einen Kurs. Alle meine Erfahrungen habe ich an unserer Wachstation Schwaiblbach gemacht – das heißt nicht, dass sie an anderen Stellen sinnvoll sind. Ein solcher Kurs erfordert pädagogisches Geschick und ein ständiges Neubewerten jedes Gewässers und jedes Kurses.“*



Schwimmkurs am Starnberger See

Folgende Kurse werden angeboten:

- Wassergewöhnung: mit Spielen und Spaß das Element Wasser kennenlernen
- Anfängerschwimmen: Ziel ist, sich sicher im Wasser zu bewegen, Rückenschwimmen, Kraulbeine+Brustarme, Tauchen, Springen, Wassereigenschaften nutzen
- Fortgeschrittene: Ziel ist das Bestehen von Seepferdchen/Seeräuber; Rückenschwimmen/Tauchen/Springen/Brustschwimmen mit der richtigen Technik
- Sicherheitskurs: Ziel ist, sich am Wasser zu orientieren; Gefahren kennenlernen, Selbst- und Fremdrettung im Kleinen, Entfernungen und Strömungen kennenlernen und vieles mehr

Kontakt Melanie Winklmeier: melanie.winklmeier@wasserwacht.bayern

Organisatorisches und Vorbereitung

Bei einem Schwimmkurs am See oder zumindest mit Teilen daraus ist mehr Vorbereitung nötig. Im Folgenden gehen wir auf verschiedene Punkte ein, die dabei zu beachten sind.

Versicherung

Seitens des Versicherers Funk Humanitas GmbH wurde grünes Licht für das Abhalten von Schwimmkursen in Freigewässern gegeben. Das heißt, es besteht ein bedingungsgemäßer Versicherungsschutz für Schwimmkurse in Freigewässern.

Auszug aus der Unfallversicherung:

„2. Versicherter Personenkreis:

Versichert sind die Teilnehmer an den Schwimmkursen (Anfänger-, Wassergewöhnungs-, Schnorchelschwimmen, sowie Senioren-, Babys- und Behindertenschwimmen) der BRK-Wasserwacht. Mitversichert sind externe Rettungsschwimmer als Teilnehmer von Schwimmkursen mit dem Ziel der Ausbildung zum Rettungsschwimmer.

Versicherungsschutz besteht auch für Schwimmkurse in Freigewässern.

Nicht versichert sind die Begleitpersonen der Schwimmschüler.

3. Deckungsumfang:

Der Versicherungsschutz umfasst alle Unfälle während der Teilnahme an den Schwimmkursen. Der Versicherungsschutz beginnt mit dem Eintreffen am Lehrgangsort und endet mit dessen Verlassen.

[...]

5. Zusatzvereinbarungen:

Ertrinkungsunfälle sind mitversichert.“

Gewässer

Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass der Bereich, in dem der Schwimmkurs abgehalten wird, flach und leicht zugänglich ist. Teilnehmende und Ausbilder*innen sollten ohne große Mühen das Wasser betreten und wieder verlassen können. Besonders steinige oder unebene Uferbereiche sind dafür eher ungeeignet. In dem Bereich des Kurses sollte außerdem kein Bootsverkehr stattfinden. Ebenso sollten kalte Strömungen vermieden werden.

Die Wassertiefe muss an die Teilnehmenden angepasst sein. Für die Wassergewöhnung wird bauchtiefes Wasser und für die Grundfertigkeiten des Schwimmens schultertiefes Wasser empfohlen.

Die vorherrschende Wassertemperatur sollte für alle Beteiligten erträglich sein und bei 21 °C liegen. Bei einer niedrigen Wassertemperatur muss ggf. mit mehr Pausen oder kürzeren Einheiten und dafür mehr Terminen geplant werden. Bei einer Wassertemperatur unter 21 °C sollten Neoprenanzüge für die Teilnehmenden verwendet werden.

Weiterhin sollte der Bereich für den Kurs mit Auftriebsmitteln an den Leinen oder Ähnlichem absperrenbar sein, damit ein gesicherter Kursbereich entsteht. Wasserbereiche, welche für Nichtschwimmer ungeeignet sind, müssen markiert und im Zweifelsfall unzugänglich gemacht werden.

Infrastruktur

Für die Teilnehmenden und Ausbilder*innen sollten Aufwärm- und Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung stehen, ebenso Toiletten und wenn möglich Duschen. Es empfiehlt sich, Thermoskannen mit Tee und Becher bereitzustellen, um sich zwischendurch aufzuwärmen. Den Schwimmkurs in der Nähe einer Wachstation abzuhalten, ist daher sinnvoll, auch weil dort Rettungsmittel, ein Telefon und Erste-Hilfe-Kästen für Notfälle gelagert sind. Dort können außerdem Kleidung und Taschen sicher verwahrt werden. Ratsam ist auch, die Teilnehmenden darauf hinzuweisen, ein zusätzliches Handtuch oder einen wärmenden Bademantel mit Kapuze für den Kopf mitzubringen.

Als weiterer Sicherheitsaspekt sollte ein Sammelpunkt definiert werden.

Warmer Tee und Pausen sind sehr wichtig. Es sollte aber daran gedacht werden, die Pausen nicht zur Halbzeit zu setzen, da in der Zeit nach der Pause viel schneller gefroren wird. Eine warme Dusche sollte am Ende des Kurses möglich sein oder wenn die Kinder wirklich stark frieren sollten. Nach der Dusche ist der Kurstag dann beendet.

Melanie Winklmeier empfiehlt für einen Schwimmkurs am See ohne eine Wachstation in der Nähe (weil sich der Uferbereich an der Station womöglich nicht gut eignet), auf jeden Fall Rettungsmittel, Erste-Hilfe-Tasche und ein Handy vor Ort zu haben. Zudem sollte ein Pavillon aufgestellt werden – für mögliche Regenschauer und auch um einen Sammelpunkt für die Teilnehmenden und deren Taschen zu definieren.

Wetter

Mit dem Wetter steht und fällt der Schwimmkurs im Freien, sei es am See oder in einem Freibad. Der Wetterbericht sollte stets im Auge behalten werden, gerade in den Tagen vor dem Kurs. Es ist ratsam, mit ausreichend Ausweichterminen zu planen, falls eine Schlechtwetter-Periode länger anhält. Zur besseren Planung können auch Wetterdaten aus den Vorjahren für eine bessere Prognose hinzugezogen werden.



Neben Regen wirkt sich auch Wind stark auf den Schwimmkurs aus. Liegt der Bereich in einer geschützten Bucht oder liegt er komplett frei? Wie verhält sich das Wasser bei starkem Wind und wie hoch werden die Wellen? Diese örtlich sehr unterschiedlichen Ausgangslagen müssen vor dem Kurs überprüft und bewertet werden.

Für eine schnelle Kommunikation, auch in Bezug auf die Wetterlage, ist eine Chatgruppe mit den Teilnehmenden bzw. den Erziehungsberechtigten von großem Vorteil.

Schwimmausbilder*innen

Anforderungen und Kompetenzen

Schwimmausbilder*innen sollten mindestens Ausbilder*innen der Stufe 1 und mindestens 18 Jahre alt sein. Ferner müssen sie aktive Mitglieder der Wasserwacht Bayern sein und das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Silber sowie ein erweitertes Führungszegnis und den Verhaltenskodex „Prävention sexualisierter Gewalt“ vorweisen können. Das entsprechende Freigewässer, in dem der Schwimmkurs stattfindet, muss ihnen bekannt sein. Das Gewässer muss vorher genau auf Gefahren sowie spezielle örtliche Gegebenheiten hin geprüft werden. Idealerweise haben sie sogar schon einen solchen Kurs als Helfer*innen unterstützt. Eine ausgeprägte Empathie für Kinder und die Ausbildung „Rettungsschwimmer*in im Wasserrettungsdienst“ rundet das Anforderungsprofil ab.

Für einen Schwimmkurs im Freigewässer braucht es neben den Ausbilder*innen auch ausreichend Helfer*innen. Sie sollten mindestens 16 Jahre alt sein und am besten Schwimmkursshelfer*innen in Ausbildung sein. Von Vorteil ist die Ausbildung „Rettungsschwimmer*in im Wasserrettungsdienst“ und „Wasserretter*in“. Eine gesonderte Einweisung in die örtlichen Gegebenheiten im Vorfeld ist für alle Helfer*innen verpflichtend.

Eigenschutz

Als Ausbilder*in oder Helfer*in muss man auf den Eigenschutz achten. Dazu gehört: mit Sonnencreme eincremen, ggf. Neoprenanzug tragen, Kopfbedeckung tragen. Vor jedem Kurs sollte der/die Ausbilder*in mit seinen/ihren Helfer*innen auf das Material, die Umgebung, das Wetter usw. eingehen und dieses besprechen.

„Wir sind mehr im und am Wasser, und das auch länger als die Kinder. Durch den Aufbau und Abbau der Kurse sind wir vom Wetter – egal, ob starke Sonne oder Wind – intensiver betroffen. Ich plane Pausen ein, um die Konzentration aufrechtzuerhalten und mich aufzuwärmen“, berichtet Melanie Winklmeier.

Anzahl

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach der Zusammensetzung, den Fertigkeiten und der Altersstruktur der Teilnehmenden, der Anzahl der Ausbilder*innen und den örtlichen Gegebenheiten. Es wird empfohlen aufgrund der besonderen Bedingungen die Teilnehmerzahl niedriger anzusetzen. Bei Anfänger*innen sollten pro Helfer*in nicht mehr als zwei Kinder eingeplant werden.

Hilfsmittel

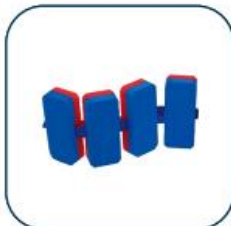
Wie auch bei Schwimmkursen in Bädern werden die gängigen Schwimmhilfen empfohlen. Zusätzlich können Flossen oder Schwimmbrillen genutzt werden. Wasserschuhe können ebenfalls von Vorteil sein, je nach Bodenbeschaffenheit des Gewässers. Der Beckenrand kann durch schwimmende Plattformen simuliert werden, um kurze Distanzen zu ermöglichen und den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, sich beim Verschnaufen festhalten zu können.



Schwimmbrett



Schlori



Schwimmgürtel



Poolnudel



Abgetrennter Kursbereich an der Wachstation Schwaibl bach am Starnberger See

An der Station Schwaibl bach, an der Melanie Winklmeiers Kurse abgehalten werden, ist das Wasser sehr seicht. Sie sagt: „*Wir üben im Freiwasser auch ohne Schwimmhilfen, das ist wegen der geringen Wassertiefe an unserer Station super machbar.*“

Als Abgrenzung sind je nach Lage der Kursfläche Anker oder Bojensteine mit Bojen für die Eckpunkte sehr wichtig. Auf die Leine kann man abgeschnittene Poolnudeln ziehen – dafür gibt es extra Poolnudeln, mit einem Loch in der Mitte – oder ähnliche Schwimmkörper oder Styropor. Dadurch ist die Leine besser als Abgrenzung erkennbar.

Kinder

An dieser Stelle sei angemerkt, dass ein Schwimmkurs im Freigewässer auch für Erwachsene durchgeführt werden kann. Diese Arbeitshilfe konzentriert sich jedoch auf einen Kurs für Kinder. Bei Erwachsenen kann es vorkommen, dass gerade in Bezug auf Freigewässer eine höhere Anzahl an Negativ-Erlebnissen im Vorfeld stattfand und somit eine erhöhte Hemmung für den Schwimmkurs möglich ist. Dies sollte im Vorfeld geklärt und im Verlauf des Kurses beachtet werden.

Teilnehmende sollten Folgendes mitbringen:

- Sonnenschutz (Creme, Kopfbedeckung)
- Neoprenanzug bei zu kaltem Wasser oder falls die Kinder leicht frieren (Vorsicht: Durch den Neoprenanzug entsteht ein Auftrieb!)
- Schwimmbrille und Taucherbrille
- zwei bis drei Handtücher
- evtl. Wasserschuhe

Vorkenntnisse

Vor Kursbeginn sollte der Kenntnisstand der Kinder erfasst werden. Es empfiehlt sich außerdem, die Erziehungsberechtigten vorab einzubinden und auf den Selfmade-Schwimmkurs der Wasserwacht Bayern hinzuweisen. Mit diesem kann vorab die Wassergewöhnung zu Hause trainiert und damit eine bessere Basis und eine höhere Lerntiefe für das Schwimmenlernen geschaffen werden.

Zum Selfmade-Schwimmkurs:





Kennzeichnung

Um während des gesamten Kurses alle Kinder im Blick zu haben, sind einheitliche Badekappen in leuchtenden Signalfarben ratsam. Ein gut abgegrenzter Bereich ist ebenfalls sehr wichtig.

Ein Nachteil der Badekappen kann sein, dass die Kinder in Kombination mit Wind die Ausbilder*innen schlechter hören. Hier muss von Fall zu Fall unterschieden werden, ob der Einsatz von Badekappen hilfreich ist oder nicht.

Einbeziehung von Erziehungsberechtigten

Wie oben bereits erwähnt, sollten Erziehungsberechtigte bereits vor Beginn des Kurses eingebunden werden. Um die Vorteile des Kurses im Freigewässer aufzuzeigen und mögliche Sorgen zu nehmen, können eine Informationsveranstaltung und ein Flyer helfen. Auch die Broschüre zum Selfmade-Schwimmkurs kann dabei verteilt werden und somit die Vorbereitung beginnen.

Während des Kurses im Freigewässer können Erziehungsberechtigte ebenfalls unterstützen, zum Beispiel als Aufsicht und zur Unterstützung der Ausbilder*innen. Es gilt aber abzuwägen, ob die Einbindung von Erziehungsberechtigten hilfreich ist.

Melanie Winklmeier von der Kreis-Wasserwacht Bad Tölz-Wolfratshausen hat in ihren Kursen Folgendes festgestellt: *„Wir beziehen die Eltern mit Absicht im Kurs direkt nicht ein, da diese eher ablenken und für wenig Aufmerksamkeit bei den Kindern sorgen. Ständiges Winken oder Schauen, wo die Mama ist, sorgt leider für viel Ablenkung. Wir binden die Eltern an Land ein, erklären die Baderegeln und auf was geachtet wird und bieten ein Elterncafé über die Kurszeit an.“*

Die Einbindung von Erziehungsberechtigten kann in der Hinsicht sinnvoll sein, da diese dann auch für das Können der Kinder sensibilisiert werden und besser nachvollziehen können, was die Kinder können und warum es klug und wichtig ist, Kinder nie aus den Augen zu lassen. Ferner werden auch Erziehungsberechtigte besser auf die Gefahren im Freigewässer aufmerksam gemacht und sie lernen, mit welchen Schwimmübungen sie nach dem Kurs mit ihren Kindern weiterüben können.

Jeder/jede Ausbilder*in sollte abwägen, ob es dem Kurs zuträglich ist, die Eltern einzubeziehen. Einerseits können durch die Einbeziehung mögliche Vorbehalte gegenüber einem Kurs am See abgebaut werden und mehr Helfer*innen zur Verfügung stehen, andererseits können Eltern die Kinder auch zu sehr ablenken.

Inhalte und Übungen

Viele Schwimmübungen und Spiele finden sich in den Loti-Übungskarten und sind über das IMS als digitale Version zu beziehen.

Wassergewöhnung

Schritte zum wassergewöhnten Kind

- Wassereigenschaften kennen lernen
 - Wassertemperatur
 - Wasserdruck
 - Auftrieb
 - Wasserwiderstand (Fortbewegen, Drehen)
- Schweben
- Atmung
- Tauchen
- Gleiten
- Springen



Weitere mögliche Übungen:

- Steine/Muscheln aus dem Wasser tauchen; ggf. vorher ein paar schöne Steine auf dem Grund auslegen zum Hochtauchen
- Springen vom SUP (Untergrund und Wassertiefe beachten!)
- Sandburg auf dem SUP bauen. Sand dafür aus immer tieferem Wasser holen.

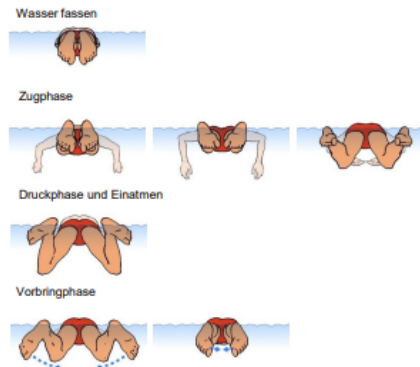


Brustschwimmen

Der Beinschlag

1. **Wasser fassen (Ausgangslage, Endlage)**
gestreckte Beine (Zehen lang)
2. **Zugphase**
Ferse zum Po, Knie sind beieinander
3. **Druckphase und Einatmen**
Fersen seitlich auseinander, die Zehen zeigen nach außen und sind weiter angezogen, die Knie sind weiter zusammen
4. **Vorbringphase**
mit den Füßen einen großen Kreis machen, dabei die Beine und zum Schluss die Zehen ausstrecken

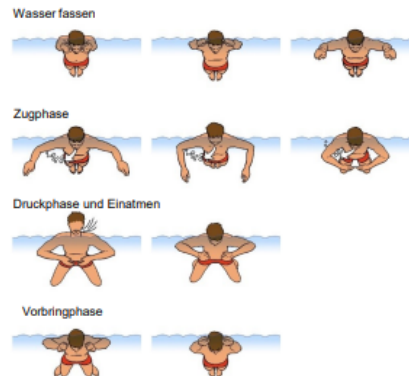
Merkspruch: Anziehen – Zwerg – große Sonne



Der Armzug

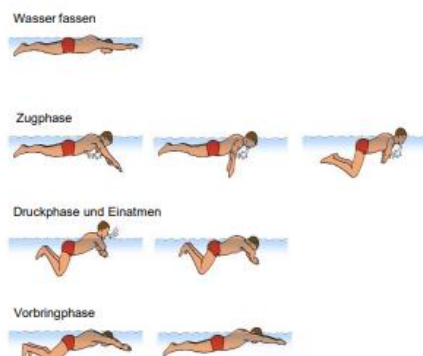
1. **Wasser fassen (Ausgangslage, Endlage)**
Arme nach vorne gestreckt, parallel
2. **Zugphase**
Arme zur Seite ziehen, bis sie eine gerade Linie zur Schulter ergeben, am Ellenbogen abgeknickt, Finger nach unten
3. **Druckphase und Einatmen**
Hände vor der Brust zusammenführen und diese mit der Handinnenfläche aneinander führen
4. **Vorbringphase**
Die Arme nach vorne strecken und Handinnenflächen nach außen drehen

Merkspruch: Die Hände zum Tor, zusammen und vor!



Die Koordination

1. **Wasser fassen (Ausgangslage, Endlage)**
Arme und Beine gestreckt, Gleitlage
2. **Zugphase**
Armzug - Beginn Anfersen - Anheben des Kopfes
3. **Druckphase und Einatmen**
Anfersen und Andrehen der Füße, Beginn Vorwärtsführen der Arme und Nickbewegung des Kopfes
4. **Vorbringphase**
Schwunggrätsche - Gleitlage
während dieser Phase strecken sich Knie- und Hüftgelenke



Melanie Winklmeier berichtet aus ihren Kursen:

„Wir gehen erst auf Kraulbeine, ein z. B. mit Flossen. Dadurch lernen die Kids, sich sicher im Wasser zu bewegen in Rücken- und Brustlage. Das Tauchen kommt dirket dazu, da man so super durch die Wellen kommt und die Angst vorm Spritzwasser schnell verliert. Die Brustbeine folgen bei uns erst, wenn die Kinder sicher ohne Schwimmhilfe durch das Wasser kommen. Die Erfahrung zeigt, dass die Kinder mit Brustarmen und Kraulbeinen schneller sicher werden und die Wasserlage sehr gut nutzen. Durch diese Sicherheit lernen sie die Brustbeine mithilfe der Nudel oder eines Brettes sehr schnell. Die Koordination ist so auch schneller vorhanden.“

Tipps und Tricks

Melanie Winklmeier fasst zum Abschluss hilfreiche Tipps und Tricks zusammen, die auf ihrer Erfahrung mit Schwimmkursen am See beruhen.

- Beim Aufbau des **Schwimmbereiches** mit der ABC-Ausrüstung den Bereich anschauen und große Steine und evtl. anderen Unrat entfernen
- Bei größeren Gewässern ändert sich auch mal die **Strömung**. Dies muss beim Setzen der Eckpunkte beachtet werden. Ggf. nachjustieren.
- SUP/Brett an einen Eckpunkt **ohne feste Fixierung** (nur Leine) befestigen und eines je nach Möglichkeit fest an einen Steg. So können die Kinder sich festhalten, aber auch lernen, wie es ist, wenn das SUP/größere Schwimmhilfe wegtreibt.
- **Erziehungsberechtigte** in einem kurzen Schreiben auf Besonderheiten hinweisen, wie Sicherheitskonzept, Sonnenschutz, Wassertemperatur, Umkleiden/Duschen vor Ort möglich/nicht möglich, Kontaktdaten für Chatgruppe etc.
- Im Vorfeld die **Ersatztermine** in einem bestimmten Zeitraum bekannt geben.
- Kinder nehmen viel mehr auf, wenn man es mit ihnen **erlebt und aktiv erklärt**: Baderegeln aktiv zusammentragen und über den üblichen Tellerrand hinausschauen, zum Beispiel:
 - ➔ Schilder beachten (Steg nicht betreten, Rettungsgelände)
 - ➔ Kleine Informationen zur Fremdreitung (Eigenschutz, Hilfsmittel, Hilfe holen, Notruf 112 absetzen)
 - ➔ Wenn ein Gewitter aufzieht, richtiges Verhalten direkt mit den Kindern umsetzen



Vorteile

Wie bereits aus den internationalen Studien hervorgeht, profitieren Kinder von einem Schwimmkurs im Freigewässer, da en passant auf Gefahren am und im Freigewässer aufmerksam gemacht wird und diese gut in den Kurs integriert werden können. Auch wenn ein Schwimmkurs am See mit mehr Planungsaufwand und unter Umständen mit einem längerem Zeitaufwand, da ggf. mehr Termine nötig sind, verbunden ist, so ist der Vorteil der Sensibilisierung und der erhöhten Kompetenz für das Verhalten am und im Wasser von großem Wert.

Für Melanie Winklmeier steht fest: *„Kinder, die im Freigewässer Schwimmen gelernt haben, werden zu sichereren Schwimmerinnen und Schwimmern.“*

Nachteile

Ein Schwimmkurs am See erfordert viel Vorbereitung und ist mit mehr Aufwand verbunden. Das Gewässer bzw. der Bereich für den Kurs muss ausgewählt, bewertet und geprüft werden. Auch pädagogisch muss viel Kreativität mitgebracht werden, um den Kurs sinnvoll zu realisieren. Zudem sind mehr Helfer*innen nötig, um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten. Schließlich ist man sehr vom Wetter mit all seinen Auswirkungen (Regen, Temperatur, Wellengang durch erhöhten Wind) abhängig.



Impressum

Arbeitshilfe: Schwimmen lernen im Freigewässer
Hrsg. vom Bayerischen Roten Kreuz
Stand: 26.06.2024

Herausgeber

Bayerisches Rotes Kreuz, Landesgeschäftsstelle
Garmischer Straße 19-21
81373 München

Fachverantwortung

Wasserwacht Bayern

Diese Arbeitshilfe wurde von der Stabsstelle Kommunikation der BRK-Landesgeschäftsstelle, der Landesleitung der Wasserwacht Bayern sowie der Arbeitsgruppe Schwimmen und Rettungsschwimmen und der Kreiswasserwacht Bad Tölz-Wolfratshausen erstellt.

Titelfoto

BRK

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

© 2024 Wasserwacht Bayern

Nur für den Dienstgebrauch im Bayerischen Roten Kreuz