

Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule

Informationen und Tipps für Eltern



Grußwort.....	2 - 3
Herzlich Willkommen.....	4
Bedeutung des Wassers.....	5
Einflüsse am und im Wasser.....	6
Das Niveaustufen-Konzept.....	7
Der Schulschwimmpass	8 - 9
Frühzeitige Erfahrungen mit Wasser	10
Das gibt es zu entdecken.....	11
Der erste Schritt ins Wasser.....	12
Die 7 Grundfertigkeiten des Schwimmens.....	13
Der Schwimmunterricht.....	14
Ablauf des Schwimmunterrichts.....	15
Nachweis der Schwimmkompetenz.....	16
Auftriebshilfen, Schwimmbrille und Co.	17
Wichtige Verhaltensregeln für Ihr Kind	18
Was kommt in die Schwimmtasche?	19
Gesundheit und Sicherheit im Schwimmunterricht.....	20
Teilnahme am Schwimmunterricht	21
Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz.....	22
Fragen und Antworten bei einem Unfall	23
FAQ - Was Eltern häufig fragen.....	24
Vorbereitungsübungen für zu Hause.....	26
Vorbereitungsübungen im Freien.....	28
Vertrauen in Ihr Kind ist der Schlüssel	30 - 31

Liebe Eltern,

Wasser ist ein wunderbares Element und Schwimmenkönnen eine elementare Kulturtechnik, die Auswirkungen auf zahlreiche Lebensbereiche hat. Das Schwimmen leistet darüber hinaus, unabhängig vom Alter, einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit. Auch deshalb genießen Menschen jedes Alters den Besuch eines Hallen- oder Erlebnisbades, erholsame Tage am See oder Aktivitäten im Wasser. Leider wird diese Freude regelmäßig durch Schwimmunfälle getrübt. Zu viele Menschen verunglücken, weil sie überhaupt nicht oder nicht gut genug schwimmen können. Besonders tragisch ist das, wenn es Kinder trifft.

Mit dem Erlernen des Schwimmens erschließen sich Kinder und Jugendliche einen einzigartigen Bewegungsraum und eröffnen sich dadurch die Möglichkeit, weitere Wassersportarten zu erlernen oder Zugang zum Schwimmen als Leistungs-, Breiten- bzw. Freizeitsport zu finden. Schwimmenlernen ist ein langer Weg, der möglichst schon vor der Einschulung im Elternhaus, im Schwimmverein oder der Schwimmschule begonnen werden muss. Um dies zu erreichen, benötigen wir die Unterstützung von Ihnen als Eltern.

Vor diesem Hintergrund legt das Kultusministerium Baden-Württemberg gemeinsam mit der Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW) und den Schwimmverbänden in den nächsten Jahren einen Schwerpunkt auf das frühe Schwimmenlernen. Gemeinsames Ziel ist, die Schwimmfähigkeit der Kinder frühzeitig wirkungsvoll zu fördern. Nur durch sicheres Schwimmen haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich das Medium Wasser gefahrlos und mit Freude alleine oder gemeinsam mit anderen zu erschließen und sein positiv gesundheitliches Potential und den Spaß im Wasser ein Leben lang persönlich zu genießen.



Dr. Susanne Eisenmann
Ministerin für Kultus, Jugend und Sport
Baden-Württemberg



Siegfried Tretter
Geschäftsführer Unfallkasse
Baden-Württemberg

Liebe Eltern,

mit dieser Elterninformationsbroschüre wollen wir Sie am Schwimmunterricht mit teilhaben lassen und Ihnen einige Antworten auf Ihre Fragen rund um den Schwimmunterricht und zum Erlernen des Schwimmens geben. Gleichzeitig erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihr Kind vor, während und nach dem schulischen Schwimmunterricht bewusst begleiten und unterstützen können.

Sicher Schwimmen zu können ist für uns alle ein wichtiges Kulturgut und ermöglicht einzigartige und unersetzliche Erlebnisse. Deshalb ist das „Sicher Schwimmen Können“ in allen Bildungsplänen in Baden-Württemberg als Kompetenz, die es gilt zu erreichen, aufgeführt.

Ihr Kind erhält seit diesem Schuljahr die Möglichkeit, nach dem „Niveaustufen-Konzept zum Sicher Schwimmen Können“ unterrichtet zu werden. Diesem Konzept liegen langjährige Erfahrung im Schwimmunterricht sowie neueste Erkenntnisse des Lehrens und Lernens zugrunde. Es ist auf vielfältige Erlebnisse mit dem Element Wasser und die Sicherheit am und im Wasser ausgerichtet, so dass sich daraus besondere Entwicklungsmöglichkeiten für Ihr Kind bieten. Durch den Schulschwimmpass wird die Möglichkeit eröffnet, den Könnensstand abzubilden. Somit erhalten nicht nur die Kinder, sondern auch Sie als Eltern eine aktuelle Rückmeldung. Zu dem motiviert der Schulschwimmpass die Kinder, die nächst höhere Niveaustufe zu erreichen.

Schwimmen Lernen und Lehren hat zudem sehr viel mit Kommunikation zu tun. Auf Ihr Kind warten neue, ungewohnte und herausfordernde Situationen, in denen es Orientierung, Unterstützung und Fürsorge durch uns Schwimmlehrkräfte, aber auch durch Sie benötigt. Diese Broschüre möchte Ihnen dabei immer wieder eine Hilfe sein. Lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Regeln für den Schwimmunterricht kennen, befähigen Sie Ihr Kind, selbständig seine Schwimmsachen zu packen oder sich zügig an- und umzuziehen. Und das Wichtigste: Haben Sie Vertrauen in die Lernfähigkeit Ihres Kindes sowie in die qualifizierte Tätigkeit meiner Kolleginnen und Kollegen.

Ich wünsche Ihrem Kind und Ihnen viel Freude und Erfolg auf dem gemeinsamen Weg zum „Sicher Schwimmen Können“.

Thomas Gundelfinger - Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung





Liebe Eltern

Es ist soweit! Ihr Kind wird bald Schwimmen lernen und damit einen wichtigen Schritt in seiner Entwicklung tun, um das Wasser in all seiner Vielfalt für sich zu entdecken. Damit uns dies gelingt, ist es hilfreich, dass Sie und Ihr Kind alle wichtigen Informationen bereits im Vorfeld zur ersten Schwimmstunde erhalten.

Diese Aufgabe soll die vorliegende Broschüre erfüllen. Besprechen Sie die Themen daher bitte regelmäßig gemeinsam mit Ihrem Kind.

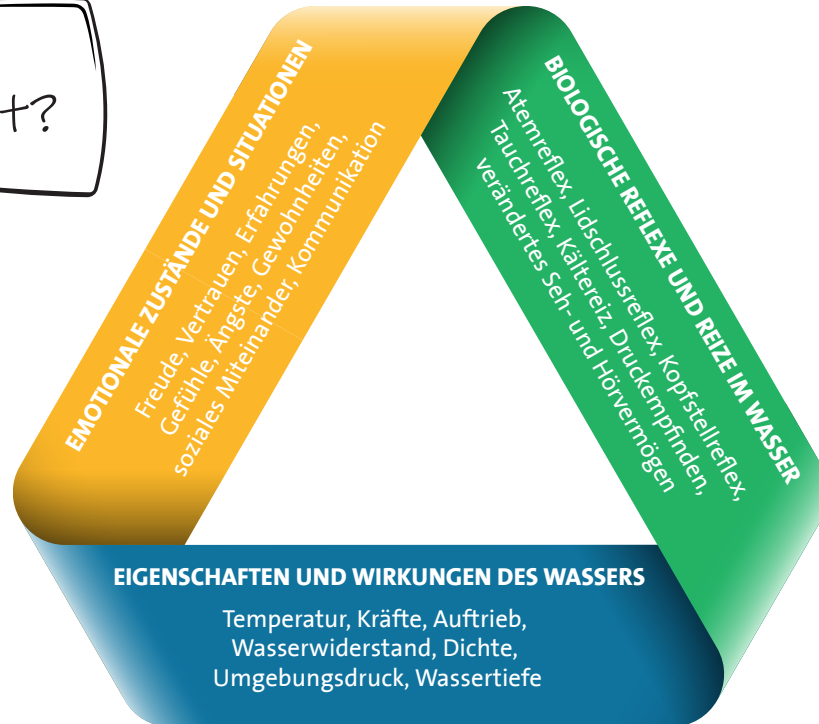
Und sollten noch Fragen aufkommen, wir Schwimmlehrkräfte freuen uns über jede Frage die Ihnen und Ihrem Kind hilft, mit viel Freude und Spaß, aber auch mit Disziplin in der Schwimmhalle das Schwimmen zu lernen.

Ihre Schwimmlehrkraft



Wenn Ihr Kind
schwimmen kann,
stehen ihm viele
Türen offen!



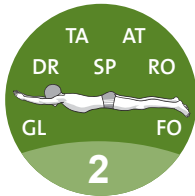


Positive Wassererfahrungen sind am Anfang des Schwimmunterrichts wünschenswert und begünstigen das Lehren und Lernen sehr stark.

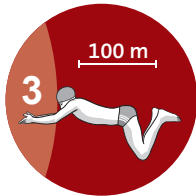
Das Niveaustufen-Konzept bildet die Grundlage zum Erlernen des Schwimmens im Unterricht in Deutschland. Die vier Niveaustufen sind durch eine einfache Symbolik und einheitliche Farbgebung leicht verständlich. Der Leistungsstand wird kontinuierlich dokumentiert und mit dem Schulschwimmpass nachgewiesen.



Die **Wassergewöhnung** umfasst die körperlichen Wahrnehmungen und Anpassungen an die physikalischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers. Sie bildet die Voraussetzung für eine solide Aneignung der Grundfertigkeiten des Schwimmens und bietet vielfältige Gelegenheiten, das Wasser freudvoll zu erleben und wahrzunehmen.



Die **Grundfertigkeiten** (Atmen, Tauchen, Springen, Rollen, Drehen, Gleiten, Fortbewegen) sind die Basis für das erfolgreiche Erlernen des Schwimmens. Die Überprüfung dieser Grundfertigkeiten erfolgt durch eine Komplexübung.



In der **Basisstufe Schwimmen** wird der Schwerpunkt auf das Erlernen einer oder mehrerer Schwimmtechniken gelegt. Das Kontrollziel bilden ein beliebiger Sprung ins Wasser, das Absolvieren einer 100m Schwimmstrecke in beliebiger Schwimmart ohne Zeitbegrenzung sowie das selbstständige Verlassen des Tiefwassers ohne Hilfsmittel.



Das **Sicher Schwimmen Können** bildet den erfolgreichen Abschluss des Schwimmenlernens im Rahmen des Unterrichts. Nachzuweisen sind die Bedingungen des „Deutschen Schwimabzeichens in Bronze“.

Der Schulschwimmpass ist der **Nachweis über** die aktuell **erworbenen Leistungen im Schwimmunterricht**. Die Geschwindigkeit und auch der Zeitpunkt der Erreichung einer Niveaustufe ist dabei von Kind zu Kind verschieden und sehr individuell. Je besser die jeweils vorhergehende Niveaustufe ausgeprägt ist, desto eher lernt Ihr Kind sicher Schwimmen.



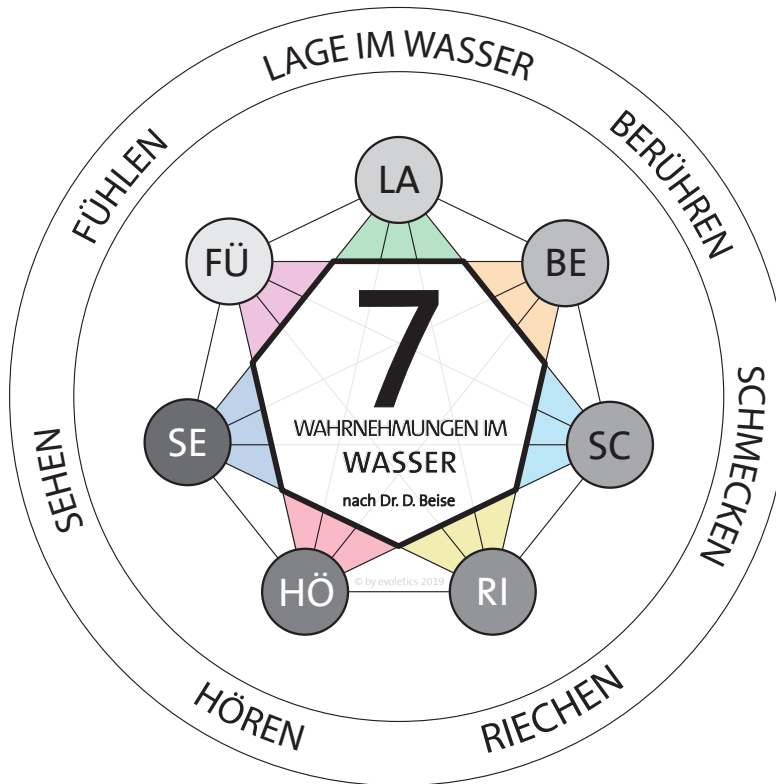


Freude am Wasser beginnt zu Hause. Das **Waschbecken**, die große **Badewanne** oder die **Pfützen** vor Ihrer Haustür sind ein **riesiger Spielplatz für Ihr Kind**. Hier lernt es einen unbeschwerten und **aufgeschlossenen Umgang mit dem Wasser**. Über vielfältige und freudvolle Arrangements und Erlebnisse soll die Neugier und Spielfreude Ihres Kindes geweckt werden.



Übungen zum Selbermachen finden Sie auf den Seiten 26 bis 29.

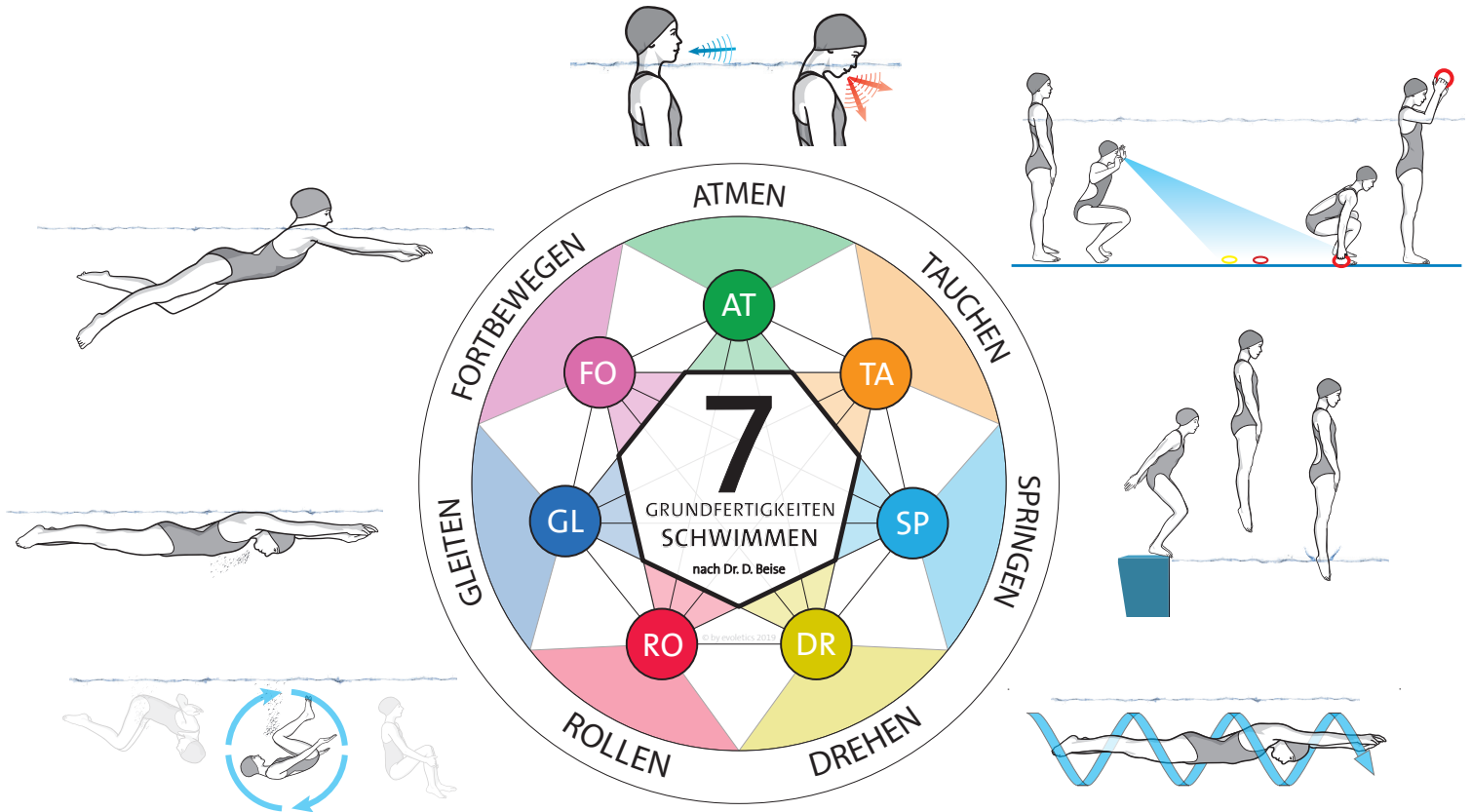
Die **frühe und umfassende Wahrnehmung** der Eigenschaften, Reize und Wirkungen des Wassers sind für Ihr Kind und seine Entwicklung außerordentlich wichtig. Ermöglichen Sie Ihrem Kind jederzeit einen **freudvollen, aufgeschlossen, neugierigen und respektvollen Umgang mit Wasser**. Sie werden sehen, für alle **7 Sinne** gibt es ganz viel zu entdecken!



Spritzen, Stehen, Gehen, Hangeln, Schieben, Ziehen, Schweben im Flachwasser bilden den Anfang der Wassergewöhnung. Was Ihr Kind toll findet, werden Sie schnell erfahren. Orientieren Sie sich daher vorrangig am emotionalen Zustand Ihres Kindes. Geben Sie Freude und Spaß einen Freiraum, trösten Sie und sprechen Sie Mut zu. Auch hier gilt: Bei „unsensibler“, übermäßig fordernder und unangemessener Einflussnahme besteht die Gefahr für die Auslösung von Angst, die unbedingt vermieden werden sollte.



In Vorbereitung auf den Schwimmunterricht sollten Sie als Eltern immer wieder sinnvolle und vielfältige Gelegenheiten schaffen, damit Ihr Kind Wassererfahrungen sammeln kann. Neben dem angstfreien und freudvollen Bewegen am und im Wasser bilden die 7 Grundfertigkeiten (Atmen, Tauchen, Springen, Drehen, Rollen, Gleiten und Fortbewegen) die Basis für das Schwimmenlernen.

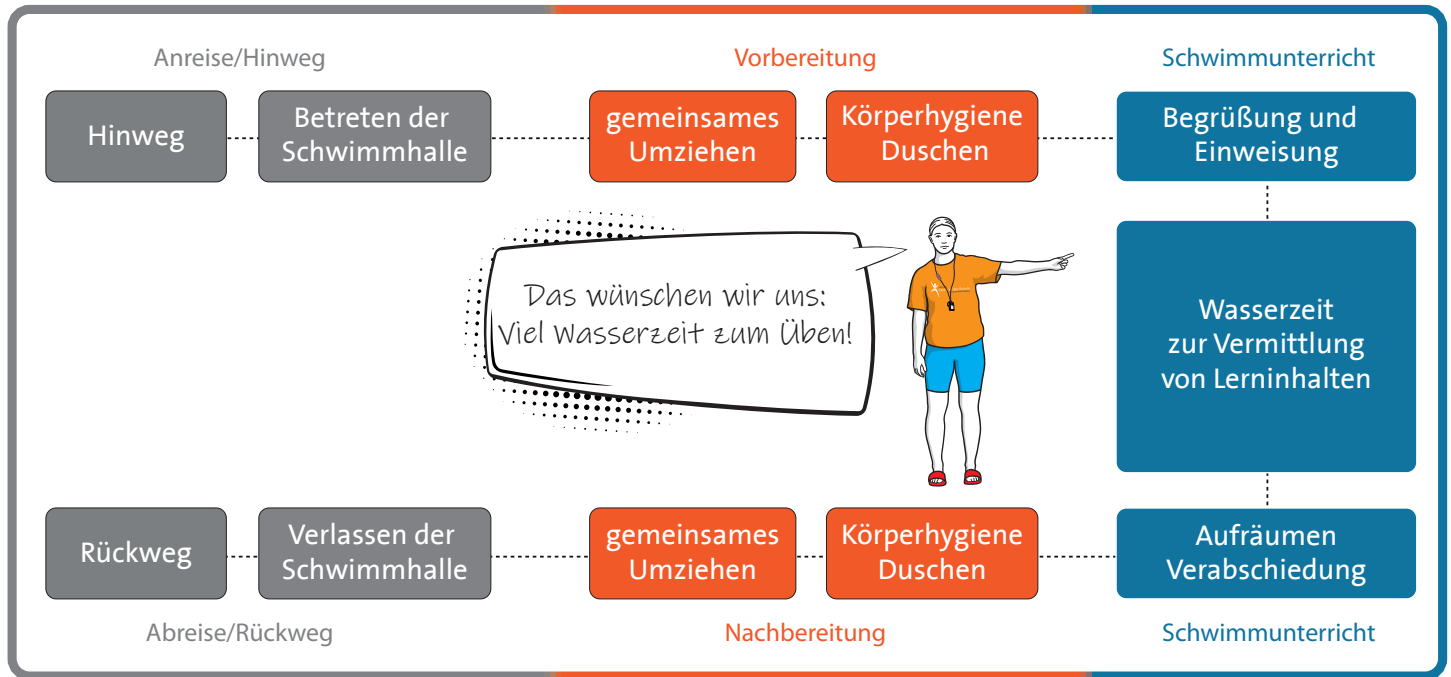


Ganz oft bekomme ich von Eltern die Frage gestellt „Wie kann ich meinem Kind beim Schwimmenlernen helfen?“. Die Antworten sind ganz einfach: **1)** Haben Sie Vertrauen in Ihr Kind und seine eigenen Fähigkeiten **2)** Vermitteln Sie Freude und Neugier im Umgang mit Wasser **3)** Schauen Sie sich die Beispiele ab Seite 28 an oder fragen Sie Ihre Schwimmlehrkraft. Das Lehren des Schwimmens sollten Sie hingegen meinen methodisch erfahrenen Kolleginnen und Kollegen überlassen.









Innerhalb der Bildungspartnerschaft zwischen Schule und Elternhaus ist das Ziel, allen Schülerinnen und Schülern das sichere Schwimmen zu vermitteln. Wichtig für uns Schwimmlehrkräfte ist dabei, die wertvolle Wasserzeit im Schwimmunterricht zu maximieren. Dies gelingt am besten durch gewohnte Abläufe auf dem Hinweg, sowie einer zügigen Vorbereitung in der Schwimmhalle. Daher wünschen wir uns, dass ihr Kind die notwendigen Abläufe kennt (z. B. Umziehen, Duschen, Hygiene) und regelmäßig umsetzt.

Versicherter Zeitraum durch die Unfallkasse



16 Nachweis der Schwimmkompetenz

Ab dem Schuljahr 2021/2022 wird in Baden-Württemberg der bundesweit einheitliche Standard zur Beurteilung der Schwimmkompetenz eingeführt. Der Schulschwimmpass zeigt in übersichtlicher und praktischer Form die erreichte Niveaustufe des Schwimmenkönnens Ihres Kindes. Mit dem Nachweis des „Sicher Schwimmen Könnens“ (4. Niveaustufe) werden gleichzeitig die Bedingungen für das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze erfüllt.

<p>Niveaustufen</p> <p>Übergangsbereich (Niveaustufe 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> Anpassung an die Eigenschaften und Bedingungen des Wassers Stehen, Gehen und Schwaben im Wasser Aufbauen mit und ohne Hilfenetz Absinken mit und gegen den Wasserdruck Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser <p>Grundlagen (Niveaustufe 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> Atmen - Ausatmung im Wasser Tauchen - mit geöffneten Augen Springen - im tiefen Wasser Ballen - um die Brusttasche Drücken - um die Längsachse oder Tauchmaske Gleiten - in gestreckter verformungsangepasster Körperposition nach Abstoß Fortbewegen - durch koordinierte Bein- und Armbewegungen <p>Basistests Schwimmen (Niveaustufe 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> belläufiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmart/Schwimmstil erlaubt) Wasser ohne Hilfenetz selbstständig verlassen <p>Sicher Schwimmen (Niveaustufe 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen oder Kopfgründung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung von höchstens 3:00 min (ab Klassenstufe 4 gibt eine Zeitbegrenzung von 2:20 min bzw. 2:45 min) 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung 	 <p>Baden-Württemberg KULTUR FÜR KULTUR, LERNEN UND SPORT</p> <p>Dieser Schulschwimmpass gehört</p> <p><i>Elisa</i> Schülerin</p> <p><i>Mustermann</i> Schüler</p> <p><i>Stuttgart, 27.3.2014</i> Geburtsdatum</p> <p>Liebe Eltern, weitere wichtige Informationen zum Start in den Schwimmunterricht finden Sie in der Elternbrochure.</p> 	 <p>MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG Thauerstr. 6, 70373 Stuttgart www.kb.bwl.de sport@km.kb.bwl.de</p> <p>Schulschwimmpass Baden-Württemberg</p> <p>KME Kommunales Museum Eisenberg</p> <p>Baden-Württemberg</p> <p>ZSL Zentrum Sport Lehrer Schüler</p> <p>UKBW Umbau Kultur Baden-Württemberg</p>	<p>1. NIVEAUSTUFE</p>  <p><i>Braunster</i> Schülerin</p> <p><i>Stuttgart, 17.4.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678910 info@musterschule.de</p>	<p>3. NIVEAUSTUFE</p>  <p><i>Braunster</i> Schülerin</p> <p><i>Stuttgart, 12.9.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678910 info@musterschule.de</p>	<p>4. NIVEAUSTUFE</p>  <p>Schülerin</p> <p><i>Sticker 4</i></p> <p>Schülerin</p> <p>Schülerin</p> <p>Schülerin</p>
---	--	--	---	--	--

Wichtiger Hinweis: In der aktuellen Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen (Stand 01. Januar 2020) wird das Abzeichen „Seepferdchen“ als Anfängerzeugnis ausgewiesen. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der Erwerb kein Nachweis für Fähigkeiten im Sinne des sicheren Schwimmens ist. Eltern sollten ihre Kinder daher weiter beaufsichtigen und eng begleiten.

Warum wird in der Schwimmausbildung auf die Verwendung von Auftriebshilfen („Schwimmflügel“) verzichtet?

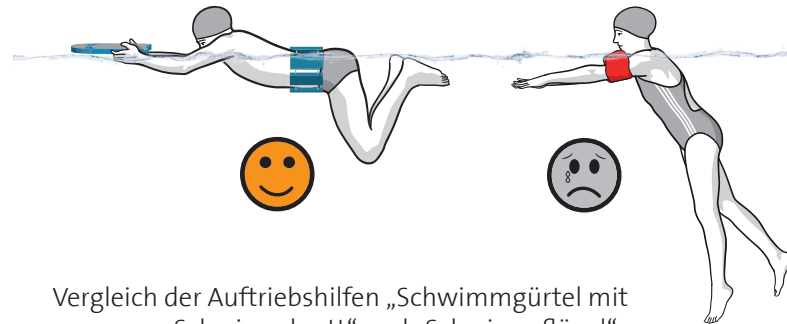
„Schwimmflügel“ haben für den Lernprozess zwei besonders negative Auswirkungen. 1) Die Benutzung von „Schwimmflügel“ hat eine senkrechte Körperposition im Wasser zur Folge und vermittelt dadurch frühzeitig eine falsche Wahrnehmung für den Aufenthalt im Wasser. Die richtige Körperlage für das Erlernen von Schwimmbewegungen ist eine waagerechte Körperlage. 2) Erschwerend kommt hinzu, dass Kinder später oft Angst haben, ohne Auftriebshilfen allein ins Tiefwasser zu gehen. Für den Schwimmunterricht keine gute Voraussetzung.

Wieso wird frühzeitig unter Tiefwasserbedingungen geübt?

Es sollte Sie nicht beunruhigen, wenn der Schwimmunterricht frühzeitig unter Tiefwasserbedingungen stattfindet. Daran hat sich Ihr Kind dank der methodischen Vorgehensweise schnell gewöhnt. Loben Sie Ihr Kind für diese tolle Leistung, anstatt Bedenken oder Ängste zu äußern.

Sind Schwimmbrillen im Unterricht erlaubt?

Schwimmbrillen dienen beim Streckenschwimmen dem Schutz der Augen. Das frühzeitige Tragen von Schwimmbrillen im Anfängerschwimmen ist aus methodischer Sicht nicht hilfreich. Die Überwindung des Lidschlussreflexes ist Bestandteil des Anfängerschwimmens, weshalb das frühzeitige Tragen einer Schwimmbrille den Lernprozess stark verzögern kann. Offene Augen unter Wasser sollten frühzeitig beherrscht werden, dienen der Orientierung unter Wasser und sind im Ernstfall überlebenswichtig.



Vergleich der Auftriebshilfen „Schwimmgürtel mit Schwimmbrett“ und „Schwimmflügel“ .

Fazit: Sicherheit am und im Wasser besteht nur, wenn Ihr Kind alle 7 Grundfertigkeiten sicher beherrscht und ausdauernd schwimmen kann. Daher ist das oberste Ziel der Schwimmausbildung die 4. Niveaustufe (Sicher Schwimmen Können).

In der Schwimmhalle

- Nicht rennen!
(Rutschgefahr)
- Sprungregeln befolgen!
- Nicht Schubsen, Rempeln, oder Drängeln!
- Zügig Umziehen und Duschen

Schulsachen

- Schwimmsachen vollständig am Vortag packen
- Auf angemessene Kleidung achten (Mütze, warme Sachen)
- Essen/Trinken
- ÖPNV Ticket

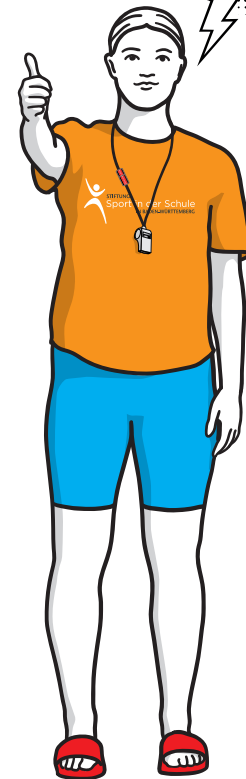
- Erhöhte Aufmerksamkeit bei Kommandos (Lautstärke)
- Aktives und konzentriertes Zuhören bei Aufgabenstellungen
- Anweisungen sofort befolgen

Kommunikation

- Vorgeschriebene Hin- und Rückwege zur Schwimmhalle benutzen
- Verkehrsregeln beachten
- Bei gesundheitlichen Problemen sofort der Lehrkraft Bescheid sagen!
- Gefahrensituationen melden

Sicherheit

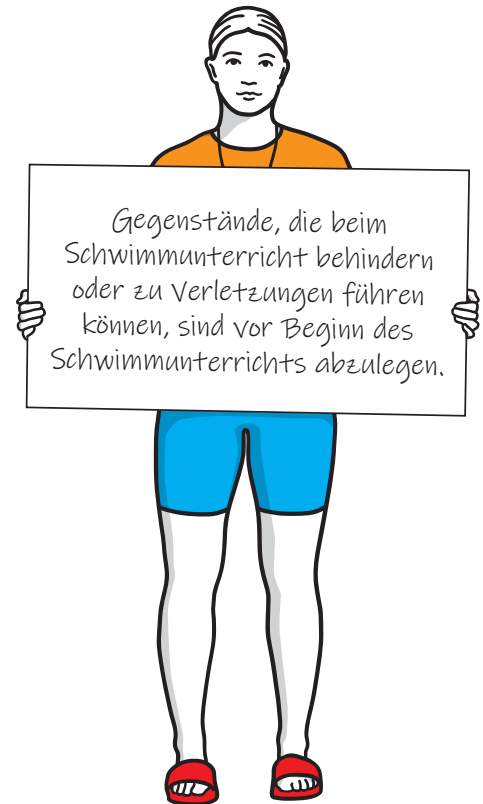
Das sollte Ihr Kind wissen!



Grundsätzlich wird enganliegende Schwimmbekleidung (siehe Abbildung) empfohlen, da sie einen geringeren Wasserwiderstand besitzen. Als Schwimmbekleidung für muslimische Mädchen werden Badeanzüge mit hoch geschlossenem Kragen und festsitzender Kopfbedeckung (Burkini) empfohlen. Schwimmshorts, Sporthosen, Unterhosen unter der Schwimmbekleidung, Boxershorts sowie Bikinis sind für den Schwimmunterricht ungeeignet.



Der Schwimmunterricht verlangt von Ihren Kindern viel Aufmerksamkeit und verbraucht viel Energie. Deshalb sind energiereiche Nahrungsmittel (z. B. Obst, Gemüse, Vollkornbrot, Nüsse etc.) und ungesüßte Getränke nach dem Schwimmunterricht besonders wichtig! Achten Sie auch auf wettergerechte Kleidung nach dem Schwimmunterricht.



Die Gesundheit und Sicherheit Ihres Kindes steht im Schwimmunterricht immer im Vordergrund. Bei Befolgung aller Regeln ist das Risiko von Verletzungen sehr gering. Auch die realistische Selbsteinschätzung Ihres Kindes von Gefahrensituationen und gegenseitige Rücksichtnahme tragen wesentlich zur Unfallverhütung bei.

Die Teilnahme am Schwimmunterricht ist grundsätzlich für alle Schülerinnen und Schüler verpflichtend!

Eine Befreiung vom Schwimmunterricht sollte nur bei medizinisch begründeter Notwendigkeit beantragt werden.

Entschuldigung über die Teilnahme am Schwimmunterricht

Kann Ihr Kind nicht aktiv am Schwimmunterricht teilnehmen, sollte dies durch die Eltern schriftlich angezeigt werden.

Befreiung vom Schwimmunterricht durch Attest

Eine längerfristige Befreiung vom Schwimmunterricht kann nur bei medizinisch begründeter Notwendigkeit beantragt werden und bedarf eines medizinischen Attests.

Unabhängig vom Grund der Befreiung vom Schwimmunterricht besteht die Pflicht zur Anwesenheit im Unterricht. Auch wenn die aktive Teilnahme am Schwimmunterricht nicht möglich ist, sollte Ihr Kind dennoch am Schwimmunterricht und in geeigneter Kleidung teilnehmen (z. B. als Schiedsrichter, Spielleiter, zur Unterstützung für die Schwimmlehrkraft oder als aufmerksamer Beobachter).

Entschuldigung vom Schwimmunterricht

Sehr geehrte(r) _____ ,

leider kann mein Sohn / meine Tochter _____

aus gesundheitlichen Gründen am _____

nicht am Schwimmunterricht teilnehmen.

Ich bitte Sie, dies zu entschuldigen.

Mit freundlichen Grüßen,

Unterschrift

Wie bei allen schulischen Veranstaltungen und auf dem Schulweg ist ihr Kind auch beim Schwimmunterricht gesetzlich versichert. Dieser Versicherungsschutz ist für Sie als Eltern beitragsfrei. Im Falle eines Unfalls sind die Schülerinnen und Schüler umfassend versorgt und werden mit allen geeigneten Mitteln unterstützt, damit sie schnell wieder gesund werden.



Wer ist bei einem Schulunfall versichert?

Schüler und Schülerinnen sind durch den Schulträger pflichtversichert.

Welche Versicherung ist bei einem Schulunfall für die Regulierung verantwortlich?

Die Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW) ist Ihr Ansprechpartner in allen Fragen zur Sicherheit und Gesundheit von Schülerinnen und Schülern, Leistungen und Rehabilitation im Falle eines Schulunfalls. Infos unter www.ukbw.de

In welchen Fällen ist eine Unfallanzeige notwendig?

Sobald das Kind zu einem Arzt oder in ein Krankenhaus geht, sollte die Meldung erfolgen. Die Meldung kann über das Online-Portal der UKBW unter www.ukbw.de vorgenommen werden.

Wer muss einen Unfall anzeigen?

Die Pflicht zur Anzeige einer Unfallmeldung im Sinne der gesetzlichen Unfallversicherung hat der Leiter oder eine dazu berechnigte Personen der Schule. Diese Pflicht kann übrigens nicht auf Eltern oder Dritte übertragen werden!

Müssen kleine Verletzungen angezeigt werden?

Bei Bagatellverletzung wie kleinen Schnitt- oder Schürfwunden reicht ein Eintrag ins Verbandsbuch, in dem der Unfall kurz beschrieben wird. Sollten später Unfallfolgen auftreten, gilt das als Nachweis.



Warum sollte im Schulschwimmen keine Schwimmbrille benutzt werden?

Eine gute Orientierung unter Wasser ist essentiell beim Schwimmen und Tauchen und bei Sprüngen ins Wasser. Das frühzeitige Tragen einer Schwimmbrille hat zur Folge, dass der Lidschlussreflex im späteren Lernprozess nur noch sehr schwer überwunden werden kann und alle Grundfertigkeiten (bis auf das Atmen) nicht richtig erlernt werden können. In Notsituationen, in denen Ihr Kind unvorhergesehen unter die Wasseroberfläche gelangt, ist zudem eine schnelle und sichere Orientierung unter Wasser überlebenswichtig. Es gibt also eine Vielzahl von Argumenten gegen das Tragen einer Schwimmbrille im Schwimmunterricht. Entscheiden Sie sich daher im Sinne Ihres Kindes im Anfängerschwimmen möglichst gegen eine Schwimmbrille.

Warum soll mein Kind zum Schwimmunterricht, wenn es eine Befreiung hat?

Auch wenn die aktive Teilnahme am Schwimmunterricht nicht möglich ist, so wird die Schwimmlehrkraft immer versuchen, Ihr Kind aktiv in die Unterrichtsgestaltung einzubeziehen: als Schiedsrichter, zur Bereitstellung von Gegenständen oder einfach nur zu Beobachtung von Mitschülern von außen. All diese Aufgaben sind wichtige Lernsituationen für Ihr Kind und somit ein weiterer Baustein zum Schwimmenlernen, wenn auch ohne Wasserkontakt.

Warum muss mein Kind tauchen?

In dieser Frage schwingt oftmals eine ernst zu nehmende Angst von Eltern oder Kindern mit. In den meisten Fällen hat das betreffende Kind nie gelernt, den Lidschlussreflex bewusst zu überwinden, also die Augen zur Orientierung unter Wasser zu öffnen. Wichtig ist dabei zu verstehen, dass dieser Umstand im Ernstfall schwerwiegende gesundheitliche Konsequenzen haben kann. Das Kentern eines Paddelbootes, das versehentliche Umdrehen einer Luftmatratze oder der Fall vom Bootssteg reichen aus, um einen schweren Badeunfall zu erleiden. Und stellen Sie sich nun vor, die in der Nähe befindlichen Personen haben das Tauchen mit geöffneten Augen auch nicht gelernt.

Sind Allergien mit dem Schwimmunterricht vereinbar?

Diese Frage kann nur beantwortet werden, wenn das auslösende Allergen und die Schwere der Allergie bekannt sind. Für Allergiker mit Pollenallergien kann der Aufenthalt im Wasser Erleichterung bringen, da weniger Allergene in unmittelbarer Wassernähe vorhanden sind. Bei schweren Verläufen oder hoher Empfindlichkeit kann jedoch der Chlorgehalt auch zu einer Verschlechterung führen. Stimmen Sie daher Fragen zur Teilnahme am Schwimmunterricht immer gemeinschaftlich mit dem Arzt und Ihrem Kind ab.

Welche Schwimmkleidung darf verwendet werden?

Bewegungen im Wasser erzielen nur Vortrieb, wenn der Wasserwiderstand möglichst gering ist und die notwendigen Bewegungen ohne Einschränkungen ausgeführt werden können. Daher erklärt sich auch, warum eine enge Schwimmkleidung (Badehose, Schwimmanzug) Textilien mit weiten Schnitten und viel Stoff vorzuziehen sind. Hinzu kommt, dass mit Wasser vollgesaugter Stoff ein hohes Eigengewicht hat und auch den Ausstieg aus dem Wasser erschwert. Suchen Sie bei Fragen aber auch gern das individuelle Gespräch mit Ihrer Schwimmlehrkraft, um eine geeignete Lösung zu finden.

Wieso sind Schwimmflügel beim Erlernen ungeeignet?

Schwimmflügel erzeugen einen Auftrieb, der in der Folge zu einer fast senkrechten Körperposition im Wasser führt. Diese widerspricht grundsätzlich dem Ziel des Schwimmenlernens, da kein wirksamer Vortrieb erzeugt werden kann. Zudem führt die scheinbare Sicherheit später oftmals zu einer manifesten Angst, wenn die Schwimmflügel nicht mehr getragen werden sollen. In Kombination mit einer ungünstigen Körperposition wird das Schwimmenlernen somit zu einer schwierigen Aufgabe und kostet die Schwimmlehrkraft beim Unterrichten im Klassenverbund deutlich mehr Kraft und Zeit.

Was ist bei Piercings und anderem Körperschmuck zu beachten?

Die Antwort hier ist sehr einfach. Es gelten die Vorgaben für den Sportunterricht. Das heißt, jeglicher Körperschmuck muss vorher aus Gründen des Verletzungsschutzes abgelegt werden.

Mein Kind hat nach dem Schwimmunterricht Ohrenscherzen, was ist zu tun?

Bei regelmäßigem Auftreten von Ohrenscherzen während oder nach dem Schwimmunterricht ist eine medizinische Abklärung der Ursache beim Hals-Nasen-Ohrenarzt angezeigt, da es vielfältige Ursachen haben kann.

Ist eine Unfallmeldung auch bei einer kleinen Verletzung notwendig?

Bei kleineren Verletzungen (Bagatelverletzungen) ohne direkte Folgekosten erfolgt die Dokumentation im sogenannten „Verbandbuch“. Diese Eintragung sichert im Fall einer späteren Komplikation eventuell entstehende Leistungsansprüche gegenüber der Versicherung ab.

Luft anhalten

Wer lange die Luft anhalten kann, ist für spätere Aktivitäten im Wasser (Schwimmen, Tauchen, Surfen) und im Alltag bestens gerüstet. Wer kann am längsten die Luft anhalten? Wer kann am weitesten mit angehaltener Luft laufen?



So geht es an Land

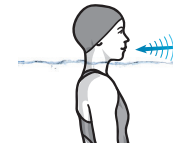
1. langsam und tief ausatmen
2. langsam und tief einatmen
3. entspannt die Luft anhalten
4. ruhig wieder ausatmen

Ausatmen gegen Widerstände

Gegenstände mit einem Strohhalm wegblasen, Luftballons aufblasen, Blasen blubbern, Tischtennisball im Wasser wegpusten. Alles hilft der Lunge stark zu werden!

**Ausatmung ins Wasser**

Versuchen Sie viele Ausatemübungen ins Wasser zu simulieren. Am besten gleichzeitig durch Mund und Nase ausatmen.

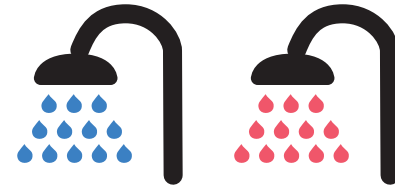
**Atemrhythmen variieren**

Üben Sie zu Hause auf vielfältige Art und Weise verschiedene Atemrhythmen. Hier einige Beispiele [Atemübung 1](#), [Atemübung 2](#) etc.



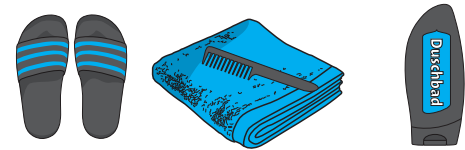
Wechselnde Wassertemperaturen erfahren

Ob beim Duschen, in der Badewanne oder im Waschbecken. Wechselnde Wassertemperaturen sind wichtig für den Kreislauf und die Gefäße. Und beim Schwimmen sowieso!



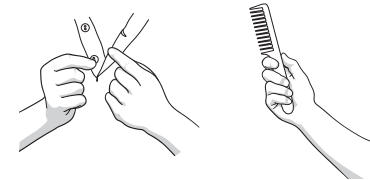
Seife, Duschbad und Co

Hygiene spielt im Schwimmbad eine wichtige Rolle. Üben Sie mit Ihrem Kind das schnelle Duschen, Einseifen und Abspülen, denn dies muss es in der Schwimmhalle selbstständig und ohne Aufsicht können.



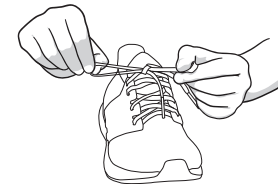
Schnelles Umziehen

Erfahrungsgemäß verlieren Kinder beim Umziehen die meiste Zeit. Daher gilt auch hier: Schnelles Aus- und Anziehen sorgt für mehr Zeit in der Schwimmhalle.



Schnürsenkel binden

Ihr Kind sollte mit Schuleintritt selbstständig seine Schuhe korrekt binden können. Auch dies führt sehr oft zu spürbaren Verzögerungen nach dem Schwimmunterricht.



Was schwimmt, was geht unter?

Thematisieren Sie mit Ihrem Kind das Thema Wasser in allen erdenklichen Zusammenhängen. Denn nur wenn Ihr Kind weiß warum die Ente schwimmt und der Stein untergeht, kann es diese Erfahrung später auch im Schwimmunterricht auf sich selbst übertragen.



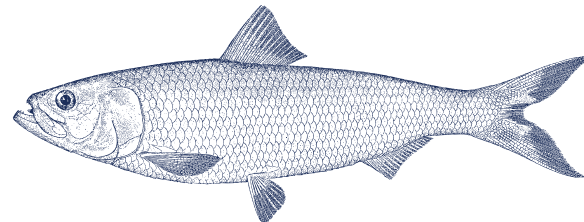
Der Gartenschlauch

Nichts ist faszinierender als ein Gartenschlauch für Kinder. Auch hier lernt Ihr Kind viel über das Wasser und seine Eigenschaften. Wasserdruck, Wassertemperatur, Luft anhalten: Alles wichtige Erkenntnisse für den Schwimmunterricht.



Wie atmet der Fisch?

Einfache Frage, aber manchmal schwer zu beantworten. Bereiten Sie sich als Eltern auf diese typischen Kinderfragen vor! Seien Sie Vorbild und wenn Sie es einmal nicht wissen, beschäftigen Sie sich selbst mit dem Thema. Es gibt viel zu entdecken und zu lernen.



Sicherheit an Gewässern

Schauen Sie sich um und erklären Sie Ihrem Kind, warum an einem See ggf. ein Verbotsschild steht. Warum der Sprung ins unbekannte Gewässer unbedingt unterbleiben soll und was zu tun ist, wenn doch etwas passiert!



Der Regenguss

Was tun, wenn das Wasser nach einem Regenschauer die Straße herunterläuft. Dann geht es natürlich raus mit den Kindern, um zu erfahren was Wasser alles von alleine kann.



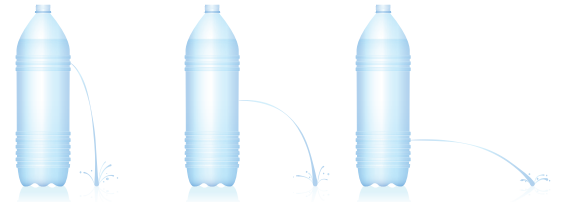
Eine Bootsfahrt, die ist lustig

Aktivitäten auf dem Wasser sind spannend. Und dennoch sollten Sie die möglichen Gefahren im Blick haben. Aufsicht, Obacht und geeignete Kleidung (Rettungsweste) sind die Zutaten für spannende Erlebnisse am, im und auf dem Wasser.



Physik ist auch spannend

Wasser ist faszinieren. Ob als Eiswürfel im Tee, als Regen vom Himmel, in der leckeren Suppe von Oma oder als Schneeflocke im Winter. Gehen Sie mit Ihrem Kind auf Entdeckungsreise und ergründen Sie gemeinsam physikalische Zusammenhänge.



Das Schwimmbad

Besuchen Sie so oft es geht ein Schwimmbad mit Ihrem Kind. Vielfältige Wassererfahrungen sind wichtig, denn hier können Sie die späteren Abläufe beim Schwimmunterricht mit Ihrem Kind unter realistischen Bedingungen üben.







Titel:	Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule Informationen und Tipps für Eltern
Herausgeber:	evoletics® media - ein Verlag der science on field GmbH
Redaktion:	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Autoren:	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Umschlaggestaltung:	Illustration: evoletics®
Fotos:	Adobe Stock: Dmitri Maruta, Dmitry Telegin, Evgeniy Andreev, Evgeny Atamanenko, Fotofreundin, Georg Michael Thellmann, Irina Tischenko, Markus Bormann, Mittermueller Bildbetrieb, Monkey Business Images, Nadine, Oscar, Robert Kneschke, Sergey Novikov, Tatevosian Yana, Zonecreative S.R.L., Andere: Hans Gruner
Copyright:	science on field GmbH, 2021

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung.

Grafik Deckblatt/Seite 3:

- Niveaustufen zum Sicher Schwimmen Können, Grundfertigkeiten, Basisstufe Schwimmen, Sicheres Schwimmen, Wassergewöhnung

Grafik Seite 6:

- Emotionale Zustände und Situationen: Freude, Vertrauen, Erfahrungen, Gefühle, Ängste, Gewohnheiten, soziales Miteinander, Kommunikation
- Biologische Reflexe und Reize im Wasser: Atemreflex, Lidschlussreflex, Kopfstellreflex, Tauchreflex, Kältereiz, Druckempfinden, verändertes Seh- und Hörvermögen
- Eigenschaften und Wirkungen des Wassers: Temperatur, Kräfte, Auftrieb, Wasserwiderstand, Dichte, Umgebungsdruck, Wassertiefe

Grafik Seite 11:

- Wahrnehmungen im Wasser nach Dr. D. Beise
- Lage im Wasser, Berühren, Schmecken, Riechen, Hören, Sehen, Fühlen

Grafik Seite 13:

- Grundfertigkeiten Schwimmen
- Atmen, Tauchen, Springen, Drehen, Rollen, Gleiten, Fortbewegen

Grafik Seite 15:

- Versicherter Zeitraum durch die Unfallkasse
- Anreise/Hinweg, Hinweg, Betreten der Schwimmhalle, Rückweg, Verlassen der Schwimmhalle
- Vorbereitung, Schwimmunterricht, Körperhygiene, Duschen
- Schwimmunterricht, Begrüßung und Einweisung, Wasserzeit zur Vermittlung von Lerninhalten, Aufräumen, Verabschiedung

Grafik Seite 18:

- In der Schwimmhalle: Nicht rennen! (Rutschgefahr), Sprungregeln befolgen!, Nicht Schubsen, Rempeln, oder Drängeln!, Zügig Umziehen und Duschen
- Schulsachen: Schwimmsachen vollständig am Vortag packen, Auf angemessene Kleidung achten (Mütze, warme Sachen), Essen/Trinken, ÖPNV Ticket
- Kommunikation: Erhöhte Aufmerksamkeit bei Kommandos (Lautstärke), Aktives und konzentriertes Zuhören bei Aufgabenstellungen, Anweisungen sofort befolgen
- Sicherheit: Vorgeschriebene Hin- und Rückwege zur Schwimmhalle benutzen, Verkehrsregeln beachten, Bei gesundheitlichen Problemen sofort der Lehrkraft Bescheid sagen!, Gefahrensituationen melden

Grafik Seite 21:

- Entschuldigung vom Schwimmunterricht
- Sehr geehrte(r), leider kann mein Sohn / meine Tochter aus gesundheitlichen Gründen am nicht am Schwimmunterricht teilnehmen. Ich bitte Sie, dies zu entschuldigen. Mit freundlichen Grüßen, Unterschrif