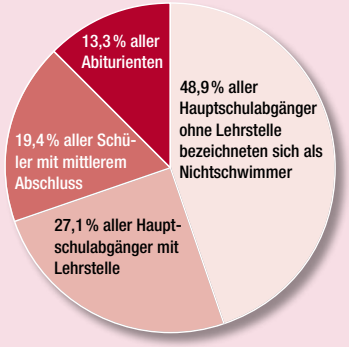
Wasser ist gefährlich

Ertrinken ist bei Kindern im Vorschulalter immer noch die zweithäufigste Unfallursache. Wer die Verantwortung hat, darf Kinder nie aus den Augen lassen und sollte Nichtschwimmer nur mit entsprechender Sicherheitsausrüstung ins Wasser lassen (zu finden bei ▸***www.th-sports.de***). Personen, die Kinder in ein öffentliches Bad begleiten, müssen mindestens 16 Jahre alt sein und sie dürfen nie mehr als drei Kinder beaufsichtigen. Kinder ertrinken „leise“, ihre Stimmritze schließt sich, sie atmen nicht weiter, erstarren und sinken auf den Grund. Vorsicht: Selbst der Gartenteich oder die Gartentonne können gefährlich werden.

Ein Drittel Nichtschwimmer
Nur zwei Drittel aller Kinder- und Jugendlichen bis 18 Jahren kann schwimmen. Die Schwimmfähigkeit, so belegt es die Emnid-Studie im Auftrag der DLRG, hängt mit der Schulbildung zusammen.

● NICHTSCHWIMMER

Quelle: Emnid-Umfrage / DLRG 2004



Immer weniger Schwimmunterricht
Die DLRG kritisiert, dass immer mehr öffentliche Bäder aus finanziellen Gründen geschlossen werden. Dadurch findet auch weniger Schwimmunterricht in den Schulen statt, unter anderem, weil die Schüler zu den Bädern immer längere Wege haben. Private Kurse können oder wollen sich viele ärmere Familien nicht leisten. Das klassische Publikum bei den Schwimmkursen für Anfänger ist die Mittelschicht.

Sicher im Wasser!

Schwimmen ist gesund und rettet Leben, denn immer noch ist Ertrinken bei Kindern im Vorschulalter die zweithäufigste Unfallursache. Etwa mit fünf Jahren können Jungen und Mädchen das Brustschwimmen lernen. Ab diesem Alter ist ein Schwimmkurs sinnvoll.

Ungeduldig drängen die fünf bis siebenjährigen Kinder auf der Treppe ins brusttiefe Wasser. Doch am Schwimmlehrer kommt keiner vorbei, jedem wird ein Gürtel mit Styroporelementen um den Bauch und Schwimmflügel an die Arme geschnallt. Dann paddeln sie los, die meisten noch wie die Hunde. Das Becken ist fünf mal neun Meter groß, zwei Wochen hintereinander üben die Kinder jeweils eine knappe Stunde den Umgang mit dem nassen Element. Das Kursziel: Fallen die Schwimmzwerge ins Wasser, sollen sie sich kurz über Wasser halten können – bis Hilfe kommt.

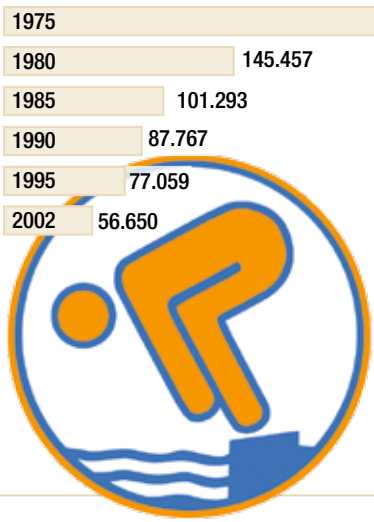
Scheu überwinden

Wichtig ist, dass die Kinder die Scheu vor dem Wasser verlieren. Das klappt sehr unterschiedlich – je nachdem, welche Ängste das Kind mitbringt. Im Wasser kann man untergehen, es kann einen aber auch tragen, das muss ein Kind erst einmal begreifen. Zu Beginn der Schwimmstunde „blubbert“ der Schwimmlehrer mit seinen Schützlingen, also Mund unter Wasser und Blasen machen. Das 32 Grad warme Wasser schlägt den Kleinen ins Gesicht – aber es macht Spaß. Später wird vom Beckenrand gesprungen, manche machen nur zaghafte Schritte dem Lehrer in die Arme, andere werfen sich bereits in großem Schwung ins Nass. Nicht alle Anbieter von Anfängerkursen nehmen Kinder ungeachtet ihrer bisherigen Wassererfahrung auf, manchmal ist Tauchen können und angstfreies Springen vom Beckenrand Voraussetzung. Manche Vereine erlauben bereits Kindern ab vier Jahren ohne Bedingungen den Anfängerkurs, bei anderen Anbietern gibt es für diese Altersklasse nur Wassergewöhnungskurse.

Kleine Gruppen

Je unterschiedlicher das Altersniveau in einer Gruppe, desto mehr muss sich der Lehrer auf jeden einzelnen Schwimmneuling einstellen, die Gruppengröße sollte dementsprechend klein sein. Der Lernerfolg hängt von vielen Faktoren ab: von der Gruppendynamik, den individuellen Ängsten, dem Zugang zum Lehrer und den motorischen Fähigkeiten des Kindes. Es gibt auch Kinder, die mit dreieinhalb Jahren das Schwimmen lernen, die Regel ist das aber nicht. Fünf Jahre plus minus ein paar Monate ist ein guter Zeitpunkt. 74 Prozent der Menschen in Deutschland haben das Schwimmen zwischen dem fünften und

● DRASTISCHER RÜCKGANG BEI SCHWIMMABZEICHEN



Wer das Jugendschwimmabzeichen in Bronze schafft, gilt als schwimmfähig. In den vergangenen Jahren ist die Anzahl der Kinder, die bei der DLRG diese Prüfung absolviert haben, drastisch zurückgegangen. Für das Abzeichen in Bronze muss man 200 Meter in 15 Minuten schwimmen, einen Sprung aus einem Meter Höhe oder einen Startsprung schaffen, zwei Meter tief tauchen und einen Gegenstand heraufholen.

zehnten Lebensjahr gelernt, fand die Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) heraus. Manche Schwimmschulen bieten Anfängern auch erst einmal den relativ einfachen Bewegungsablauf des Kraulens an. Nachteil: die Kinder bekommen mehr Wasser ins Gesicht, was ihnen besonders zu Anfang meist nicht gefällt.

Eltern als Lehrer

Natürlich können auch Eltern oder ältere Geschwister den Kleinen das Schwimmen beibringen. Allerdings fehlt es ihnen oft an der nötigen Distanz und die Erwartungen sind zu hoch. Schwimmlehrer haben pädagogische Tricks und das nötige Equipment parat, den Kindern die richtigen Bewegungen im Wasser nahe zu bringen. Distanz schafft auch Autorität. Ein fremder Lehrer erreicht meist mehr Disziplin und Ausdauer als die eigenen Eltern, bei Mama und Papa wird das Kind wahrscheinlich schneller quengeln. Auch die Gruppe kann das Kind motivieren, wer will sich schon vor den anderen blamieren. Der Druck der Eltern kann zudem Ängste erzeugen, die das Kind erst recht „wasserscheu“ werden lassen.

Wenn Sie es also dennoch selbst versuchen wollen: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und auch bei Ihrem Kind wird irgendwann der Knoten platzen. Seien Sie geduldig! Vielleicht gönnen Sie Ihrem Kind zuerst einmal einen professionellen Kurs und üben dann mit ihm weiter.

A. Herzig ■

● DAS KOSTET EIN SCHWIMMKURS

In öffentlichen Bädern werden fast überall Kurse angeboten, auch manche Volkshochschulen haben Schwimmen im Programm. Mitunter ist der Eintritt ins Bad in der Kursgebühr enthalten, Schwimmvereine nutzen oft nicht öffentliche, kleinere Bäder in sozialen Einrichtungen oder Hotels. Anfängerkurse für Kinder ab vier Jahren sind seltener, das Angebot für Kinder ab fünf, mehr noch ab sechs Jahren ist deutlich größer. Es gibt Ferienkurse, die meist zwei Wochen à zehn Termine dauern, Intensivkurse mit 15 Einheiten und bis zu drei Terminen pro Woche oder klassisch-wöchentliche Kurse, die sich über ein Vierteljahr hinziehen. Eine Unterrichtseinheit à 45 Minuten kostet zwischen fünf und zehn Euro. Erfahrene Schwimmlehrer gehen von rund 20 Unterrichtseinheiten für das Seepferdchen aus. Man kann auch Einzelstunden bei einem Schwimmlehrer buchen, die Preise sind Verhandlungssache. Unter ▸ ***www.bvap.de*** veröffentlicht der Bundesverband für Aquapädagogik eine Liste privater Schwimmschulen.

● KURSE FÜR ERWACHSENE

Auch für Erwachsene werden Schwimmkurse angeboten – nicht häufig, aber praktisch überall. Einiges ist bei Erwachsenen allerdings anders. Viele, die es erst spät probieren, haben eine traumatische Erfahrung mit dem Wasser gemacht. Dieses Erlebnis müssen sie überwinden. Es empfiehlt sich, dem Lehrer in einem Einzelgespräch von dieser Erfahrung zu erzählen, damit er sich darauf einstellen kann. Kurse für Erwachsene sollten in ruhiger Umgebung, zum Beispiel in einem Therapiebecken ohne Zuschauer stattfinden, und nur sehr wenig Teilnehmer haben. Erwachsene Schwimmanfänger haben gegenüber Kindern auch Vorteile: Ihre Motorik ist ausgereift und sie gehen viel mehr mit dem Verstand an die ganze Sache heran. Motivation fürs Lernen ist für viele die Gesundheit. Schwimmen ist der gesündeste Sport, den es gibt, und man kann ihn bis ins hohe Alter treiben.

Checkliste

Gute Schwimmkurse

- ✓ Fragen Sie andere Eltern, wo ihre Kinder schwimmen gelernt haben.
- ✓ Je jünger die Kinder, desto kleiner die Gruppe. Bei Fünf- bis Sechsjährigen sollten es nie mehr als acht Kinder sein, bei Vierjährigen nicht mehr als sechs.
- ✓ Erkundigen Sie sich nach Qualifikation und Erfahrung des Schwimmlehrers.
- ✓ Das Wasser sollte wirklich warm sein, also etwa 30 Grad Celsius.
- ✓ Vereinbaren Sie eine Probestunde, hat Ihr Kind Spaß, bekommt es individuelle Aufmerksamkeit, mag es den Lehrer?
- ✓ Ist der Lehrer freundlich und möglichst immer mit im Wasser, hat er oder sie die nötige Autorität?
- ✓ Setzen Sie Ihr Kind nicht mit einem festen Ziel, zum Beispiel dem Seepferdchen, unter Druck. Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo und braucht vielleicht noch einen Anschlusskurs, um sicher zu werden.
- ✓ Überlegen Sie, wann und wo Sie im Anschluss an den Kurs mit Ihrem Kind weiterüben können.
- ✓ Tipps für Eltern gibt es unter ▸ ***www.swimpool.de*** oder ▸ ***www.wdr.de/tv/service/familie/inhalt/20030716/b_1.phtml***