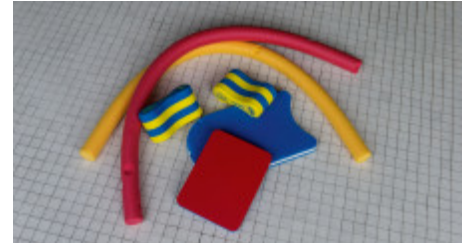


Schwimmen lernen: Schwimmhilfen

Immer wieder sind Schwimm-Lehrpersonen mit Fragen nach Hilfsmitteln oder Schwimmhilfen konfrontiert. Dieser Wegweiser verschafft einen Überblick.

Grundsätzlich gilt: So wenig wie möglich so oft wie nötig! Die Kinder sollen mit ihrem eigenen Körper Wassererfahrungen sammeln, sich spüren und damit arbeiten können. Nicht alle Menschen haben ein gutes Körpergefühl.

Aufgrund seiner Eigenschaften lässt Wasser (Körper-)Grenzen verfließen lässt und teilweise ist auch die Orientierungsfähigkeit eingeschränkt. Hilfsmittel im Spiel einsetzen, im tiefen Wasser um Erfahrung zu sammeln (immer unter Aufsicht, Hilfsmittel sind keine Sicherheitsmittel).



Hilfsmittel mit Auftrieb

- Schwimm-Flügel
- Pool-Nudeln
- Schwimmgürtel
- Schwimmreifen
- Schwimmbretter
- Schwimmflossen
- Pull Buoy
- Etc.

Bemerkung: Badeanzüge mit einem hohen Anteil an Neopren geben auch Auftrieb und vermitteln dadurch eine falsche Sicherheit – insbesondere bei Anfänger/-innen. Die Schüler/-innen, resp. deren Eltern/Begleitpersonen sollen darauf hingewiesen werden.

Hilfsmittel ohne Auftrieb

- **Badekappe:** Nasse Haare nicht in den Augen, Ohren sind vor Wasser geschützt.
- **Schwimmbrille:** Gibt Sicherheit, kein Brennen in den Augen (Chlor!), sehe wo ich bin (Orientierung). Schwimmbrille nur bei sehr ängstlichen, kurzsichtigen Kindern oder schmerzenden Augen. Nie schon in der 1. Lektion eine Schwimmbrille zulassen. Während der Wassergewöhnung (Vertrauen zum Wasser und dem Umgang damit aufbauen) ist das «Augen unter Wasser öffnen können» zentral. Schliesslich hat ein Kind, das ins Wasser fällt, auch keine Schwimmbrille an. Deshalb immer wieder ohne Brille versuchen lassen.

Quelle: Jeannette Bühler, Leiterin Schwimmschule Swim-Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO