



# Kinder müssen schwimmen lernen!

Informationen für Eltern



## Vorwort



Liebe Eltern,

für Kinder jeden Alters ist der Umgang mit dem „nassen Element“ ein wahres Vergnügen. Das fängt bei Säuglingen mit dem Plantschen in der Baby-Badewanne an und setzt sich bis zum Jugendlichen mit dem Besuch des Hallen- oder Freibades fort. Der frühe vertraute Umgang mit Wasser nimmt unseren Kindern die Scheu und lässt sie später zu sicheren Schwimmerinnen und Schwimmern werden.

Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein Ihres Kindes. Es fühlt sich sicher, stark und fit und kann im Vertrauen auf die eigenen Kräfte Gefahrensituationen im Wasser leichter und schneller begegnen. Schwimmen rettet Leben – das eigene und manchmal auch das Leben anderer.

Schwimmen lernen dürfen wir aber nicht allein den Schulen aufbürden.

Werden Sie, liebe Eltern, eigeninitiativ und ebnen Sie Ihren Kindern den für ihre Entwicklung wichtigen sportlichen Weg. Bringen Sie Ihren Kindern schon früh selbst das Schwimmen bei. Als Sportminister wünschte ich mir, dass jedes Kind, das in die Schule kommt, schon Schwimmen kann.



Nutzen Sie die Angebote in den Vereinen oder der DLRG. Auch die Schwimmmeister in unseren Bädern beraten Sie gerne.

Es freut mich ganz besonders, dass der Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e. V. mit seiner umfassenden Informationsbroschüre für Eltern Sie in dieser Richtung unterstützt.

Ich bedanke mich beim Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e. V. für sein großes Engagement in diesem mir sehr wichtigen Bereich. Mit seinen Projekten „Kinder müssen schwimmen lernen!“ und „Qualitätssicherung in der Schwimmausbildung“ unterstützt er unsere landesweite Initiative („Ab jetzt für immer: Schwimmer!“) und erfüllt sie mit Leben. Ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit.

Dr. Ingo Wolf MdL  
Innenminister des Landes Nordrhein-Westfalen

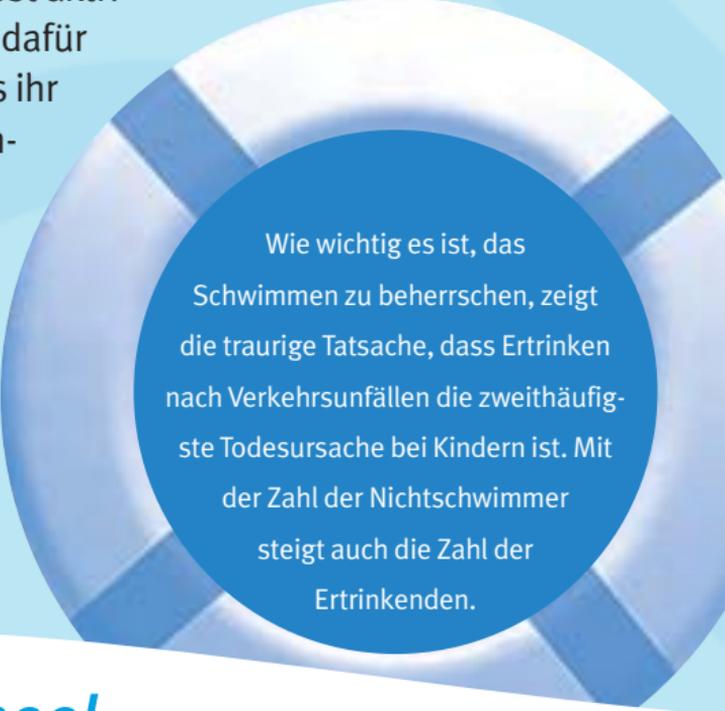
# Schwimmen lernen? Ja sicher!

Ob im Schwimmbad, am Strand oder am Badesee – Wasser ist für Kinder das reinste Vergnügen. Die Faszination für das nasse Element scheint immer noch in uns zu stecken, auch wenn die Evolution uns zu Landratten hat werden lassen.

Selbst wenn wir uns im Wasser wohl und geborgen fühlen, dürfen die Risiken nicht außer Acht gelassen werden. Besonders Kinder können oftmals die Gefahren nicht abschätzen und im und am Wasser in lebensbedrohliche Situationen geraten.

## Immer mehr Nichtschwimmer

Leider ist es nicht mehr selbstverständlich, dass die Kinder in der Schule neben rechnen, lesen und schreiben auch schwimmen lernen. Immer häufiger fallen Schwimmstunden aus. Diese beunruhigende Entwicklung hat dazu geführt, dass mittlerweile rund ein Drittel der Kinder, die die Grundschule verlassen, nicht schwimmen können. Eltern sollten deshalb selbst aktiv werden und dafür sorgen, dass ihr Kind schwimmen lernt.



Wie wichtig es ist, das Schwimmen zu beherrschen, zeigt die traurige Tatsache, dass Ertrinken nach Verkehrsunfällen die zweithäufigste Todesursache bei Kindern ist. Mit der Zahl der Nichtschwimmer steigt auch die Zahl der Ertrinkenden.



### **Früher Kontakt schafft Vertrauen**

Die beste Vorbeugung für Kinder ist der vertraute Umgang mit Wasser. Eltern sollten deshalb mit ihren Kindern möglichst früh viel Zeit im Wasser verbringen. Das kann bereits zu Hause in der Badewanne beginnen, sich über das Plantschbecken bis hin zum Nichtschwimmerbecken fortsetzen.

Die Kleinen lernen dabei die besonderen Eigenschaften des Wassers kennen: Man kann darin untergehen, andererseits kann das Wasser auch tragen. Die Kinder verlieren die Scheu und erproben eigene Bewegungsmuster.

Mit etwa fünf Jahren sind Kinder dann alt genug, um schwimmen zu lernen und dadurch vor dem Ertrinken geschützt zu werden. Wann genau, hängt von der individuellen motorischen Entwicklung ab.

# Schwimmen macht stark und fit!

Nicht zufällig ist Schwimmen eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen – quer durch alle Altersgruppen. Zusammen schwimmen, baden und toben macht nicht nur Spaß, es stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl. Wer nicht schwimmen kann, steht sprichwörtlich schnell am Rand und fühlt sich ausgeschlossen.



## Positive Impulse für die Entwicklung

Schwimmen ist die grundlegende Voraussetzung, damit sich ein Kind sicher im und am Wasser erfreuen kann. Es ist aber mehr als eine reine Vorsichtsmaßnahme zur Unfallverhütung. Es gibt Sicherheit und wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus: Schwimmen unterstützt die Unabhängigkeit und stärkt die Selbstständigkeit sowie das Selbstbewusstsein.



## **Erfahrungen für alle Sinne**

Im Wasser können die Kinder unterschiedliche Sinnes- und Bewegungserfahrungen machen: Sie erleben Druck, Widerstand und Auftrieb, das Wasser massiert das Gewebe und das Gleichgewichtsempfinden wird geschult. Durch verschiedene Reize erweitern sie ihr Körperbewusstsein. Damit eignet sich der Bewegungsraum Wasser auch für Kinder, die durch Behinderungen eingeschränkt sind.

## **Ideale Sportart**

Aus gesundheitlicher Sicht gibt es für Kinder keinen besseren Sport: Schwimmen kräftigt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer und das Koordinationsvermögen, steigert die Leistungsfähigkeit und stärkt die Abwehrkräfte. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Bänder, Sehnen und Gelenke entlastet – deshalb ist diese Sportart auch für Kinder mit Übergewicht oder Gelenkproblemen ideal. Die Verletzungsgefahr ist zudem äußerst gering. Wenn Eltern ihren Kindern Spaß am Element Wasser vermitteln, leisten sie also auch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge.



# Wann sollen Kinder mit dem Schwimmen beginnen?

## Schutz so früh wie möglich

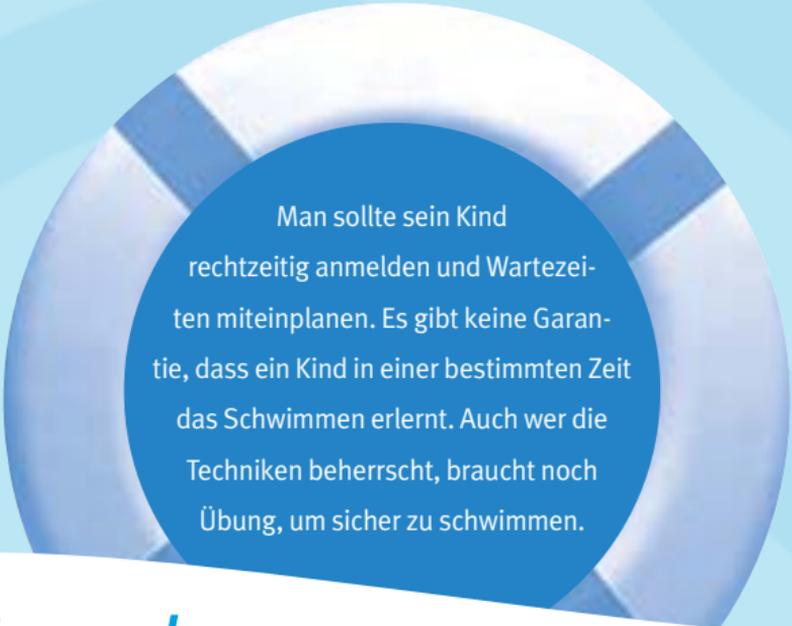
Schwimmen eröffnet einen neuen Bewegungsraum – und schützt gleichermaßen vor Gefahren. Grundsätzlich gilt: Je früher Kinder sich an das Element Wasser gewöhnen, desto besser. Je nach Alter und Entwicklungsstand gibt es für Kinder unterschiedliche Angebote:

## Babys

Beim Baby- oder Säuglingsschwimmen, das ab etwa dem vierten Lebensmonat möglich ist, geht es nicht ums Schwimmenlernen. Im Mittelpunkt steht die spielerische Gewöhnung an das Wasser, die beim späteren Schwimmenlernen helfen soll.

## Klein- und Kindergartenkinder

Für Kinder zwischen einem und vier Jahren werden vielerorts Wassergewöhnungskurse angeboten. Hier geht es ebenfalls um Spiel und Spaß, wasserscheuen Kindern soll die Angst genommen werden. Einfache Übungen wie auf dem Wasser treiben lassen oder das Untertauchen helfen, sich mit dem nassen Element vertraut zu machen.



Man sollte sein Kind rechtzeitig anmelden und Wartezeiten miteinplanen. Es gibt keine Garantie, dass ein Kind in einer bestimmten Zeit das Schwimmen erlernt. Auch wer die Techniken beherrscht, braucht noch Übung, um sicher zu schwimmen.



### **Vor- und Grundschul Kinder**

Ab etwa vier Jahren erlernen Kinder spielerisch die Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten und Atmen – richtig schwimmen können sie aber noch nicht. Als Einstieg empfehlen sich Wechselschlagswimmarten wie Kraul- und Rückenschwimmen. Zu gleichseitigen Bewegungsabläufen wie beim Brustschwimmen sind Kinder erst etwa mit fünf Jahren im Stande, wenn sie die Arm- und Beinbewegungen sowie die Atmung koordinieren können.

Ideal für den Schwimmstart ist das Alter zwischen fünf und acht Jahren. Lernen die Kinder es noch vor der Einschulung, fördert das Schwimmen zusätzlich das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit.

# Qualitätskriterien für einen guten Schwimmkurs



Natürlich können Eltern ihren Kindern das Schwimmen selbst beibringen, wenn sie Zeit, Geduld und das nötige Wissen besitzen. Fühlen sich die Eltern in der ungewohnten „Lehrerrolle“ genauso unbehaglich wie die Kinder als Schüler, ist ein Schwimmkurs sinnvoll. Viele Kinder lernen lieber in einer Gruppe und ohne Eltern. Außerdem hilft die Distanz zum Schwimmlehrer, den Anweisungen disziplinierter zu folgen.

Egal welcher Kurs gewählt wird, die Ausbildung sollte immer speziell geschulten Trainern vorbehalten sein.



## Weitere wichtige Punkte, die bei der Auswahl eines guten Schwimmkurses helfen:

- ✓ Das Angebot sollte zeitlich begrenzt sein und etwa zehn bis zwölf Übungsstunden umfassen.
- ✓ Die Gruppenstärke ist altersabhängig: Bei fünf- bis sechsjährigen Kindern sollten nicht mehr als acht Kinder in einer Gruppe sein.
- ✓ Ein gutes Kursangebot hat ein klares Lernziel, wie zum Beispiel das Frühschwimmerabzeichen, bekannt als „Seepferdchen“.
- ✓ Für Kinder ist der Einstieg über die Wechselschlagschwimmarten wie Kraul- oder Rückenschwimmen ideal.
- ✓ Der Kurs sollte durchgehend von einem qualifizierten Schwimmtrainer als feste Bezugsperson betreut werden.
- ✓ Gute Schwimmlehrer schaffen ein vertrauensvolles Verhältnis und damit die beste Grundlage für den Erfolg. Lob und Ermutigung sind für Kinder besonders wichtig.
- ✓ Der Trainer muss Autorität ausstrahlen, damit die Kinder den Anweisungen folgen und keine gefährlichen Situationen entstehen.
- ✓ Neben dem Schwimmen sollten die Kinder die wichtigsten Baderegeln erlernen wie zum Beispiel, dass man nur ins Wasser springt, wenn es tief genug ist oder dass man bei Gewitter das Wasser verlässt.

# Wo können Kinder schwimmen lernen?

## Schwimmvereine machen Angebote

Schwimmvereine bieten ein umfassendes Kursprogramm für alle Altersstufen. Kinder werden in alters- und leistungsgerechte Gruppen eingeteilt. Sie können dort so lange üben, bis sie sich sicher fühlen. Ist das Gruppenziel erreicht, kann das Kind in die nächste Gruppe aufsteigen. Dieser Anreiz hilft, die Leistungen zu verbessern – ohne Druck, in einer bestimmten Zeit schwimmen zu lernen.

Bei fast allen Kursen kann man das Kind in einer Probestunde schnuppern lassen. Dieses Angebot sollten Eltern vor der Anmeldung annehmen.

Wer keinen Schwimmverein kennt, kann sich an ein Schwimmbad in der Nähe wenden. Dort gibt es Informationen zu Vereinen in der Umgebung. Auch für Kinder, die weiterhin schwimmen möchten, haben die Vereine vielfältige Angebote.

Neben den Vereinen geben auch die DLRG, Schwimmmeister und Privatschulen Schwimmunterricht.



# Motivation für kleine Schwimmer



Erreichte Schwimmleistungen, verbunden mit Abzeichen und Urkunden, motivieren und fördern das Durchhalten beim Schwimmenlernen.

## Schwimmabzeichen als Auszeichnung

Das bekannteste Abzeichen ist sicherlich das **Seepferdchen (Frühschwimmer)**. Dazu müssen die Kinder 25 Meter schwimmen, vom Rand ins tiefe Wasser springen und aus brusthohem Wasser zwei Tauchringe heraufholen.

Seepferdchen-Kinder können sich über Wasser halten – sicher schwimmen können sie noch nicht. Sie müssen deshalb weiterhin beaufsichtigt werden.



Noch früher setzen die **Delfin-Abzeichen** von Capri-Sonne an, die speziell für kleine Schwimm-anfänger entwickelt wurden (siehe S. 17).

Das **Jugendschwimmabzeichen Bronze** entspricht dem früheren Freischwimmer. Die Kinder müssen in 15 Minuten 200 Meter schwimmen, einen Tauchring aus 2 Metern Tiefe heraufholen, vom 1-Meter-Brett springen und die Baderegeln kennen.

Für die **Jugendschwimmabzeichen Silber/Gold** müssen die Kinder schon geübte Schwimmer sein. Nähere Informationen und ein qualifiziertes Training gibt es bei den Schwimmvereinen.

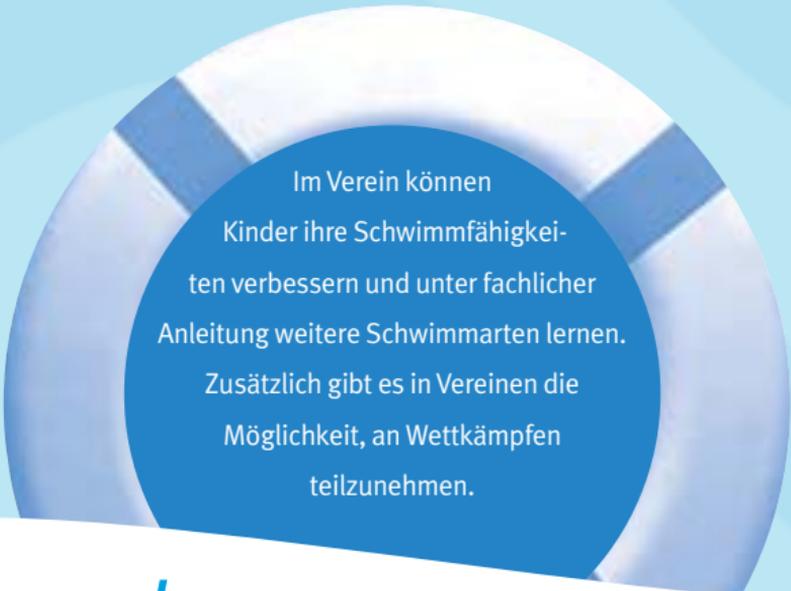
## Nach dem Schwimmkurs geht es weiter!

Niemand lernt allein im Schwimmkurs schwimmen. Um sich sicher im Wasser bewegen zu können, brauchen Kinder Übung und die Unterstützung der Eltern. Gemeinsames Schwimmen macht Spaß und bestärkt die Kleinen. Dabei gelten die gleichen Regeln wie im Schwimmkurs: viel loben, genau beobachten und wenn nötig Hilfestellung geben.

Kinder neigen dazu, ihre Fähigkeiten zu überschätzen, deshalb sollten sie anfangs nicht unbeaufsichtigt schwimmen. Eltern sollten darauf achten, dass die Kleinen nicht zu lange im Wasser sind – sie spüren eine Auskühlung noch nicht rechtzeitig. Schon bei leichtem Frösteln ist es Zeit, das Wasser zu verlassen.

### Gemeinsam Schwimmen

Ein Ausflug mit Familie und Freunden in ein Schwimmbad ist eine gute Möglichkeit, die Fertigkeiten aus dem Schwimmkurs zu trainieren. Die Kinder lernen, sich sicher im Wasser zu bewegen und ihre Kräfte und Fähigkeiten einzuschätzen. Spiele eignen sich dazu besonders gut.



Im Verein können Kinder ihre Schwimmfähigkeiten verbessern und unter fachlicher Anleitung weitere Schwimmarten lernen. Zusätzlich gibt es in Vereinen die Möglichkeit, an Wettkämpfen teilzunehmen.



## **Alte Spiele mit neuem Spaß**

Mit ein bisschen Fantasie kann man viele Spiele auch im Wasser machen.

### **Wettschwimmen – der Klassiker**

Start und Ziel werden festgelegt, und wer als erster ankommt, hat gewonnen. Wie man die Strecke zurücklegt, kann man frei entscheiden: von Rand zu Rand waten, eine Bahn kraulen oder auf einem Schwimmbrett auf die andere Seite paddeln.

### **Fangen – Action im Nass**

Ein Kind wird als „Fänger“ ausgewählt. Hat es einen Mitspieler erwischt, muss dieser versuchen, die anderen zu fangen. Im Wasser bieten sich viele Variationen: Kettenfangen im Nichtschwimmerbecken macht ebenso viel Spaß wie die „Jagd“ im tiefen Wasser.

# Die Schwimm-Offensive von Capri-Sonne

Capri-Sonne hat eine Initiative gestartet, die das Thema „Schwimmen und Schwimmenlernen“ wieder stärker in das öffentliche Bewusstsein bringen möchte. Hintergrund ist die alarmierende Tatsache, dass in Deutschland immer weniger Kinder schwimmen lernen, obwohl es in vielen Ländern zum Pflichtunterricht gehört.

Um diese Entwicklung zu stoppen, bietet Capri-Sonne mit der Schwimm-Offensive allen Interessierten Informationen, Materialien und damit konkrete Hilfestellung.

- Gemeinsam mit dem Schwimmverband NRW produzierte Capri-Sonne den Film „Spaß im Nass“, der zur Unterrichtsvorbereitung und in den Schwimmstunden eingesetzt werden kann. Neben praktischen Übungen vermittelt der Film vor allem Freude im Wasser.
- In Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport in Stuttgart wurde das Handbuch „Spaß im Nass“ erarbeitet, das Lehrer bei der Gestaltung des Schwimmunterrichts unterstützt.





- Als besondere Motivation für die kleinen Schwimmanfänger hat Capri-Sonne in Zusammenarbeit mit der Universität Heidelberg neue Schwimmabzeichen entwickelt, die noch vor dem „Seepferdchen“ ansetzen. Die „Capri-Sonne-Delfine“ in Bronze, Silber und Gold belohnen die Kinder bereits für die ersten Erfolge beim Schwimmenlernen.



Weitere Informationen zur Schwimm-Offensive gibt es unter [www.schwimm-offensive.de](http://www.schwimm-offensive.de) im Internet oder direkt bei Capri-Sonne unter [info@capri-sonne.de](mailto:info@capri-sonne.de).

Kinder sollen sicher und aktiv ihre Freizeit genießen – und Capri-Sonne wünscht dabei viel Spaß im Nass!

# Der Partner im Schwimmsport

Der Schwimmverband Nordrhein-Westfalen (SV NRW) ist der Sportfachverband für den Schwimmsport in Nordrhein-Westfalen. In seinen rund 600 Vereinen sind über 210.000 Mitglieder organisiert. Damit ist der SV NRW eine der größten Sportorganisationen in Nordrhein-Westfalen und der mit Abstand größte Landesverband innerhalb des Deutschen Schwimm-Verbandes.

## Vielfältiges Angebot für Mitglieder

Der SV NRW betreibt die Sportarten Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen und Synchronschwimmen.

Neben dem Leistungssport engagiert sich der SV NRW besonders im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport. Dieser umfasst die Sportarten Wassergymnastik, Anfängerschwimmen, Seniorenschwimmen, Gesundheitsschwimmen, Aqua-Fitness, Aqua-Jogging, Aqua-Power, sowie die Abnahme von Schwimmbabzeichen.

Zu den weiteren wichtigen Verbandsaufgaben des SV NRW zählen die Aus- und Fortbildung von Trainern, Übungs- und Jugendleitern, die Jugendarbeit sowie die sportliche und außersportliche Bildungsarbeit.



## Engagement für den Nachwuchs

Ein wichtiger Schwerpunkt ist das Projekt „Kinder müssen schwimmen lernen!“, das der SVNRW gemeinsam mit seinen Vereinen initiiert und umsetzt. Verschiedene Aktivitäten, Angebote und Kooperationen sollen dafür sorgen, dass wieder mehr Kinder zu „Schwimmern“ werden. Dank der Unterstützung von Capri-Sonne konnte bereits eine DVD mit dem Titel „Spaß im Nass“ produziert und diese Broschüre erstellt werden.

## [www.swimpool.de](http://www.swimpool.de)

Unter dieser Internet-Adresse gibt es Aktuelles über den Verband, die einzelnen Sportarten, und den Schwimmsport in Nordrhein-Westfalen. Hier finden Interessierte außerdem schnell und einfach Informationen zu den Vereinen, wichtige Termine sowie Ansprechpartner.



Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e. V.  
Adolf Hillebrand (Geschäftsführer)  
Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg

Tel.: 02 03/73 81632

Fax: 02 03/73 81 631

E-Mail: [info@swimpool.de](mailto:info@swimpool.de)

Internet: [www.swimpool.de](http://www.swimpool.de)

Schwimmverband  
Nordrhein-Westfalen e. V.  
Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg

Tel.: 02 03/73 81632

Fax: 02 03/73 81631

E-Mail: [info@swimpool.de](mailto:info@swimpool.de)

Internet: [www.swimpool.de](http://www.swimpool.de)