

Organisation und Sicherheit im Schwimmunterricht



Schwimmen als lebenserhaltende Fertigkeit bietet Kindern und Jugendlichen vielfältige motorische Erfahrungen, zahlreiche Körper- und Sinneserfahrungen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitserziehung. Schwimmen fördert durch eine Vielzahl von Möglichkeiten „entdeckenden“ Lernens die Selbsttätigkeit und bildet die Grundlage unterschiedlichster Disziplinen als Wettkampf- und Freizeitsport.

1. Grundsätze eines sicheren Schwimmunterrichts

Schwimmunterricht nimmt aufgrund unterschiedlicher Faktoren eine besondere Stellung ein. So erfordern die ungewohnte Umgebung, die hohe Ablenkbarkeit der Kinder, die oftmals schwierige Überschaubarkeit, besondere Gefahrenquellen,... die besondere Aufmerksamkeit und Sorgfalt der Lehrperson! Die Sicherheit des Schwimmunterrichts hängt dabei von vielzähligen Einflussfaktoren ab.

1.1 Objektive Parameter

- ↪ Überprüfung der Rahmenbedingungen im Schwimmbad: Notfalltelefon, Erste-Hilfe Materialien,
- ↪ Feststellung der NichtschwimmerInnen, der Wasser- und Lufttemperatur, geeigneter Geräte- und Hilfsmittel
- ↪ Eruierung möglicher weiterer Gefahrenquellen (glatte Stufen, Startblöcke, Wasserrutschen, aber auch falsche Schwimmbekleidung wie zu weite Badeshorts, die den Wasserwiderstand erhöhen und somit die Kinder schneller ermüden lassen,...).
- ↪ Sammlung der SchülerInnen vor und nach dem Schwimmunterricht (Anwesenheitskontrolle).

- ↪ Lehrkraft als erste und letzte Person, die das Schwimmbad betritt bzw. verlässt!
- ↪ Überprüfung hygienischer und sicherheitsrelevanter Vorgaben (Duschen, Sportbekleidung, Kaugummi, Schmuck, Uhren, Pflaster, Aufgaben für schwimmbefreite Kinder,...).
- ↪ Persönliche Überprüfung der Qualität der Wassergewöhnung und -bewältigung der einzelnen SchülerInnen.
- ↪ Auswahl geeigneter Organisationsformen / Unterrichtsinhalte, die altersgemäß, leistungsangepasst, situations- und motivationsgerecht eingesetzt werden.
- ↪ Einhaltung der Aufsichtspflicht (auch beim Umkleiden, auf dem Weg zum / vom Schwimmbad,...).
- ↪ Überprüfung der Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder in der Selbst- und Fremdrettung!

1.2 Subjektive Parameter

- ↪ Stimmungs- / Motivationslage der Kinder (Aufgaben, Rand- oder Nachmittagsstunden,...),
- ↪ Stellung des Kindes in der Schwimmklasse (Angst vor Blamage, Verheimlichung des Nicht-Schwimmen-Könnens,...),
- ↪ Gruppenzwänge,
- ↪ familiäre Situation des Kindes,
- ↪ Situation der Lehrperson (der Schwimmunterricht erfordert enorme physische und psychische Kompetenzen der Lehrkraft, ihre eigene Rettungsfähigkeit ist immer wieder kritisch zu hinterfragen, Notfallsituationen sollten regelmäßig durchgespielt werden.)

2. Grundkenntnisse des Rettens

Es ist wichtig, den Heranwachsenden früh erste Grundkenntnisse der Wasserrettung (Baderegeln, Verhalten im Schwimmbad und Sicherheitsbestimmungen, Selbst- und Fremdrettung im Wasser) und Grundfertigkeiten (etwa Kleider- und Transportschwimmen) zu vermitteln. Dass Kinder Gefahren erkennen, sich sinnvoll, richtig und möglichst angstfrei in Gefahrensituationen verhalten, kann schon früh grundgelegt werden. Meist haben

Kinder wenig Erfahrung mit gefährlichen Situationen im Wasser, körperlich schwache und unsicher schwimmende Kinder sollten grundsätzlich keine Rettungsaktionen durchführen, denn Fremdrettung bedeutet erheblichen Kraftaufwand und kann nur nach entsprechend langer Vorbereitung verantwortet werden.

2.1 Ziele des Retten-Lernens

- ☺ Verbessern der schwimmerischen Fähig- und Fertigkeiten,
- ☺ Realistische Einschätzung der eigenen Hilfeleistungsfähigkeit lernen,
- ☺ sich in Notsituationen selbst helfen können,
- ☺ anderen helfen, ohne sich selbst zu gefährden,
- ☺ Erlernen rettungsbezogener Schwimmtechniken

2.2 Grundsätze für den Unterricht

Die ständige Beobachtung der rettungsschwimmenden SchülerInnen und ihrer Anzahl durch die Lehrkraft ist dabei unabdingbar! Rettungsgriffe sind zuerst an Land und im flachen Wasser vorzubereiten und zu üben!

Rückenschwimmen als Grundlage des Rettens

Die folgenden exemplarischen Übungen werden anfänglich mit und später ohne Schwimmnudel durchgeführt.

- ☺ A zieht B in Rückenlage durchs Wasser (dabei fasst A die gestreckten Arme bzw. Hände von B)
- ☺ „Torpedoschießen“: A schiebt B in Rückenlage durch das Wasser (dabei fasst A die Füße von B)
- ☺ Abstoß vom Beckenrand:
- ☺ Gleiten in Rückenlage,
- ☺ Gleiten in Rückenlage mit Schwimmbrett oder Schwimmnudel mit gestreckten Armen,
- ☺ Gleiten in Rückenlage mit Auftriebshilfe nahe am Kopf,
- ☺ Gleiten in Rückenlage mit verschränkten Armen auf der Brust.

☺ Schwimmen in Rückenlage: mit Brustbeinschlag und Auftriebshilfe, mit Brustbeinschlag und am Körper angelegten Händen, mit Brustbeinschlag und auf der Brust verschränkten Armen (bis zu 200 m Distanz)

Sprünge ins Wasser als Grundlage des Rettens

Die Durchführung der Sprünge erfolgt zuerst mit, später ohne Schwimnudel! Sprünge vom Startblock oder vom Beckenrand:

- ☺ Gerader Fußsprung (ein Schritt vorwärts, gestreckter Körper mit seitlich angelegten Armen und Blick geradeaus)
- ☺ Paketsprung (Beine anhocken und Unterschenkel mit Unterarmen umfassen)
- ☺ Fußsprung mit halber Drehung um die Körperlängsachse
- ☺ Fußsprung vom 1-m-Brett.

Tauchen als Grundlage des Rettens

Rettungsaktionen werden meist nach dem Anschwimmen durch Tauchen eingeleitet (Bedeutung des Tief- und Streckentauchens!). Im Schwimmunterricht ist die/der Tauchende von der Lehrkraft ständig zu beobachten,

- ☺ nur ein Kind taucht,
- ☺ nur auf Randbahnen tauchen lassen,
- ☺ keine Tauchübungen bei unübersichtlichen Rahmenbedingungen,
- ☺ Gesundheit der/des Tauchenden muss gewährleistet sein (Trommelfell, Herz, Kreislauf),
- ☺ die Kinder dürfen ihre maximale Belastungsgrenze nicht erreichen,
- ☺ vor dem Tauchen heftiges schnelles, tiefes Einatmen wegen Hyperventilationsgefahr vermeiden!

Literatur:

Beck, Conny, Kraus, Michael, Schmitt, Peter, Unger, Peter & Weiß, Norbert (2009): *Schwimmen unterrichten. Grundwissen und Praxisbausteine. In: Bayerische Landesstelle für den Schulsport (Hrsg.): Schwimmen unterrichten. Grundwissen und Praxisbausteine (4. Aufl.). Donauwörth: Auer Verlag.*

Resch, J., Castellani, S., Kuntner, E., & Kuntner, U. (2002). *Spielend Schwimmen Lernen. Grundfertigkeiten.* Hrsg.: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Abt. V/5, Bewegungserziehung und Sportlehrwesen und Österreichisches Jugendrotkreuz (Hrsg.). Wien: RIP-Verlag.