

Auf dem Weg zum Jugendschwimmabzeichen Bronze (früher: „Freischwimmer“)



Ein Badeurlaub ist eine gute Gelegenheit, das Kind dabei zu unterstützen, sicherer im Wasser zu werden und Spaß am Schwimmen zu bekommen.

Ausdauer fördern:

- ▶ Je nach Größe des Pools schwimmt das Kind zuerst eine kurze Strecke allein, zum Beispiel vom Beckenrand zu Papa oder Mama, dann folgt ein Dreieck (Beckenrand, Papa/Mama, Beckenrand), dann einmal durchschwimmen auf der Querseite, dann auf der Längsseite, das dann wiederholen und ausbauen, zum Beispiel drei Minuten am Stück schwimmen.
- ▶ Varianten machen mehr Spaß:
 - Viele Kinder tauchen lieber als dass sie schwimmen. Eine gute Übung für beides: Das Kind schwimmt drei Züge über Wasser und zwei Züge unter Wasser. Dabei immer unter Wasser ausatmen.
 - Das Kind schwimmt erst auf dem Bauch, dreht sich dann auf den Rücken und schwimmt weiter. Immer im Wechsel.

Weit- und Tieftauchen üben:

- ▶ Das Kind stößt sich vom Beckenrand ab und taucht durch die Beine der Eltern hindurch oder nach einem Gegenstand.
- ▶ Auf dem Boden des Beckens sitzen: Im Schneidersitz absinken, dabei so viel Luft ausatmen wie möglich, im Schneidersitz auf dem Boden sitzen. Macht auch als Übung für die ganze Familie viel Spaß.
- ▶ Unter einem länglichen Gegenstand, zum Beispiel einer Luftmatratze, durchtauchen: Zuerst an der Querseite, am Ende des Urlaubs vielleicht schon an der Längsseite.

Springen:

- ▶ Die meisten Kinder springen gern ins Wasser. Zeigen Sie Ihrem Kind den Strecksprung: Gerade halten wie ein Bleistift, die Hände sind seitlich an den Oberschenkeln: Das verhindert einen schmerzhaften Bauchklatscher.

Belohnen Sie Ihr Kind für seine Fortschritte. Zum Beispiel mit einem Eis oder mit dem Versprechen, seine Schwimmkünste zu filmen und zu Hause den Großeltern vorzuführen.



Urlaub mit dem Seepferdchen



Was bedeutet „Seepferdchen“?

Das „Seepferdchen“-Abzeichen („Frühschwimmer“-Abzeichen) ist eine vorbereitende Qualifikation im Schwimmen. Das Kind kann vom Beckenrand springen, 25 Meter schwimmen und mit den Händen einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser herausholen. Das Kind hat sein Abzeichen meistens in einem überschaubaren Schwimmbad gemacht. Ein Schwimmlehrer war immer dabei. Die Gruppe Gleichaltriger gab Geborgenheit. In einer weniger vertrauten Umgebung ist ein „Seepferdchen“-Kind nicht so sicher. Es traut sich nicht oder schwimmt, wenn überhaupt, nur ein paar Züge.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Tipps, wie Sie Ihrem „Seepferdchen“-Kind im Urlaub und auch sonst dabei helfen, seine Schwimmfähigkeit zu verbessern.

Fotos: Thes/MPLEV/Fotolia.com, Delphin Vertriebs- u. Service GmbH, Hudora, Alasdair James, Marzanna Szymercz/Fotolia.com, kids.4pictures/Fotolia.com, Schäfer-Bädertechnik, Alasdair James/Istock, DigitalStock



Aktion
DAS SICHERE HAUS

Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

Aktion **DAS SICHERE HAUS**

Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V.
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Internet: www.das-sichere-haus.de

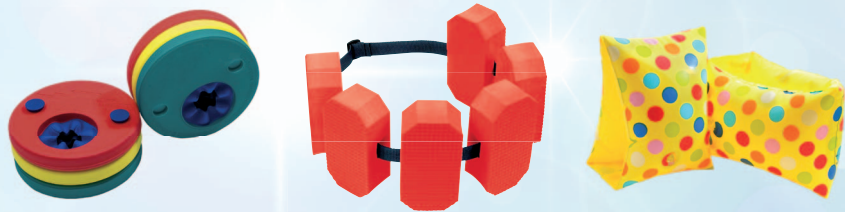


Aktion
DAS SICHERE HAUS

Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

Das sollten Sie im Urlaub beachten:

- ▶ **Überschätzen Sie die Schwimmfähigkeit Ihres „Seepferdchen-Kids“ nicht:** Ein Kind schwimmt erst sicher, wenn es die Prüfung zum Jugendschwimmabzeichen Bronze (früher: „Freischwimmer“) bestanden hat.
- ▶ Wenn das Kind zum Wasser möchte, muss immer ein Elternteil mitgehen.
- ▶ Schwimmhilfen wie Schwimmflügel, Schwimmgurt oder ähnliches gehören mit ins Urlaubs- und Badegepäck. Allerdings bieten auch sie keine absolute Sicherheit vor dem Ertrinken.



- ▶ Informieren Sie sich, wo es bewachte Strände gibt. Flaggen und Banner für bewachte Strände sind zum Beispiel:



Wasserrettung
im Dienst

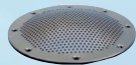


Baden und
Schwimmen
gefährlich



Baden und
Schwimmen
verboten

- ▶ Erkundigen Sie sich vor Ort, ob und wo es gefährliche Strömungen gibt.
- ▶ Vergewissern Sie sich, ob im Pool die Ansaugrohre gesichert sind.



Kinder sind zu Recht sehr stolz auf ihr „Seepferdchen“. Sie überschätzen aber manchmal auch ihre eigenen Fähigkeiten und ihre Kraft. Eltern sollten das aufmerksam beobachten.

Zur Sicherheit: klare Absprachen treffen

- Am Anfang des Urlaubs sollten Eltern und Kinder die Badestelle inspizieren und klare Absprachen treffen. Dazu gehört zum Beispiel:
- ▶ Bis wohin darf das Kind allein ins Wasser? Zum Beispiel bis zur Brust, bis zu den Schultern oder bis dahin, wo es noch stehen kann.
 - ▶ Wo darf das Kind auf keinen Fall hin?
 - ▶ Rutschen darf das Kind nur, wenn die Eltern in der Nähe sind.

Die wichtigsten Baderegeln sollte auch ein „Seepferdchen“-Kind schon kennen:

- ▶ Kühle dich ab, bevor du ins Wasser springst.
- ▶ Verlasse sofort das Wasser, wenn du frierst.
- ▶ Springe nicht in unbekannte Gewässer.
- ▶ Schwimme nicht in der Nähe von Brücken, Booten und Schiffen.
- ▶ Tauche andere nicht unter.
- ▶ Verlasse das Wasser bei Gewitter.
- ▶ Gehe nicht mit vollem Magen ins Wasser.

Tipp

Die Baderegeln gibt es zum Herunterladen aus dem Internet als PDFs mit lustigen Zeichnungen. Einfach „Baderegeln PDFs“ in eine Suchmaschine eingeben.

