

Freudiges Rumpfansen ist ein guter Einstieg, um schwimmen zu lernen.



Darauf gilt es zu achten

Wann soll mein Kind schwimmen lernen?

Richtig lernen können es Kinder erst ab etwa vier Jahren. Eine vorhergehende Gewöhnung ans Wasser ist aber bereits ab ca. vier Monaten eine gute Idee: Planschen im Wasser kräftigt den Körper, verbessert die Motorik und stärkt das Immunsystem. Allgemein gilt: Je früher ein Kind lernt, sich über Wasser zu halten, desto geringer ist das Risiko, dass es ertrinkt.

Privater Schwimmkurs: ja oder nein?

Schwimmen ist als Fach im Lehrplan 21 verankert. Dennoch schicken die meisten Eltern ihre Kinder nebenher in private Schwimmkurse. Der Vorteil: In einer kleinen Gruppe lässt sich hier gezielt Technik üben.

Können Eltern das nicht selbst übernehmen?

Beim Coaching durch die Eltern besteht die Gefahr, dass sich Kinder einen falschen Stil aneignen, denn Mama und Papa sind nicht immer auf dem neuesten Stand. Zudem schätzen es viele Kinder nicht, wenn ihre Eltern in die Lehrerrolle schlüpfen.

Mehr Infos

slrg.ch
Zum WSC-Test:
www.migmag.ch/wsc

Weg mit den Flügeli

Ab wann dürfen Kinder ohne Schwimmhilfe ins Wasser? Was heisst eigentlich «schwimmen können»? Und braucht es dazu immer einen Schwimmkurs?

Text: Kristina Reiss

Das fünfeinhalbjährige Mädchen mag keine Flügeli mehr tragen. Wütend stampft es mit den Füßen auf und schreit: «Ich kann doch schwimmen!» Wirklich? Einen Schwimmkurs hat das Kind noch nicht gemacht, aber den Kopf hält es über Wasser – meistens jedenfalls. Ob mit Flügeli oder nicht, liegt im Ermessen der Eltern.

Doch: «Ganz egal, ob mit oder ohne Schwimmhilfe, Eltern müssen ihre Kinder im Wasser immer beaufsichtigen», erklärt Philipp Binaghi von der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG). Denn bis zum Alter von acht Jahren können Kinder die Risiken und Gefahren nicht selber einschätzen, sagen Entwicklungspsychologen. Deshalb brauche es die elterliche Aufsicht. Immer. Schliesslich ist

Ertrinken nach Verkehrsunfall die zweithäufigste Unfalltodesursache bei unter 15-Jährigen.

Doch was heisst eigentlich «schwimmen können»? Bleibt der Kopf dauerhaft über Wasser, ist das für die die Lebensretter der SLRG schon mal ein wichtiger Indikator. Denn nur so überlebt der Mensch.

Die Technik allein reicht nicht

Allerdings kann ein Kind aus Sicht der SLRG erst wirklich schwimmen, wenn es den sogenannten Wassersicherheitscheck (WSC) bestanden hat. Dieser Test prüft die wichtigsten Grundvoraussetzungen: Orientierung unter Wasser, Tauchen, Koordination, Atmung, Antrieb, Ausdauer und Kraft.

Um den WSC zu bestehen, muss das Kind deshalb drei Übungen hintereinander ohne

Unterbruch absolvieren können: eine Rolle vom Beckenrand ins tiefe Wasser machen, sich eine Minute an Ort und Stelle über Wasser halten und 50 Meter schwimmen. Und danach sollte es ohne Hilfe aus dem Wasser steigen können.

Das Ziel ist, dass alle Kinder den WSC bis zum neunten Lebensjahr bestehen. Er ist auch Bestandteil des Schwimmunterrichts nach Lehrplan 21. «Schwimmen können alleine bedeutet allerdings nicht, dass man ab sofort sicher im Wasser ist», betont Binaghi, das sei nur eine von über einem Dutzend Sicherheitsfaktoren. Mindestens ebenso wichtig sei das Wissen über das Element Wasser, etwa «Mit welchen Strömungen ist zu rechnen?» oder «Wie komme ich sicher wieder aus dem Wasser raus?». **MM**