

Früher Einstieg für sicheres Schwimmen



Das Aktivbad
Lagune
COTTBUS

Früher Einstieg für sicheres Schwimmen

Ab welchem Alter mit dem Schwimm-Unterricht begonnen werden soll, ist im Grunde unerheblich. Nachgewiesen ist, dass ein früher Einstieg dazu führt, sich zu einem guten Schwimmer zu entwickeln. Übung macht bekanntlich den Meister. Vorausschauende Eltern fangen daher bereits sehr früh an, ihren Nachwuchs ans Wasser zu gewöhnen. Zahlreiche Einrichtungen, wie unsere Lagune, bieten Babyschwimmen und Wassergewöhnungskurse an.

Gemeinsam mit begleitenden Elternteilen können sich Sprösslinge bereits ab einem Alter von drei Monaten an das Wasser zu gewöhnen und dabei ihre motorischen Fähigkeiten ausbauen. Das passiert spielerisch, ohne Druck und ist auch nicht mit dem Schwimmen im eigentlichen Sinne zu vergleichen. Spaß und Freude ist den Wonneproppen an ihren Bewegungen abzulesen, der ihnen nicht vorenthalten werden sollte.

Grundlagen bereits im Vorschulalter schaffen

Ab dem vierten bis fünften Lebensjahr sind Kinder in der Regel so weit entwickelt, dass sie einen Schwimmkurs belegen können. Experten ziehen zur Orientierung eine schlüssige Faustregel an: Sobald das Kind Fahrrad fährt, kann es auch Schwimmen lernen. In bewährten Schwimmkursen lernen Kinder zunächst Brustschwimmen ohne Schwimmhilfen, das Tauchen, Sprünge ins Wasser aber auch erste Verhaltens- und Benimmregeln in Badelandschaften. Respekt und Rücksicht gegenüber anderen Badegästen könne nie früh genug vermittelt werden, sind sich Schwimmlehrer einig.

Bei entsprechendem Können und Kondition können Schwimmschüler ihr Seepferdchen-Abzeichen ablegen. Seitens der DLRG wird jedoch darauf hingewiesen, dass dieses Prädikat noch kein Indiz für einen sicheren und perfekten Schwimmer darstellt. Erst weiterführendes und regelmäßiges Üben verfeinere die Technik und lege die Grundlage, auch andere Schwimmstile zu erlernen. Mit dem Schwimmabzeichen „Bronze“ haben Kinder ihre Fähigkeiten so weit ausgebaut, dass sie sich sicher im Wasser bewegen. Motivationstipp: Wie wäre es, wenn Sie als Erwachsener mit den Nachkommen gemeinsam trainieren und auch die Schwimmzeichen erneuern, die Sie vielleicht vor Jahrzehnten erworben haben?

Aufsichtspflichten nicht vernachlässigen

Auch wenn ihr Kind oder Enkel das Seepferdchen erworben hat, schließt das nicht automatisch die Aufsichtspflicht aus. Mit Erreichen der begehrten Auszeichnung beginnt erst die Zeit des Optimierens der Schwimmfähigkeiten. Defizite, aber auch Unachtsamkeit und Übermut tragen dazu bei, dass sich Schwimmeranfänger selbst in Gefahr begeben. Der Blick sollte dabei ständig auf den Nachwuchs gerichtet sein. Mit Sorge beobachten die Betreiber von Schwimmbädern immer öfter, dass Erwachsene minutenlang auf ihr Smartphone schauen, nicht aber auf ihre Kinder.

