

Sicher schwimmen!

Sicher schwimmen!

*Allgemeine Informationen
für Eltern*



Eine Initiative von



Stadt Köln





Ihre Kinder müssen schwimmen lernen!

Liebe Eltern,

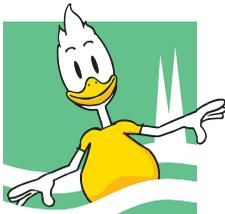
in jüngster Zeit wurden alarmierende Zahlen zur Schwimmfähigkeit der Kinder in NRW bekannt. Fast jedes zweite Kind im Alter von 8 – 10 Jahren kann nicht sicher schwimmen. Als sichere Schwimmer gelten Kinder erst mit dem Deutschen Jugendschwimmabzeichen -Bronze-. In dem Maße, wie die Schwimmfähigkeit der Kinder zurückgegangen ist, stieg auch die Zahl der Ertrinkungsunfälle weiter an. Diese folgenschweren Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit der Kinder und deren Angehöriger gilt es zu stoppen!

Für die Sicherheit unserer Kinder – Was können wir tun?

Wasser übt auf die meisten Kinder eine große Faszination aus. Kinder reagieren mit Neugierde oder mit Angst darauf. Überwiegt die Neugierde, können durch impulsives Handeln die Gefahren des Wassers nicht erkannt werden. Ist die Angst stärker, wird der richtige Umgang mit dem Wasser durch große Zurückhaltung erschwert. Daher sind mehrere Ansätze sinnvoll, um Kindern ein sicheres Gefühl im Wasser zu geben.

In der Maßnahme „Sicher schwimmen!“ liegt für alle Kölner Kinder eine große Chance.





Sicher schwimmen!

- Optimierung des Schulschwimmunterrichts durch die Maßnahme „Sicher schwimmen!“
- Schwimmangebote in der Offenen Ganztagschule
- Teilnahme an Schwimmkursen
- Vermittlung von Freude und Spaß durch attraktive Familienausflüge ins kühle Nass
- Einfache Vorbereitungen für zu Hause
- Kenntnisse von Baderegeln
- Motivationssteigerung durch das Absolvieren von Schwimmabzeichen



„Sicher schwimmen!“ in der Schule

Am 29.01.08 gab der Rat der Stadt Köln mit seinem Beschluss zur Optimierung des Schwimmunterrichts in den Kölner Schulen mit Primarstufe den Startschuss für die Maßnahme „Sicher schwimmen!“. Das sehr ehrgeizige Ziel ist die Schaffung von Voraussetzungen, durch die die Zahl der Primarstufenabsolventen mit dem Deutschen Schwimmabzeichen -Bronze- langfristig bis zu 95% gesteigert werden soll.

In Zusammenarbeit mit dem zuständigen Dezernat für Bildung, Jugend und Sport dem Schulverwaltungs- und Sportamt sowie mit dem Schulamt als Schulaufsicht, dem Ortsverband Kölner Schwimmvereine e.V., dem Stadtsporthund Köln e.V. und der Sportjugend Köln e.V. schafft die KölnBäder GmbH als federführende Leitung folgende Maßnahmen:

1. Reduktion des Ausfalls von Schwimmunterricht durch zusätzlich gestelltes Fachpersonal der KölnBäder GmbH
2. Verlängerung des regulären Schwimmunterrichts auf insgesamt 1 1/2 Jahre
3. Zusätzlicher Schwimmförderunterricht in der 3. Klasse für Kinder mit Defiziten im Umgang mit dem Wasser

Ihre Hilfe ist gefragt

Schwimmunterricht im regulären Schulunterricht reicht nicht aus, Kinder zu sicheren Schwimmern zu machen. Daher kommt Ihnen als Erziehungsberechtigte eine große Verantwortung zu. Die Unterstützung in der Schwimmbildung dient jedoch nicht nur der Unfallverhütung, sondern auch der Verbesserung der Muskulatur, Ausdauer und Koordination. Als Freizeitbeschäftigung ist das Schwimmen und Spielen im Wasser durch alle Altersklassen zudem sehr beliebt. Die Fähigkeit, sich sicher im Wasser zu bewegen, schafft Selbstständigkeit und Selbstvertrauen.



Schwimmangebote in der Offenen Ganztagschule

Fast alle Kölner Grundschulen bieten eine Offene Ganztagschule an, in der die Kinder nach dem Mittagessen durch verschiedenste Nachmittagsprogramme betreut werden. Im Rahmen des „Sport im Ganztag“ kann ihr Kind an außerunterrichtlichen Angeboten zu Bewegung, Spiel und Sport teilnehmen. Darunter können auch Kurse zu Schwimmen und Spielen im Wasser fallen. Fragen Sie in Ihrer Schule nach dem entsprechenden Programm. Voraussetzung der Teilnahme an den Schwimmkursen ist in den meisten Fällen eine Anmeldung an dem Betreuungsangebot des Offenen Ganztags.

Schwimmkurse

Die zusätzliche Teilnahme an einem Schwimmkurs ist außerdem eine große Unterstützung und in jedem Fall zu empfehlen.

Welche Vorteile hat ein Schwimmkurs?

- Individuelle Förderung durch kleine Gruppen
- Spielerisches Erlernen des richtigen Umganges mit dem Wasser
- Entwicklung von sozialem Verhalten anderen Kindern gegenüber
- Vertrauen entwickeln in sich und in andere





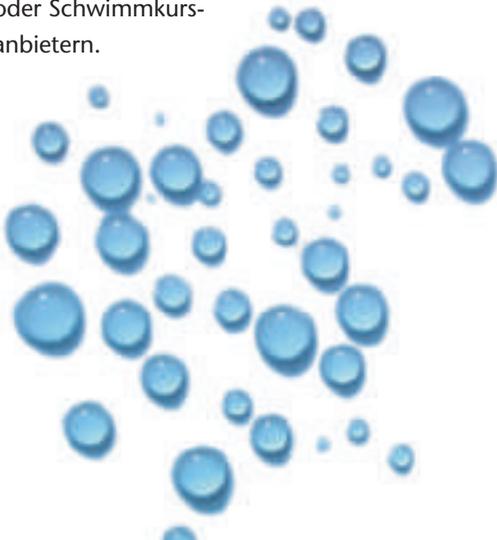
Ein Schwimmkurs hilft
Vertrauen in sich selbst und in
andere Kinder zu entwickeln

Ab welchem Alter kann mein Kind einen Schwimmkurs besuchen?

Es ist nie zu früh Ihrem Kind das Element Wasser näher zu bringen. Je nach Alter werden spezielle Kurse angeboten:

- Babyschwimmen
- Klein(st)kinderschwimmen
- Schwimmkurse für Unerfahrene, für Fortgeschrittene und für Schwimmer

Eine Beratung bezüglich der passenden Kurswahl bekommen Sie bei den entsprechenden Vereinen oder Schwimmkursanbietern.



Welche Schwimmart soll mein Kind als Erstes erlernen?
Ihr Kind kann mit jeder Schwimmart beginnen.
Jede einzelne Technik hat ihre besonderen Merkmale:

Brustschwimmen:

- durch einfache Orientierung über Wasser beliebt bei jüngeren und ängstlichen Kindern
- komplexe Beinbewegung erfordert sehr geschulte Vermittlung

Kraulschwimmen:

- einfache Koordination durch die natürliche Bewegungsform
- erfordert sicheren Umgang mit dem Wasser aufgrund der Wasserlage und der Atmung

Rückenschwimmen:

- freie Atmung über Wasser
- aufgrund der Rückenlage hohe Anforderung an gute Wassergewöhnung und Orientierungsfähigkeit

Woran erkenne ich einen guten Schwimmkurs?

- Kleine Gruppen
- Gute Qualifikation der Kursleiter/innen
- Kindgerechte und spielerische Vermittlung
- Gutes Einfühlungsvermögen der Kursleiter/-innen
- Laufende Weiterentwicklung der Grundvoraussetzungen des Schwimmens:
Tauchen, Springen, Atmen, Gleiten, Schweben, Auftreiben, Sicheres Fortbewegen





Schwimmen als Familienausflug

Durch gemeinsames Planschen und Schwimmen können auch Sie zum Erfolg Ihres Kindes beitragen. Dabei erleben Sie zugleich einen schönen Tag mit Ihrem Kind und fördern das Gemeinschaftsgefühl. Eltern gelten zudem als starke Vorbilder für Kinder. Wer sich gern im Wasser aufhält, unterstützt das positive Verhalten der Kinder in Bezug auf das Wasser.



Mit einer Vorteilskarte oder dem Köln-Pass der Stadt Köln bekommen Sie eine Rabattierung bzw. einen ermäßigten Eintritt in alle Bäder der KölnBäder GmbH. Informationen erhalten Sie in jedem Schwimmbad.



Einfache Vorbereitungen für zu Hause

Doch es muss nicht immer ein Besuch im Schwimmbad sein. Die Vorbereitungen können auch schon zu Hause beginnen:

- mit einem nassen Waschlappen Wasser in das Gesicht träufeln lassen
- mit beiden Händen Wasser ins Gesicht schöpfen
- beim Duschen Wasser vor allem über Kopf und Gesicht laufen lassen
- in der Badewanne (ohne Badezusatz!) ins Wasser blubbern, dabei Gesicht und Kopf untertauchen
- den eigenen Namen, Lieblingstier etc. ins Wasser sprechen
- Schiffchen oder Tisch-Tennisbälle durch die Wanne pusten



Quelle:

Deutscher Jugendschwimmpass

Schon zu Hause
kann man sich prima
aufs Schwimmbad
vorbereiten.

Klassische Baderegeln

Die Baderegeln sind lebensnotwendig und sollten nicht nur auswendig einstudiert, sondern auch verstanden werden. Gehen Sie doch mit Ihrem Kind mal die Regeln durch und versuchen Sie gemeinsam Erklärungen dafür zu finden.

- Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömungen usw.)!
- Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
- Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- Nur ins Wasser springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!
- Unbekannte Ufer bergen Gefahren!
- Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
- Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!
- Überschätze in freien Gewässern nicht Kraft und Können!
- Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser lebensgefährliches Spielzeug!
- Schwimmen und Baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden: Frage zuerst Ortskundige bevor du ins Wasser gehst!
- Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!
- Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!
- Meide zu intensive Sonnenbäder!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!

Allgemeine Schwimmbabzeichen:

Wenn Kinder ein Ziel vor Augen haben, sind sie oft kaum mehr zu bremsen. Die Schwimmbabzeichen sind daher ideal, Kinder beim Schwimmenlernen zu motivieren.

Zeugnis für Frühschwimmer -Seepferdchen-

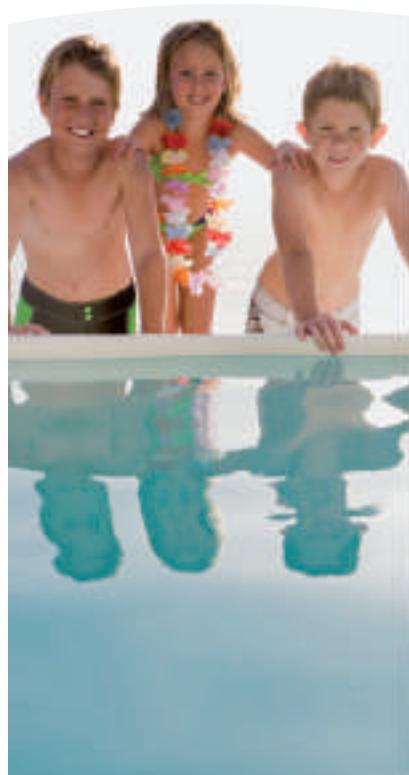
- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser

Deutsches Jugend- schwimmbabzeichen -Bronze-

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln

Deutsches Jugendschwimmbabzeichen -Silber-

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (davon 300 m in Bauch- und 100 m Rückenlage)
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung





Schwimmabzeichen sind ideal
um Kinder beim Schwimmen-
lernen zu motivieren

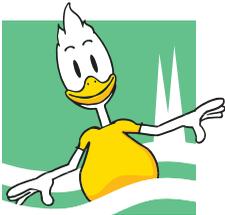
Deutsches Jugendschwimmabzeichen -Gold-

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis folgender Kenntnisse:
Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfacher Fremdrettung)

Internet:

Pfiffige Ideen und motivierende Spiele rund um das Thema Wasser sowie weitere Baderegeln finden Sie auf der Internetseite

www.sicher-schwimmen.de.



Sicher schwimmen!

„Sicher schwimmen!“
c/o KÖLNBÄDER GmbH
Kämmergasse 1 · 50676 Köln
0221 / 279 185 346

E-Mail: sicher-schwimmen@koelnbaeder.de
www.sicher-schwimmen.de



Stand 07-2016 | Änderungen vorbehalten

Eine Initiative von



Kooperationspartner

