

Die Wichtigkeit des Schwimmens

-DLRG Weilheim/Teck

Anfang September zog die DLRG die Sommerbilanz für, das wettertechnisch etwas verhaltene Jahr 2020. Zwar ertranken in den ersten acht Monaten des Jahres nur 329 Menschen und damit rund 20 weniger als zum gleichen Zeitpunkt des Vorjahres, doch alleine im Sommermonat August ertranken mit 117 Personen, so viele wie seit 17 Jahren nicht mehr. „Die Statistik zeigt, sobald es heiß wird gehen die Leute -oft soglos- ins Wasser.“, so DLRG-Präsident Achim Haag. Leichtsinn, überschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit, hohe Risikobereitschaft und das Schwimmen unter Alkoholeinfluss, treiben die Zahl der Ertrinkenden jedes Jahr nach oben. Unfallschwerpunkt sind vor allem die unbewachten Gewässer, die dieses Jahr aufgrund der coronabedingten Schließung oder begrenzten Zugänglichkeit der Schwimmbäder besonders aufgesucht wurden.

Jedes Jahr zeigt die Statistik auch, dass die Todesfallrate bei den Vor- und Grundschulkindern relativ hoch ist, so auch dieses Jahr.

Das Schließen, von Hallen- und Freibädern, aus finanziellen und wirtschaftlichen Gründen erschweren das Schwimmen lernen schon seit Jahren, nun kommt das Ausfallen von Schwimmkursen und -stunden durch Coronaauflagen hinzu und könnte dieses Problem noch verstärken.

Doch vor allem für die jüngsten Mitglieder unserer Gesellschaft ist das Schwimmen wichtig. Regelmäßige körperliche Aktivität, stärken neben Konzentration, die Lernfähigkeit und die Lust am Lernen. Besonders Schwimmen kräftigt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer und das Koordinationsvermögen und schont dabei die Bänder, Sehnen und Gelenke. Zudem machen die Kinder im Wasser unterschiedliche Sinnes- und Bewegungserfahrungen, wie zum Beispiel Druck, Widerstand und Auftrieb, schulen das Gleichgewichtsempfinden und erweitern das Körperbewusstsein.



Ziel der DLRG und in ihrer Satzung verankert, ist die Vermeidung von Ertrinkungsunfällen. Zu den Kernaufgaben gehört deshalb auch die Schwimmausbildung und Selbstrettung. Auch die Ortsgruppe Weilheim/Teck verpflichtet sich in ihrem ganzen Tun und Handeln, sich an den Leitsätzen der DLRG auszurichten und bietet deshalb zweimal im Jahr einen Anfängerschwimmkurs für Kinder ab sechs Jahren an. Hier lernen sie an zwölf Abenden spielerisch und behutsam das Wasser kennen, die Grundtechnik des Brustschwimmens ohne Schwimmhilfe und das Tauchen. Werden diese ersten Anforderungen gemeistert, kann das „Seepferdchen-Abzeichen“ erworben werden.

Begleitet werden die Sprösslinge dabei von qualifizierten, ehrenamtlich tätigen Trainer*innen. Diese besuchen regelmäßig Lehrgänge zu unterschiedlichen Themen, wie zum Beispiel „Schwimmen“, „Methodik und Didaktik“ und Erste-Hilfe-Kurse, um nicht nur den richtigen Umgang mit den Kindern

zu lernen, sondern auch wie Schwimmstunden kreativ und effektiv gestaltet werden und welches Verhalten in Extremsituationen notwendig sind.

Aufbauend kann ab achtzehn Jahren der Ausbilder „Schwimmen-Rettungsschwimmen“ (Lehrschein) absolviert werden. Vergleichbar ist diese Qualifikation mit der Trainerlizenz C „Breitensport“ des Deutschen-Olympischen-Sportbundes (DOSB). Hierfür müssen neben einer Sanitäterausbildung auch Lehrproben gehalten und Hausarbeiten erstellt werden.

Das Seepferdchen ist jedoch nur der erste Schritt. Dessen Erhalt zeigt, dass sich das Kind an das „nasse Element“ gewöhnt hat, Wasser im Gesicht zulassen kann und die Grundlagen für das Schwimmen beherrscht. Für das sichere Schwimmen ist das allerdings zu wenig!

Als sicherer Schwimmer gilt nur, wer die Disziplinen des Jugendschwimmabzeichens in Bronze beherrscht. Also bereits 200 Meter schwimmen, zwei Meter tief tauchen und einen Gegenstand heraufholen und die Baderegeln aufsagen kann. Eine von der DLRG in Auftrag gegebene Studie zeigt, dass nur noch 40 Prozent der Sechs- bis Zehnjährigen dieses Abzeichen besitzen. Damit kann mehr als die Hälfte der Grundschüler nicht sicher schwimmen! Die Gründe für die negative Entwicklung liegen sowohl im familiären als auch im schulischen Bereich. Nicht zuletzt spielt auch die oben genannte Bäderschließung und die überfüllten Schwimmkurse eine wichtige Rolle bei der Schwimmfähigkeit der Kinder.

So stolz man auch auf den Erhalt des „Seepferdchen-Abzeichen“ sein kann, so enthusiastisch muss anschließend weitergeübt werden.

Die Ortsgruppe Weilheim/Teck bietet deshalb ein wöchentliches Schwimmtraining für Kinder unterschiedlicher Altersgruppen an. Nach Bestehen des Anfängerschwimmkurses (Seepferdchen) wechseln interessierte Kinder in den Kurs zum Jugendschwimmabzeichen Bronze. Hier wird Gelerntes wiederholt und vertieft, die Ausdauer trainiert und das Rückenschwimmen erlernt. Darauf aufbauend wird für das Jugendschwimmabzeichen Silber Atmung, Schnelligkeit und Koordination beim Brustschwimmen trainiert, das Tauchen über weite und tiefe Strecken erlernt und die ersten Übungen zur Kraultechnik durchgeführt. Die letzte Schwimmgruppe lernt für das Jugendschwimmabzeichen Gold neben Kraft- und Ausdauertraining auch die Kraultechnik. Allen Schwimmern denen das noch nicht reicht, können bei den Rettungsschwimmern nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch die Selbst- und Fremdreterung erlernen. Dabei spielt das Beherrschen der Grundtechniken wie Transportieren und Schleppen eine genau so wichtige Rolle, wie das Befreien im Wasser aus einer Umklammerung und Erste-Hilfe. Dieses Wissen ist Voraussetzung und Grundlage für die Teilnahme an Rettungswachen und Weiterbildungsmöglichkeiten im aktiven Wasserrettungsdienst.



Leider ist in der „Coronazeit“ das Training nicht mehr so einfach. Lange hat das Trainerteam überlegt und diskutiert wie ein sinnvolles Training gestaltet werden könnte, um jeder Altersgruppe gerecht zu

werden und gleichzeitig alle aktuell geltenden Regeln und Vorschriften sowohl von der Landesregierung und der Stadt, als auch vom DLRG-Landesverband einhalten zu können. Seit Mitte September können nun die Schwimmgruppen wöchentlich abwechselnd im Hallenbad Weilheim wieder trainieren und die Trainer*innen freuen sich über die Wiederaufnahme des Trainings.

Weitere und aktuelle Informationen über die DLRG Ortsgruppe Weilheim/Teck, Trainingszeiten und Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage:

<https://weilheim-teck.dlrg.de/>

Weitere Informationen über die DLRG im Allgemeinen und die Jahresstatistik finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.dlrg.de/>

Sophie Strohmaier

30.09.2020