

SCHWIMMHILFEN &
AUFTRIEBSMITTEL

Segen für die Eltern?

»Wir fahren nach XY ans Meer. Damit mein Kind dort am Strand sicher ist, möchte ich eine Schwimmhilfe kaufen. Was können Sie empfehlen?« Anfragen wie diese erreichen uns regelmäßig. Eines zeigen sie deutlich auf: Eltern, die meist keine Fachleute des Schwimmens sind, haben ein verständliches Sicherheitsbedürfnis, wenn es um ihre Kinder geht. Dieses gilt es, für unsere Arbeit in der DLRG zu nutzen. Es ist legitim, dass Eltern die beiden Aspekte Sicherheit vor dem Untergehen und Lehre des Schwimmens miteinander vermischen. Der Zusammenhang ist auch offensichtlich. Für das Verständnis von Auftriebs- im Unterschied zu Schwimmhilfen erscheint es wichtig, einzelne fachliche Hintergründe einmal etwas näher zu betrachten.



Beim Baden und Schwimmen besteht immer ein gewisses Lebensrisiko, weil ein Mensch unter Wasser nicht atmen kann. Keine Auftriebshilfe kann hundertprozentige Sicherheit vor dem Ertrinken bieten. Hersteller namhafter Auftriebshilfen benennen das Risiko per Aufdruck: »Achtung, dieses Produkt bietet keinen Schutz vor dem Ertrinken!« Warum dann ein derartiges Produkt kaufen? Diese Frage hilft in der Argumentation meist nur bedingt weiter. Betrachten wir einmal kurz, was wir unter Auftriebshilfen verstehen: Sie helfen, den Verbleib an der Wasseroberfläche zu verlängern. So können sie ein Untergehen im Wasser verhindern oder verzögern. Dieses Wissen, gepaart mit emotionalen, angstbesetzten Argumenten, führt zu einer Kaufmotivation, die eine scheinbare Sicherheit befriedigt. Die verbreitete Annahme, ein Kind geht mit Schwimmflügeln nicht unter, ist in diesem Fall für die Sicherheit nicht ausreichend, weil der Kopf nicht stabil über Wasser gehalten wird. Es ist unbedingt zu beachten, dass die elterliche Aufsichtspflicht und das Kind in Reichweite des eigenen Armes – mit oder ohne Auftriebshilfe – immer noch die höchstmögliche Garantie für Sicherheit darstellen. Diese Tatsache muss von unserer Seite als DLRG stets in die Kommunikation mit den Eltern einfließen.

Schwimmhilfen in der Lehrweise des Schwimmens

Schwimmen und Baden machen Spaß. Um dies zu ermöglichen, sollte die Lehre des Schwimmens behutsam und auf möglichst natürliche Art und Weise erfolgen. Drei Schritte haben sich bewährt: zuerst die Wassergewöhnung, danach das Entwickeln von Grundfertigkeiten und erst in einem dritten Schritt erfolgt das Erlernen des Bewegungsablaufs einer Schwimmart.

Wasser ist anders und schwerer als Luft. Ein Bewegen im Wasser ist nicht mit erlernten Bewegungen an Land zu vergleichen. Dort bewegen wir uns aufrecht, im Wasser dagegen in nahezu horizontaler Körperlage. Schwimmhilfen unterstützen das Kind beim Erlernen des Schwimmens. Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal zu Auftriebshilfen knüpft hier an: Schwimmhilfen unterstützen mit ihrem Auftrieb das Schwimmen und die dafür nötige nahezu horizontale Körperlage im Wasser.

Allein dieser Unterschied, weg von der gewohnten Senkrechten, erfordert Anpassung. Diese erfolgt im ersten Schritt durch Gewöhnung. Kinder, die das Element Wasser erleben wollen, müssen hier Neues erlernen. Die Eltern sind dabei von Anfang an die wichtigsten Begleiter. Sie können Berührungssituationen mit dem Wasser bereits zu Hause beim Abbrausen, Spielen oder Tauchen in der Badewanne unter Aufsicht bewusst herbeiführen. Alles, was Spaß macht, ist möglich. Nur der Raum der Badewanne setzt Grenzen. Notwendig ist es dennoch, so nah am Kind zu bleiben, dass mit einem Griff jede Situation gerettet werden kann.

Das gilt erst recht beim ersten Besuch eines Schwimmbades. Es kann nach Herzenslust ausprobiert werden, was Freude macht. Spritzen und Planschen sind erwünscht. Ist das Kind in Reichweite, sind Auftriebsmittel in einem Plansch- oder Kinderbecken nicht nötig. Den Umgang mit Schwimmhilfen, die ebenfalls einen künstlichen Auftrieb erzeugen, können Kinder in dieser Kennenlernphase des Wassers noch nicht bewältigen. Für die Lehrweise des Schwimmens gehen wir daher noch einen Schritt weiter: In der Wassergewöhnung ist die Nutzung von Auftriebsmitteln und Schwimmhilfen tabu.

»Warum?«, fragen sich die besorgten Eltern. Ein Kind kann sich nur an das gewöhnen, was es unverfälscht wahrnimmt. Im Wasser erfährt jeder Körper, der eintaucht, eine entgegen der Erdanziehungskraft wirkende, nach oben gerichtete Auftriebskraft. An diese sollen sich Schwimmeranfänger gewöhnen, weil sie diese auch später beim Schwimmen nutzen. Wasser trägt. Diesen Satz haben sicher viele bereits gehört. Wird das Erleben dieser Kraft durch künstliche Auftriebsmittel verfälscht, verzögert sich der Gewöhnungseffekt. Ist die Gewöhnung erfolgt, wird aus dem Planschen und Spritzen schnell ein Bewegen im Wasser.

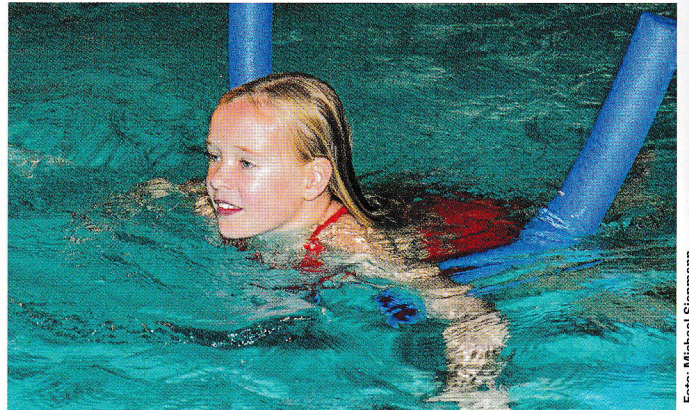


Foto: Michael Siepmann

Für das folgende Schwimmenlernen kommen nun Grundfertigkeiten wie z. B. Atmen, Springen, Gleiten und Tauchen ins Spiel. Diese bereiten zielgerichtete und kraftsparende Bewegungen im Wasser vor. Damit dieses Fundament für das spätere Schwimmenlernen trägt, muss es gut ausgebildet werden. Es bietet wichtige Lernvoraussetzungen für alle Schwimmarten, unabhängig von Bauch- oder Rückenlage. Gut ausgebildete Grundfertigkeiten unterstützen nachhaltig das Erlernen jeder Schwimmart. An Land bewegen wir uns durch den senkrechten Gang auf dem Boden. Im flachen Wasser erfahren wir, dass diese Form der Bewegung mühsam ist. Kinder erkennen bei Platzwechselspielen schnell, dass derjenige im Vorteil ist, der gleitet oder sich durch kleine Sprünge vielleicht sogar hechtend durchs Wasser auf die andere Seite bewegt. Sie erfahren, dass im Wasser eine waagerechte Körperhaltung Vorteile mit sich bringt. Aus diesem Grund gehört auch das Gleiten zu den Grundfertigkeiten. Diese zu lehren, das gelingt Fachleuten des Schwimmens am besten. Schwimmausbilder besitzen methodisch-didaktische Kenntnisse über die Lehrweise.

Auch am Anfang dieses zweiten wichtigen Schrittes hin zum Erlernen des sicheren Schwimmens sind keine Auftriebsmittel oder Schwimmhilfen nötig. Schnell leuchtet ein: Mit einem Gegenstand, der einen künstlichen Auftrieb erzeugt, fällt vor allem das Üben des Tauchens als Grundfertigkeit schwer. Das Heraufholen eines Gegenstandes vom Beckenboden dürfte misslingen.

Wenn erste positive Bewegungserlebnisse bei allen Grundfertigkeiten vorliegen, kann ein sparsamer Einsatz von Schwimmhilfen sinnvoll sein. Wann das der Fall ist und für welche der Grundfertigkeiten das sinnvoll sein kann, dazu bedarf es fundierter Kenntnisse in der Lehre des Schwimmens. Aus diesem Grund empfehlen wir den Eltern stets den Besuch eines Schwimmkurses bei uns in der DLRG.

Welche Rolle spielen Auftriebshilfen nun beim dritten Schritt, dem Erlernen einer Schwimmart? Keine! Da Auftriebshilfen nur den Verbleib an der Wasseroberfläche verlängern und dabei die

waagerechte Körperlage außer Acht lassen, helfen sie nicht. Es werden nun Schwimmhilfen eingesetzt. Sie unterstützen die für das Schwimmen wichtige, nahezu waagerechte Körperlage. Dabei gilt: Weniger ist mehr, das heißt, es wird möglichst nur eine Schwimmhilfe genutzt. Lediglich unter Tiefwasserbedingungen kommen mehrere Schwimmhilfen gleichzeitig (zum Beispiel Schwimmgürtel und Poolnoodle) zum Einsatz.

Eine Schwimmarbeit wird durch das Erlernen von Teilbewegungen gelehrt. So wird stets mit der isolierten Bewegung der Beine begonnen. Erst danach ist die Armbewegung, ebenfalls getrennt von der Beinbewegung, zu lehren. Nur allein mit den Beinen im Wasser voranzukommen und dabei an der Wasseroberfläche zu bleiben, das ist schwierig oder gar unmöglich. Schwimmhilfen unterstützen hier. Sie bieten durch ihren Auftrieb einen wichtigen Stütz im Wasser. Den braucht es, um atmen zu können. Das unterstützte Luftholen in einer nahezu waagerechten Körperlage bietet die Chance auf die Konzentration wesentlicher Bewegungsmerkmale der Beinbewegung. Es verschafft die Möglichkeit, an der Wasseroberfläche zu bleiben und erleichtert beispielsweise das Erlernen des Rückenbeinschlages. Doch nicht alle Schwimmhilfen sind für das Erreichen dieses Bewegungsziels gut geeignet. Daher gilt auch hier wieder, dass Zeitpunkt, Wahl der Schwimmhilfe und das Ziel ihres Einsatzes einer Ausbilderin oder einem Ausbilder zu überlassen ist. Didaktisch-methodische Kenntnisse in der Lehre des Schwimmens begründen den zielgerichteten Einsatz von Schwimmhilfen.

Typische Produkte

Schwimmhilfen und Auftriebsmittel sind Gegenstände, die aufgrund ihrer geringeren Dichte an der Wasseroberfläche verbleiben. Schwimmhilfen erleichtern durch die Unterstützung einer nahezu waagerechten Körperlage das Erlernen des Schwimmens. Auftriebshilfen sind in der Regel Freizeitartikel und für einen Lehrprozess im Schwimmen meist nicht geeignet. Sie lassen sich in folgende fünf Klassen unterteilen:

- ❁ **Klasse A:** Auftriebshilfen, Spielgeräte wie Schwimmsitze, Wasserspielzeug wie aufblasbare Tiere oder Luftmatratzen
- ❁ **Klasse B:** am Körper befestigte Auftriebshilfen für Babys oder Kleinkinder wie Schwimmflügel, -kragen oder -westen (entscheidende Merkmale: halten den Körper über Wasser, unterstützen horizontale Wasserlage nicht)
- ❁ **Klasse C:** am Körper befestigte Schwimmhilfen wie Schwimmgürtel oder -kissen (unterstützen durch ihren Auftrieb eine nahezu horizontale Wasserlage)
- ❁ **Klasse D:** nicht am Körper befestigte Schwimmhilfen, die das Erlernen des Schwimmens unterstützen, wie Schwimmbretter, Pull-buoys, Schwimmsprossen oder auch Poolnoodles (Der Umgang mit ihnen ist zu lehren und richtig eingesetzt, unterstützen sie die horizontale Wasserlage, die vor allem für das Erlernen von Teilbewegungen benötigt wird.)
- ❁ **Klasse E:** ohnmachtssichere Rettungswesten (sichern durch einen speziellen Kragen den Kopf und halten stets Mund und Nase über der Wasseroberfläche)

SCHWIMMRING

Klasse A: Auftriebsmittel – Schwimmringe sind Spielgeräte mit einem hohen Auftrieb, der durch Luft gefüllte Räume erzeugt wird. Sie bieten keine Hilfe beim Schwimmenlernen. Die Form ist dem bekannten Rettungsring entlehnt. Diese bietet keinen si-

cheren Schutz vor dem Ertrinken. Ein »Durchrutschen« in der Mitte ist möglich. Außerdem kann keine horizontale Wasserlage eingenommen werden. Der Auftrieb verschwindet, wenn die Luft plötzlich entweicht. Die DLRG rät von der Nutzung derartiger Gegenstände ab. Eine ununterbrochene Elternaufsicht ist notwendig. An den Küsten kann durch ablandigen Wind schnell ein Abtreiben ins tiefe Wasser erfolgen.

RING

Klasse B: Auftriebsmittel, wird ab etwa 9. Lebensmonat genutzt. Es erfolgt kein Einsatz in der Schwimmausbildung. Das Kind ist in dem Ring festgeschnallt und die Bewegungsfreiheit ist begrenzt. Sie sind nicht ertrinkungssicher und somit ist ununterbrochene Elternaufsicht nötig. Wir halten den Ring für unnötig. In diesem Alter ist der direkte Körperkontakt zum Elternteil als Reizwahrnehmung über die Haut für Kinder wichtig.

SCHWIMMFLÜGEL

Klasse B: Auftriebsmittel, wird ab etwa 1,5 Jahren genutzt. Schwimmflügel sind als Auftriebshilfen verbreitet. Da sie aber nicht ertrinkungssicher sind (Aufdruck aller Hersteller), ist ununterbrochene Elternaufsicht erforderlich. Sie sitzen an den Oberarmen. Eine horizontale Wasserlage, die zum Schwimmenlernen unerlässlich ist, ist deshalb nicht möglich. Die Beine sinken nach



Foto: Brehca - stock.adobe.com

unten ab. Ihr Sitz schränkt die für das Schwimmenlernen notwendige Bewegungsfreiheit der Arme ein. Bei aller Kritik an Schwimmflügeln bieten sie einen gewissen Nutzen: Ein Kind geht nicht sofort unter, wenn es ins Wasser fällt. Sie sind einfach handhabbar, in der Anschaffung kostengünstig und gut zu transportieren.

SCHWIMMGÜRTEL

Klasse C: Schwimmhilfe, wird in der Schwimmausbildung eingesetzt, Alter: ab fünf Jahre. Dient vor allem für Kinder in der Tiefwasser-Schwimmausbildung dazu, die Hüfte nahe an die Wasseroberfläche zu bringen, um eine möglichst horizontale Wasserlage zu erreichen. Die Auftriebskörper können einzeln vom Gurt abgenommen werden, sodass je nach Könnensstand der Kinder ein differenzierter Auftrieb erfolgt. In der Regel wird mit den Lernfortschritten jeweils ein Auftriebskörper abgenommen. Dadurch lässt sich der unterstützende Auftrieb schrittweise reduzieren. Ein differenziertes Arbeiten bei unterschiedlichen Könnensständen in einer Lerngruppe wird möglich. Auch hier gilt: Schwimmgürtel sind nicht ertrinkungssicher, da sie den

Kopf nicht über Wasser halten. Damit ist beim Einsatz in der Freizeit eine ununterbrochene Aufsicht durch Eltern notwendig.

WESTEN

Klasse C: Auftriebsmittel – Westen für Kinder sind nicht ertrinkungssicher, weil ein den Kopf stützender Kragen – der im Ernstfall die Atemwege über Wasser hält – fehlt. Deshalb ist ununterbrochene Elternaufsicht nötig. Die Bewegungsfreiheit der Kinder wird stark eingeschränkt. Auch auf Booten raten wir von einem Einsatz einer solchen Weste ohne Kragen ab. Der Auftrieb greift am Oberkörper an und lässt keine horizontale Wasserlage zu. Auf Booten haben Kinder eine ertrinkungssichere (ohnmachtssichere) Rettungsweste zu tragen.

SCHWIMM- ODER POOLNOODLES

Klasse D: Schwimmhilfe und Auftriebsmittel, vielfältiger Einsatz in der Schwimmausbildung, Alter: ab fünf Jahre – Schwimm- oder Poolnoodles haben sich als unkomplizierte Schwimmhilfe in der Schwimmausbildung und auch als Hilfs- oder Auftriebsmittel in der Freizeit etabliert. Ihre Flexibilität bietet eine unerschöpfliche Einsatzvielfalt für spielerische Elemente und das Erlernen von Teilbewegungen der Schwimmarten. Sie können auch in kleinere Stücke zerschnitten werden, sodass sich ihr Auftrieb verringert. Auch hier gilt: Sie sind nicht ertrinkungssicher, was die ununterbrochene Aufsicht erforderlich macht.

SCHWIMMBRETT MIT GRIFFLÖCHERN

Klasse D: Schwimmhilfe – Methodische Schwimmhilfe, die von Ausbildern in der Schwimmausbildung primär für das Erlernen der Beinbewegung eingesetzt wird. Im Sport werden Schwimmbretter auch als Trainingshilfsmittel bezeichnet. Wir empfehlen für das Schwimmenlernen die kleine Variante. Sie ist finanziell günstiger und für Kinder besser handhabbar. Der Auftrieb der kleinen Variante ist für Kinder völlig ausreichend. Auch hier gilt: Keine Sicherheit vor dem Ertrinken und Aufsichtspflicht!

PULL-BUOY

Klasse D: Schwimmhilfe – Methodische Schwimmhilfe, die von Ausbildern in der Schwimmausbildung primär für das Erlernen der Armbewegung eingesetzt wird. Im Breiten- und Leistungssport werden Pull-Buoys auch als Trainingshilfsmittel bezeichnet. Der Auftrieb ermöglicht eine bessere (höhere) Wasserlage beim Schwimmen und unterstützt so das Schwimmen längerer Strecken. Pull-Buoys erlauben durch ihre einer Acht ähnelnden Form einen kraftsparenden und recht sicheren Sitz zwischen den Beinen beim Schwimmen. Damit unterstützen sie sehr gut eine horizontale Wasserlage. Sie sind nicht ertrinkungssicher. Damit ist beim Einsatz in der Freizeit die ununterbrochene Elternaufsicht notwendig.

RETTUNGSWESTEN

Klasse E: lebensrettendes Auftriebsmittel, kein Einsatz in der Schwimmausbildung. Rettungswesten sind ertrinkungssicher, weil der Kopf durch einen stützenden Kragen stets über Wasser gehalten wird. Auf Booten ist das Tragen in der Regel vorgeschrieben. Wir unterscheiden zwischen aufblasbaren Varianten und solchen mit festen Auftriebskörpern. Der Auftrieb greift am Hals beziehungsweise Kopf und lässt keine horizontale Wasserlage zu.

Harald Rehn



Schwimmgürtel mit anpassbarer Auftriebsstärke.

Foto: Michael Slegmann



Poolnoodles in der Schwimmausbildung.

Foto: Daniel-André Reinert



Pull-Buoy für das Erlernen der richtigen Armbewegungen.

Foto: Michael Slegmann



Foto: Kevin - stock.adobe.com