

GUMPIFROSCH

GIBT INFOS RUND UMS
BABY- & KINDERSCHWIMMEN



INKL. VIELEN HILFREICHEN

Tipps!

HERZLICHEN DANK FÜR DIE FREUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG:



swimsports.ch

gemeinde glarus 
sportlich aktiv.

felber's 
kinderland nähcenter

RAIFFEISEN

VRENI SCHNEIDER
SKI- SNOWBOARD-
UND RENN SCHULE ELM

ORIGINAL

Schwimmartikel
erfindet genial!

 Apotheke Moor 

 Glärner Krankenversicherung

 SD
LUVIERS GOLF



 bernegger
elektrokontrollen!

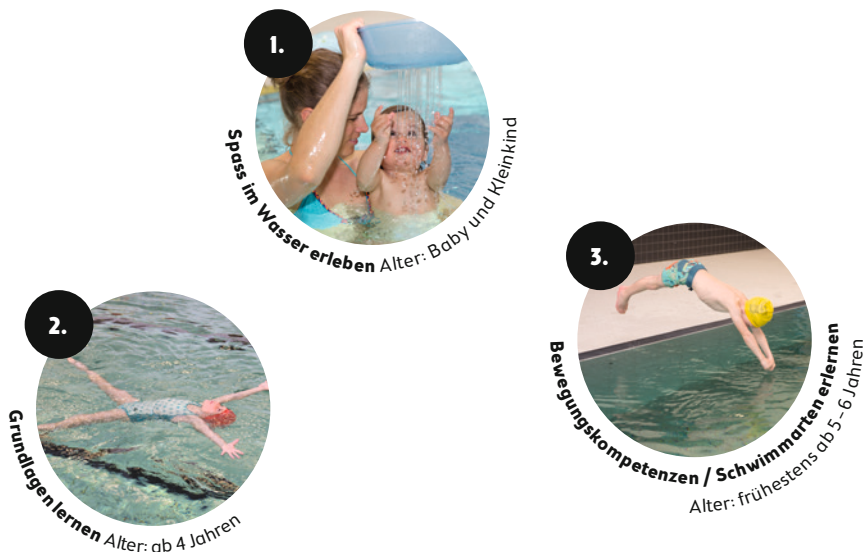
 OPTIK
gallati
www.gallati.com

tb. glarus 
Energie · Wasser · Kommunikation


Schreinerei Leuzinger Leuziger
www.leuzinger.gl

WWW.GUMPIFROSCH-LERNT-SCHWIMMEN.CH

WIE WIRD HEUTE SCHWIMMEN GELERNT?



Es zeigt sich, dass Kinder, welche bereits sehr früh und regelmässig mit dem Wasser und Tiefwasser in Berührung gekommen sind und danach einen häufigen und regelmässigen Wasserkontakt erlebt haben, weniger Angst vor dem Wasser und dem Tauchen haben und sich sicherer im Wasser bewegen.

Die Kinder sind im Durchschnitt ab 4-5 Jahren in der Lage, koordinierte Bewegungen im Wasser auszuführen. Es ist wichtig, den Kindern genügend Zeit einzuräumen, denn das Schwimmenlernen setzt für jeden Entwicklungsschritt das entsprechende motorische Können und das regelmässige Üben voraus.

Ebenso erkläre ich Ihnen, wieso nach heutigen Erkenntnissen das «Enten-Brust-Schwimmen» nicht optimal ist.



Je häufiger und beständiger der (Tief-)Wasserkontakt stattfindet und je früher damit begonnen wird, desto einfacher fällt in der Regel das Schwimmen lernen.

WASSERGEWÖHNUNG – SÄUGLINGE IM WASSER

Der Besuch von öffentlichen Schwimmbädern und somit auch die Babyschwimmkurs-Teilnahme empfehle ich nach den Richtlinien von swimsports.ch ab frühestens 4 Monaten (bei Frühgeburten zählt der errechnete Geburtstermin).



Dies, weil der Säugling in diesem Alter...

- 💧 ... genügend Unterhautfett aufgebaut hat.
- 💧 ... bei Temperaturschwankungen die Körpertemperatur halten kann.
- 💧 ... sein Körpergewicht seit der Geburt ungefähr verdoppelt hat.
- 💧 ... den Kopf für längere Zeit selber stützen kann.
- 💧 ... über ein ausreichend funktionierendes Immunsystem verfügt.
- 💧 ... bereits eine Bindung zu den Bezugspersonen aufbauen und «ankommen» konnte.

Der regelmässige Tiefwasserkontakt hat für Säuglinge viele Vorteile:

- 💧 Freude am Wasser bewahren
- 💧 Körpergefühl und Gleichgewichtssinn fördern
- 💧 Körperintensive Zuwendung stärkt Bindung (Haut an Haut)
- 💧 3-dimensionale Bewegungsaktivität
- 💧 Viele Wahrnehmungserfahrungen stärken die motorische Entwicklung
- 💧 Temperaturunterschied stärkt Immunsystem
- 💧 Warmes Wasser entspannt und kann Bauchkrämpfe lindern
- 💧 Ruhiger und tiefer Schlaf nach dem Schwimmen



Tipps zur Vorbereitung auf den Babyschwimmkurs
auf der Website www.gumpifrosch-lernt-schwimmen.ch

IST BABYSCHWIMMEN GESUND?

In unseren Bädern gelten strenge Grenzwerte in Bezug auf die Wasserqualität. Eine Ansteckung über das Wasser gilt also als eher unwahrscheinlich. Die grösste Infektionsgefahr ist Frieren in Kombination mit dem Vorhandensein von Keimen.



Deshalb gibt es nur eines: VORBEUGEN!

- 💧 Kind sollte nie schwitzen / frieren
- 💧 Wasser sofort verlassen, wenn das Kind friert
- 💧 Ohren gut trocknen (trocken tupfen / ausföhnen)
- 💧 Genügend trockene Handtücher mitnehmen
- 💧 Bäder mit geringem Chlorgeruch bevorzugen (vgl. Kap. Allergien & Trichloramin)
- 💧 Genügend Zeit für Temperatur-Akklimatisierung vor und nach dem Baden
- 💧 Fieber/erhöhte Temperatur gehört nicht ins Schwimmbad
- 💧 Optional: Rota-Virus-Impfung

Quelle: Caisson 29. JG / 2014 Dr. med. Karsten Theiss, Kinderarzt, DLRG
(Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

Bei gutem Allgemeinzustand darf nach dem Impfen am Schwimmkurs teilgenommen werden. Auch bei einem leichten Schnupfen kann das Bad auf eigene Verantwortung besucht werden. Die warmen Temperaturen helfen meist, die Atemwege zu öffnen. Allerdings sollte sehr gut darauf geachtet werden, dass das Kind nicht schwitzt oder friert und sich wohl fühlt. Es hilft, wenn die Nase vor dem Baden mit NaCl-Lösung (Salzwasserlösung, z.B. Naaprep) gespült wird.



Bei Fieber und erhöhter Temperatur gerät der «Thermostat» unseres Körpers durcheinander, weshalb das Kind oft nicht zeigt, dass es friert. Deshalb gehören nur Kinder mit gesunder Körpertemperatur ins Schwimmbad.

FRIEREN IM WASSER

Säuglinge verlieren sehr schnell Körperwärme, vor allem auch über den Kopf, welcher noch rund $\frac{1}{4}$ der Körperoberfläche ausmacht. Deshalb ist es sehr wichtig, die Badezeit einzuschränken (im ersten Lebensjahr max. 30 Minuten) und auf eine ausreichende Wasser- und Umgebungstemperatur (Wasser 32–34°C) zu achten. Säuglinge gehören bei kühlen Lufttemperaturen nicht in Aussenbecken. Ausserdem sollten Sie auf genügend Bewegung und Anzeichen von Frieren achten (Hautfarbveränderung, Allgemeinzustand, Blaufärbung der Lippen). Bei diesen Symptomen ist es wichtig, das Wasser umgehend zu verlassen, das Kind warm einzuwickeln und ihm Nahrung zuzuführen. Zittern ist übrigens kein eindeutiges Anzeichen von Frieren, oft drücken Kinder so auch Aufregung aus.



ALLERGIEN UND TRICHLORAMIN



Schweiss und Urin verbinden sich im Wasser mit dem Chlor und es wird u.a. Trichloramin freigesetzt. Trichloramin erkennt man am starken Chlorgeruch im Schwimmbad (Luft) und auf der Haut nach dem Schwimmen. Ist zu viel Chlor im Wasser, duschen die Badbesucher vor dem Schwimmen nicht richtig und ist das Schwimmbad schlecht belüftet, haben Babyschwimmer öfters Asthma als Babys, die keinen Kontakt mit gechlortem Wasser hatten (mehr dazu auf der Website www.gumpifrosch.ch).



Jeder Schwimmbadbesucher ist - auch aus hygienischen Gründen - verpflichtet, sich vor dem Einstieg ins Wasser gründlich zu duschen.

Chlor ist - ebenso wie andere Reize wie Zigarettenrauch oder Pollen - übrigens immer nur ein Auslöser, nie die Ursache für Asthma. Die Veranlagung dafür ist vererbt. Wenn die Eltern starke Asthmatiker sind, sollten sie deshalb beim Kinderarzt abklären, ob und ab welchem Alter ein Schwimmbadbesuch sinnvoll ist.

BADEWINDELN

In den allermeisten Hallenbädern herrscht Badewindelpflicht. Einweg- und Stoff-Badewindeln sind dazu da, den Stuhlgang ins Wasser aufzuhalten, Urin wird jedoch nicht zurückbehalten. Wir empfehlen aus Kosten-, Umwelt- und Hygiene-Gründen das Tragen von Mehrwegwindeln, welche mitwachsen und auch als Trockenwindeln genutzt werden können (z.B. die Schlori Badewindeln – im Gumpifrosch-Shop erhältlich).



Meine persönliche Meinung zu den verschiedenen Auftriebshilfen für Säuglinge unter www.gumpifrosch-lernt-schwimmen.ch.



SÄUGLINGSTAUCHEN – JA ODER NEIN?

Kennen Sie das Nevermind-Cover von Nirvana? Ein nacktes Baby taucht scheinbar zufrieden alleine im Schwimmbecken. Sieht zugegeben cool aus.

Ich habe mich im Laufe meiner Ausbildung und danach intensiv mit dem Thema Säuglingstauchen auseinandergesetzt. Bisher habe ich keinen überzeugenden Nutzen darin erkennen können. Belege, dass Kinder durch das fremdbestimmte Tauch-Training schneller Schwimmen lernen, sind nicht vorhanden.

«Bei Tauchübungen im Rahmen des Babyschwimmens soll überwiegend der Atemanhalte-Reflex ausgenutzt werden. ... Er verschwindet fast immer im Verlaufe des ersten Lebensjahres, bei einigen Säuglingen konnte gezeigt werden, dass er schon nach vier Wochen erloschen war. Ist dieser Reflex einmal erloschen, können Babys Ertrinkungsunfälle erleiden.»

Quelle: Caisson 29. JG/2014 Dr. med. Karsten Theiss, Kinderarzt, DLRG
(Deutsche Lebensrettungsgesellschaft)

Reflexe können weder wieder antrainiert noch deren Verlust verzögert werden.

Kinderarzt Dr. med. Manuel Schmid, Oberarzt Neonatologie, Universitätsspital Zürich:

«Da es einen erwiesenen Vorteil von Babytauchen nicht gibt, kann ich nicht nachvollziehen, dass man seine Kinder absichtlich dem Risiko des Untertauchens aussetzt und sich auf einen Reflex verlässt, der sich zu unbekanntem Zeitpunkt verliert, sich nicht wieder antrainieren lässt und das Überleben in Notsituationen sichern soll. Das ist ja etwa, als würde man sich auf den Greifreflex verlassen und sein Kind an der Wäscheleine aufhängen und im Wind tanzen lassen, oder als würde man das Flugzeug immer über die Notrutschen verlassen.»

Kinderarzt Dr. med. Matthias Marti, Näfels:

«Prinzipiell begrüsse ich den frühen Wasserkontakt der Säuglinge und Kleinkinder. Dieser Kontakt sollte meines Erachtens aber ein positives Erlebnis für das Kleinkind sein. Das Kind benötigt ein entsprechendes Vertrauen zu seinen Eltern und der Wille des Kindes sollte jederzeit respektiert werden. Das Säuglingstauchen ist mit erheblichen Risiken verbunden. Insbesondere besteht die Gefahr, dass ein Kind beim Tauchen Wasser aspiriert, was zu lebensbedrohlichen Situationen führen kann. Die Broschüre von Frau Winter gibt einen sehr schönen Überblick über das Thema Säuglingsschwimmen. Ich hoffe, dass in Zukunft möglichst viele Säuglinge im Kanton Glarus von ihrem Angebot im Gumpifrosch profitieren können und somit einen frühen positiven Kontakt zum Wasser erhalten.»

Kinderarzt Dr. med. Hansueli Zweifel, Glarus:

«Grundsätzlich genügt der gesunde Menschenverstand und der Respekt vor dem Baby, es nicht einfach unter Wasser zu tauchen. Auch aus ethischen Gründen ist ein solches Unterfangen abzulehnen.»

Neben den physiologischen Gefahren beim Säuglingstauchen bestehen auch psychologische Risiken.



Wird nämlich ein Kind gegen seinen Willen getaucht, kann es Angst bekommen und das Vertrauen ins Wasser und in seine Bezugsperson verlieren. Es kann somit das Urvertrauen gestört werden. Diese Angst später wieder abzubauen, ist meist sehr schwierig.

Dies können Ihnen viele Erwachsene bestätigen, die beim eigenen Schwimmen lernen unter Wasser gedrückt oder gezogen wurden und noch heute keine gute Beziehung zum Wasser haben.

Bisher habe ich noch keine erwachsene Person getroffen, die sich gerne unter Wasser drücken lässt. Wieso also sollten wir das mit unseren Kindern machen?

UNSERE ERFAHRUNG

Wir haben in unseren Kursen schon viele Säuglinge und Kleinkinder übernommen, welche vorab in anderen Schwimmschulen fremdbestimmt getaucht worden sind und seither Angst vor dem Wasser hatten. Sie wieder ans Wasser zu gewöhnen bedarf sehr viel Zeit, Geduld und Einfühlungsvermögen.

Selbstverständlich gibt es auch Kinder, welchen das fremdbestimmte Tauchen scheinbar nichts ausmacht. Als dreifache Mutter rate ich, Kinder nur Aktivitäten auszusetzen, bei denen das eigene Bauchgefühl stimmt und die einen erkennbaren Nutzen haben – und somit nichts zu riskieren.



SELBSTBESTIMMT TAUCHEN LERNEN



Tauchen ist eine Grundvoraussetzung zum Schwimmen lernen und deshalb zwingend nötig.

Das Kind sollte meines Erachtens selbstbestimmt tauchen lernen dürfen. Natürlich kann das Gesicht beim Sprung vom Beckenrand nass werden und es gibt viele Säuglinge, die immer wieder freiwillig ihr Gesicht ins Wasser tauchen, ohne sich dabei zu verschlucken. Dies ist alles absolut in Ordnung. Ebenso ist es wichtig, Kinder, die gerne tauchen, nicht zu bremsen, sondern zu unterstützen und tauchen zu lassen.



Am wichtigsten finde ich, dass die Kinder immer wieder auf spielerische Weise das Duschen und «Gesicht nass machen» üben. Dafür eignen sich Becken mit Löchern, Pflanzen-Sprüher und taktile Materialien (Tücher, Waschlappen, Duschschwämme, Abwaschschwämme usw.) sehr gut.



Frühestens mit ca. 1 ½ Jahren kann ein Kind bewusst die Atmung anhalten (Mundverschluss) oder die Luft ins Wasser auspusten (Blätere) und dann selbstbestimmt untertauchen. Deshalb ist es sehr sinnvoll, das Blätere und den Mundverschluss den Kindern bereits im Säuglingsalter immer wieder vorzuzeigen.

ÜBRIGENS

Die DLRG (Deutsche Lebensrettungsgesellschaft) hat im Jahr 2013 ein Merkblatt zum Thema Babyschwimmen publiziert, in dem es von fremdbestimmten Untertauchübungen mit Säuglingen abrät. Auch swimsports.ch und die SLRG (Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft) lehnen das fremdbestimmte Untertauchen von Säuglingen ab.



Weitere Infos zum Thema Säuglingstauchen finden Sie auf unserer Website www.gumpifrosch-lernt-schwimmen.ch.

KLEINE KINDER IM UND AM WASSER

Ertrinken ist nach wie vor die zweithäufigste Unfalltodesursache bei Kindern. In den meisten Fällen hätten die Kinder unter korrekter Aufsicht gerettet werden können. Quelle: SLRG, bfu



KLEINE KINDER KÖNNEN BEREITS IN KNÖCHELTIEFEM WASSER INNERT WENIGER SEKUNDEN ERTRINKEN.

Auch Schwimmflügel bieten dabei keinen Schutz. Denn kippt ein Kind vornüber, so bleibt es mit dem Gesicht im Wasser liegen.

Erst wenn das Kind sich sicher im Wasser bewegen und tauchen kann, ist es in der Lage, nach dem Umfallen selbständig wieder aufzustehen.

Wir empfehlen folgende Vorsichtsmassnahmen **IMMER** einzuhalten:

- 💧 Kinder nie unbeaufsichtigt in der Nähe von Wasser lassen, das gilt auch für halb gefüllte Putzeimer, Regentonnen etc.
- 💧 Im Wasser in 2 Metern **GRIFFNÄHE!**
- 💧 Volle Aufmerksamkeit beim Kind
- 💧 Eigene Umgebung erkunden und Gefahren reduzieren (Biotope, Schwimmbecken, Regentonnen etc. in der Nachbarschaft)
- 💧 Entwischte Kinder immer zuerst bei offenen Gewässern suchen
- 💧 Flügel und andere Wasserartikel wie Schwimmringe, -scheiben und -gurte dienen als Auftriebshilfen, sie sind **KEINE** Sicherheitshilfen



Mehr Infos zum Thema auf der Website
www.gumpifrosch-lernt-schwimmen.ch

SCHWIMMEN LERNEN - WIE UND WARUM

Viele Eltern denken, dass ihr Kind ohne weiteres mit dem Schwimmenlernen beginnen kann, sobald es mit den Schwimmflügeln alleine vorwärts kommt. Folglich fangen sie oftmals an, ihnen ein paar Schwimmszüge im «Enten-Brust-Stil» über Wasser zu zeigen.

Dies ist aus dreierlei Gründen nicht optimal:



- 💧 Der Kopf des Kindes ist im Verhältnis zum Körper noch zu gross
 - ▶ das Kind erschöpft schneller
- 💧 Der Rücken beugt sich unnatürlich in ein «hohles Kreuz»
- 💧 Keine Sicherheit bei einem Sturz ins Wasser
 - ▶ keine Orientierung unter Wasser möglich, wenn das Kind nicht tauchen und die Augen öffnen kann



Heute werden zuerst Schwimmarten gelernt, bei denen die Kinder nur kurz zum Luft holen den Kopf aus dem Wasser heben und sich ansonsten horizontal unter Wasser tauchend oder auf dem Wasser liegend mit dem Gesicht im Wasser fortbewegen (Rückenkraul und Kraul).

Diese Schwimmarten sind für die Kinder einfacher zu erlernen und leichter auszuführen. Somit haben sie mehr Ausdauer und können eine weitere Distanz schwimmen. Für alle diese Schwimmarten wird jedoch vorausgesetzt, dass das Kind die Ausatmung ins Wasser beherrscht und den Kopf untertauchen kann. Dies ist übrigens auch die natürliche Art, wie Kinder, die sich oft im Wasser bewegen, selbständig mit den ersten Schwimmversuchen starten. Korrekt koordiniert Schwimmen lernen kann ein Kind ab ca. 4-5 Jahren.



SCHWIMMEN LERNEN - AB WELCHEM ALTER?

Schwimmen lernen beginnt aber nicht erst im Kindergartenalter. Die wichtigsten Kompetenzen, welche zum Schwimmen notwendig sind, können den Kindern bereits ab ca. 2 Jahren auf ganz einfache und spielerische Art und Weise vermittelt werden.

Die wichtigste Grundlage dafür ist der regelmässige (Tief-)Wasserkontakt. Je häufiger das Kind im Wasser sein darf, desto mehr gewöhnt es sich an das nasse Element.

Was kann ich mit meinem Kleinkind üben?

- 💧 Verschiedene Gangarten im bauchnabeltiefen Wasser: hüpfen, rückwärtsgehen, rennen, auf Zehenspitzen gehen, stampfen etc.
- 💧 Spritzen und duschen
- 💧 Blätlerlen (Ausatmen ins Wasser)
- 💧 Mundverschluss (Atem anhalten, Mund geschlossen)
- 💧 Flache Wasserlage (Bauch-/Rückenlage)
- 💧 (vollständiges) Untertauchen
- 💧 Mit den Füßen vom Beckenrand abstossen
- 💧 Ins Wasser springen (die Begleitperson steht dabei NEBEN dem Kind, sodass das Kind ins Wasser und nicht zur/auf die Begleitperson springt)



Das Kind soll dabei alles SELBSTBESTIMMT lernen! Es ist wichtig, dem Kind die nötige Hilfestellung zu leisten und es nicht zu Übungen zu überreden.

Kinder sollen nicht unter Wasser gedrückt oder gezogen werden, (ausser sie wünschen dies AUSDRÜCKLICH, z.B. um den Boden zu berühren etc.).

Eine schlechte Nachricht für alle Mamis und Papis, die selbst nicht gerne im Wasser sind: das Kind braucht gute Vorbilder! Wenn Sie selber Mühe im Wasser haben, sollten Sie eine geeignete Begleitperson für Ihr Kind suchen.



ELTERN-KIND-SCHWIMMKURSE – SINNVOLL ODER UNNÖTIG?

Ich weiss nur zu gut, dass es als Eltern – vor allem wenn man mehrere Kinder hat – einfacher ist, das Kind mit vier Jahren alleine in den Schwimmkurs zu schicken, als sich zu organisieren, damit man gemeinsam mit dem Kind einen Kurs besuchen kann.



Tipp!

Ich empfehle Ihnen den Besuch eines EIKi-Kurses trotzdem von Herzen, denn die Kinder können alle Vorteile eines Schwimmkurses geniessen und haben während der ganzen Lektion eine 1:1-Betreuung durch eine Person, zu der sie viel Vertrauen haben.

Zudem hat es in der Bezugsperson gleichzeitig während der ganzen Lektion einen Assistenten, welche ihm unter Anleitung einer Fachperson gezielt zur Hand gehen kann. Dies empfiehlt sich vor allem auch für Kinder, die noch unsicher sind im Wasser und/oder noch nicht tauchen können. Sie als Eltern lernen, worauf es beim Schwimmen lernen ankommt und mit welchen einfachen Übungen und Mitteln Sie Ihr Kind unterstützen können. Auch wird Ihnen gezeigt, worauf verzichtet werden sollte oder wie Fehlhaltungen vermieden werden können.

Viele EIKi-Teilnehmer berichten uns, dass sie vergessen haben, wie schwierig Schwimmenlernen ist und wie viel Wissen sie aus dem Kurs mitgenommen haben. Auch schätzen sie die ablenkungs- und handyfreie Haut-auf-Haut-Zeit mit ihren Kindern, die auch die Beziehung stärkt.

Wenn Sie als Eltern keine Zeit haben, bieten Sie die Grosseltern, Gotti/Götti oder die Nachbarin auf. Die Kinder geniessen diese Aufmerksamkeit im Wasser und die vielen Abenteuer, die sie mit der Begleitperson im Wasser erleben dürfen.

SCHWIMMKURS OHNE ELTERN

Wir empfehlen eine Schwimmkursteilnahme ohne Elternbegleitung ab Kindergartenalter (4 Jahre).



WICHTIG ZU WISSEN:

Schwimmen lernt man nicht in 10 mal 30 Minuten, dies ist ein Prozess, der regelmässigen Wasserkontakt und viel Vertrauen ins Element voraussetzt.

Für eine Kursteilnahme ohne Eltern wird folgendes vom Kind erwartet:

- 💧 Selbständiges An- und Ausziehen
- 💧 Selbständiges Duschen
- 💧 Für die Kursdauer von der Bezugsperson lösen können
- 💧 Keine Angst vor dem (Tief-)Wasser

Falls Ihr Kind einen oder mehrere der oben genannten Punkte nicht erfüllt, ist die Teilnahme an einem Eltern-Kind-Kurs (EIKi) vorzuziehen. Unterdessen werden vielerorts EIKi-Kurse auch für Kindergartenkinder angeboten, da vielen Kindern das Erlernen der Grundlagen gemeinsam mit einer vertrauten Person (Mami, Papi, Grosi, Götti) wesentlich leichter fällt.



WIE WÄHLE ICH DIE RICHTIGE SCHWIMMSCHULE?

Informieren Sie sich auf der Website der Schwimmschulen, fragen Sie nach Erfahrungen in Ihrem Umfeld und suchen Sie den persönlichen Kontakt zu den Schwimmkursleitenden. Diese Punkte sind meines Erachtens wichtig:



💧 **Sinnvolle Gruppengrösse**

Elternkind-Kurse (EIKi):

6-12 Eltern-Kind-Paare
abhängig von der Badgrösse

Kidskurse: maximal 5-8 Kinder

(Nichtschwimmer/innen) bzw. 8-10

Kinder (Schwimmer/innen) pro Kursleiter

💧 **Optimale Wassertemperatur**

Säuglinge bis 1 Jahr: 32-34° C

Kleinkinder: mind. 30° C

💧 **Dauer der Lektion**

Säuglinge: 30 Minuten

Kleinkinder ab 3 Jahren mit Eltern: bis 40 Minuten

Kindergartenkinder ohne Eltern: 30-40 Minuten

Schulkinder: 45 Minuten

💧 **Kursleitung**

Welche Aus- und Weiterbildung haben die Kursleitenden?

Werden die Sicherheitsaus- und Weiterbildungen
regelmässig absolviert?

Kann die Kursleitung auf die Bedürfnisse der
Kinder eingehen?

Ist die Kursleitung mit den Kindern im Wasser
(bei Grundlagenkursen)?

💧 **Zuschauen**

Es sollte immer erlaubt sein, bei einer Lektion zuzuschauen.



Das Kind sollte nur die Aufgaben mitmachen, bei denen es sich wohl fühlt. Die Kursleitung sollte dafür Verständnis haben.

Die allermeisten Schweizer Schwimmschulen unterrichten nach den Grundlagen von swimsports.ch (www.swimsports.ch), J&S (www.jugendundsport.ch) und SwissSwimming (www.swiss-swimming.ch). Auf den jeweiligen Websites finden Sie die entsprechenden Philosophien sowie die zugehörigen Schwimmschulen.



Übrigens: Die Qualität einer Schwimmschule hängt nicht von deren Grösse ab. Es gibt viele kleine Schwimmschulen, die tolle Arbeit leisten.

MEIN KIND LERNT JA DANN IN DER SCHULE SCHWIMMEN, ODER?

Viele Eltern denken, dass der Schulschwimmunterricht mit einem Schwimmkurs einer Schwimmschule oder eines Schwimmvereins vergleichbar ist.

Dem ist in den allermeisten Fällen nicht so.

Dank dem Lehrplan 21 hat sich vieles positiv verändert, allerdings gibt es in der Schweiz noch immer viele Orte an denen wegen Schwimmbadmangel kein oder nur beschränkt Schwimmunterricht durchgeführt werden kann.

Für die Klassen-, Sport- oder Schwimmlehrperson ist es zudem oft sehr schwierig, die Kinder mit unterschiedlichsten Vorkenntnissen individuell zu fördern. Vor allem Kinder, welche Angst im (Tief-)Wasser haben, benötigen viel Unterstützung, Zeit und eine sanfte Herangehensweise, was in der Schule aufgrund der Rahmenbedingungen nur bedingt gewährleistet werden kann.



WIE KANN ICH MEIN KIND AUF DAS SCHULSCHWIMMEN ODER DEN SCHWIMMKURS VORBEREITEN?

Schaffen Sie Wasserkontakt. Gehen Sie mit Ihrem Kind ins Schwimmbad, lassen Sie ihm Zeit in der Badewanne und erleben Sie das Wasser gemeinsam.



Wichtig ist, dass Sie wissen und verstehen, was Sie Ihrem Kind beibringen wollen und weshalb es eine Übung können soll.

Falsch oder unvollständig Beigebrachtes muss ansonsten in den Schwimmkursen bzw. im Schulschwimmunterricht oftmals mühsam wieder um-/abgewöhnt werden.

Folgende Kompetenzen sind relativ einfach lernbar und vereinfachen dem Kind den Einstieg:

- 💧 Verschiedene Gangarten im bauchnabeltiefen Wasser: hüpfen, rückwärtsgehen, rennen, auf Zehenspitzen gehen, stampfen etc.
- 💧 Selbständig Duschen (auch Gesicht und Haare)
- 💧 Ausatmen ins Wasser durch Mund und Nase (Blätterle)
- 💧 Möglichst lange tauchen (Eltern können Sekunden zählen), geht auch super in der Badewanne ohne Badezusatz
- 💧 Augen öffnen unter Wasser
- 💧 Abstossen vom Beckenrand
- 💧 Selbständig ins Wasser springen
- 💧 Flache Wasserlage (Bauch-/Rückenlage)
- 💧 Schweben (Bauch-/Rückenlage)
- 💧 Fortbewegung tauchend unter Wasser



HILFE HOLEN

Sollte Ihnen etwas Schwierigkeiten bereiten oder kommen Sie alleine nicht mehr weiter, lassen Sie sich helfen. Es gibt viele Schwimmschulen und -vereine, welche Kurse zur Wassergewöhnung und zum Erlernen der Schwimmarten anbieten. Viele Krankenkassen unterstützen Sie mit einem finanziellen Beitrag. Fragen Sie bei Ihrem Versicherer nach.



Je früher ein Kind eine gute Beziehung zum Wasser hat und je eher es wassergewöhnt ist, desto einfacher fällt ihm das Schwimmen lernen. Und umso früher ist es somit auch sicher im Wasser.



GUMPIFROSCH LERNT SCHWIMMEN



Das Übungsheft «Gumpifrosch lernt schwimmen» zeigt in 46 aufbauenden Schritten mit tollen Illustrationen, welche Aufgaben vor dem Erlernen einer Schwimmart beherrscht werden müssen. Jede Übung, die das Kind kann, darf von ihm mit einem Gumpifrosch-Sticker versehen werden. Wird ein Grundlagentest-Element beherrscht, darf gar der entsprechende Abzeichen-Sticker aufgeklebt werden. Beherrscht das Kind alle Aufgaben im Heft, so hat es die Grundlagentests Krebs, Seepferd und Frosch bestanden.

Das Übungsheft eignet sich auch hervorragend für Schwimmkursbesucher, da die Eltern so einen guten Überblick über die Anforderungen erhalten.

Die Neuauflage von «Gumpifrosch lernt schwimmen» ist in Kooperation mit swimsports.ch, dem Kompetenzzentrum für Wassersport im Eigenverlag erschienen.



Erhältlich im Webshop unter www.gumpifrosch.ch/Shop

TIPPS UND TRICKS

ANGST

Egal ob Angst vor dem Sprung ins Wasser, dem Untertauchen oder dem Tiefwasser.

Jede Angst im Wasser ist berechtigt, denn im Gegensatz zum Monster unter dem Bett ist das Ertrinken eine reale Angst, welche sich im Unterbewusstsein festsetzen kann. Deshalb müssen wir sie sehr ernst nehmen.



Es ist sehr wichtig, dass wir die Kinder im Wasser zu nichts drängen oder nötigen, sondern sie lediglich ermutigen und für sie die richtigen Rahmenbedingungen für ein optimales Ausprobieren und Üben schaffen.

Ängstliche Kinder bitte NIE «nicht auffangen», «einfach mal loslassen» oder «mal reinwerfen».

Denn lassen wir dem Kind die Zeit, die es braucht und kann es dabei über sich selber bestimmen, schenken wir dem Kind etwas vom Wichtigsten überhaupt: Selbstvertrauen.

Spielt, erlebt, habt Spass, knuddelt, genießt, stärkt die Bindung und das Urvertrauen und erfreut euch an allem, was eure Kleinen schon können!

Den Rest lernen sie sowieso!



HAARE WASCHEN

Viele kleine Kinder durchleben eine Phase, in der sie den Kopf nicht abduschen lassen möchten. Wie bei jedem Lernschritt ist es auch hier am einfachsten und sinnvollsten, wenn das Kind das Duschen selbstbestimmt lernen darf.

Tipp!

Material

- 💧 grosses Badetuch
- 💧 bunte Becher
- 💧 Duschkabine oder Badewanne

Idee

- 💧 Badetuch als Wärmematte und Rutschschutz auf den Boden legen
- 💧 Duschstrahl angenehm warm einstellen (dafür sorgen, dass das Kind die Wärme nicht selber verstellen kann)
- 💧 Das Kind neben den Strahl auf den Boden setzen
- 💧 Machen lassen



TAUCHEN

Um Schwimmen zu lernen ist es notwendig, dass das Kind tauchen kann. Da aber viele Kinder Angst davor haben, ist es wichtig, ihnen das Ganze spielerisch und mit viel Spass beizubringen – und vor allem dem Kind dafür genügend Zeit zu geben. Wichtig ist dabei die Rolle der Vertrauensperson als Vorbild. Tauchen Sie dem Kind vor. Zeigen Sie ihm, wie man die Luft anhält und durch Auspusten ins Wasser lustige Luftblasen zaubern kann.



Material

- 💧 Pool / Schwimmbad / Badewanne
- 💧 Wassertaugliche Puppe oder Plüschtier
- 💧 Fische ▶ angemalte Steine (wasserfeste Farbe), Tauchbälle etc.

Idee

- 💧 Luftblasen zu den Fischen schicken («Bläterlen»)
- 💧 den Fischen unter Wasser zuwinken
- 💧 den Fischen zuschauen (mit Händen ein Fenster formen und durchschauen) / zuhören (Ohr tauchen)
- 💧 mit der Puppe / dem Plüschtier vortauchen (Mundverschluss / «Bläterlen» durch Mund / Nase zeigen)
- 💧 das Kind probieren lassen (Wie nahe kommst du den Fischen?)





NASE ZUHALTEN VS. BLÄTERLEN

Haben Sie schon mal jemanden gesehen, der beim Schwimmen die Nase zugehalten hat?

Wir verzichten von Anfang an auf das Nase zuhalten.

Viel besser:

Lernen Sie dem Kind ins Wasser auszuatmen, wo viele Blasen entstehen. Wir nennen das «Bläterle» und zeigen es in unserer Schwimmschule schon in den Babyschwimmkursen vor. Denn wer richtig Schwimmen will, kommt nicht drum herum: Ausatmung ins Wasser, Luft holen über Wasser.

Das Ausatmen ins Wasser verhindert das Eindringen von Wasser in die Atemwege, weshalb sich die Kinder auch nicht verschlucken können.

Zudem sollten die Kinder – sobald sie schnäuzen können – auch durch die Nase ins Wasser ausatmen lernen. Wer z.B. einen Purzelbaum im Wasser wagt, verhindert so eine lästige «Nasendusche».





SCHWIMM- UND TAUCHERBRILLEN

Es ist toll, wenn man unter Wasser alles klar erkennen kann. Jedoch macht es Sinn, mit der Verwendung von Schwimm- und Taucherbrillen zu warten.



Allgemein empfohlen werden Schwimm- und Taucherbrillen erst dann, wenn ein Kind seine Augen unter Wasser öffnen und sich orientieren kann.

Bei einem allfälligen Sturz ins Wasser muss ein Kind den Weg zurück an die Wasseroberfläche finden. Dies ist mit geschlossenen Augen nicht möglich. Es ist deshalb zwingend notwendig, dass die Kinder lernen, die Augen unter Wasser zu öffnen. Hat ein Kind das Tauchen nur mit Taucher-/Schwimmbrille gelernt, so ist es meist schwierig, dies wieder abzugewöhnen.

Ausserdem sind Schwimmbrillen nicht zum Tauchen (> 1 Meter) geeignet, da durch den fehlenden Druckausgleich ein Unterdruck im Auge entsteht, was zu erheblichen Schäden führen kann.

Lassen Sie Ihrem Kind Zeit mit dem Tauchen lernen. Wenn es dies – ohne Brille – aus Eigenmotivation und ohne Druck lernen darf, sind das Erfolgsgefühl und die Freude am Tauchen umso grösser. Dies kann mit 2 Jahren oder aber erst mit 7 Jahren sein.

RICHTIG INS WASSER SPRINGEN

Anders als auf dem Spielplatz sollte man die Kinder immer NEBEN sich landen lassen und nicht frontal fangen. Dies aus zwei einfachen Gründen:

💧 Sicherheit

Je früher das Kind weiss, dass man im Wasser nicht auf jemanden draufspringen soll, desto besser.

💧 Fortschritt

Die Kinder sollen lernen, ins Wasser zu springen und nicht zur Bezugsperson. So springen sie irgendwann auch ohne Hilfe ins Wasser.

Tippt!

Richtige Landung

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



RÜCKENLAGE

Wenn ich im Schwimm- oder Freibad Eltern mit ihren Kindern beobachte, fällt mir auf, dass sich die Kinder fast ausschliesslich in der senkrechten Wasserlage oder Bauchlage befinden.



Dabei ist es sehr wichtig, dass die Kinder schon früh in die Rückenlage gebracht werden. Denn die Rückenlage eignet sich super zum Ausruhen, wenn man beim Schwimmen müde wird. Deshalb hat sie für uns auch einen Sicherheitsaspekt und wird immer wieder geübt.

Säuglinge verbringen anfangs gerne Zeit auf dem Rücken. Dies ändert sich, sobald das Kind selbständig sitzen will. Im Wasser erkennt man dies daran, dass sich der Säugling über die Nackenmuskulatur aufziehen will. Sobald dies der Fall ist, sollte auf eine flache Rückenlage verzichtet werden, um die Nackenmuskulatur zu schonen.



Stattdessen werden die Kinder nun in leichter Rückenlage rückwärts durchs Wasser gezogen. Je schneller, desto mehr Spass macht das Ganze.

Immer mehr kann das Kind dann an die flache Rückenlage gewöhnt werden. Am besten funktioniert dies, wenn zuerst die Schulter und später eine Hand der Betreuungsperson unter dem Kopf des Kindes ruht. Dies gibt ihm die nötige Sicherheit, dass das Gesicht nicht untertaucht.



Je häufiger dies geübt wird, desto schneller vertraut das Kind und legt sich wieder flach auf den Rücken. Sobald das Kind dann gut tauchen kann, kann es probieren, sich selbständig in die Rückenlage zu bringen.

Die meisten Eltern haben vergessen, wie schwierig die perfekte flache Wasserlage ist. Es lohnt sich, dies selber wieder einmal auszuprobieren.



Übrigens: Kinder, welche die Rückenlage immer wieder üben, haben es wesentlich einfacher im Schwimmkurs und/oder Schulschwimmunterricht. Zudem verschiebt sich der Körpermittelpunkt im Wachstum, weshalb das Schweben in Bauch- und Rückenlage regelmässig wiederholt werden sollte.

FLÜGELI UND ANDERE AUFTRIEBSHILFEN

Allseits beliebt sind aufblasbare Schwimmflügel. Sie gaukeln jedoch falsche Sicherheit vor. Stolpert ein kleines Kind im Wasser und taucht mit dem Gesicht ins Wasser erstarret es und bleibt regungslos mit dem Gesicht im Wasser liegen.



Kinder, die noch nicht gut schwimmen können, gehören nicht mit Schwimmflügeln ins Tiefwasser, sondern maximal in bauchtiefes Wasser. Da die Flügel zudem die Arme blockieren und sich die Kinder senkrecht im Wasser bewegen, sind sie zum Schwimmen lernen ungeeignet.

Ich persönlich empfehle, wann immer möglich auf montierte Auftriebshilfen zu verzichten und - wenn doch nicht anders machbar - ab dem Kleinkindalter besser auf Auftriebshilfen zu setzen, welche die Bewegungsfreiheit nicht einschränken und für eine horizontale Wasserlage sorgen (z.B. Schlöri Schwimmkissen, Aquasphere Neoprenweste, Schwimmgurte).



Behalten Sie Kinder, die noch nicht sicher schwimmen können, immer in Griffnähe.

Unsere Empfehlungen und weitere Infos zu den verschiedenen Auftriebshilfen auf unserer Website www.gumpifrosch-lernt-schwimmen.ch

AB WANN KÖNNEN KINDER ALLEINE INS SCHWIMMBAD?

Dabei scheinen mir drei Überlegungen sinnvoll:

1. **Wie gut kann mein Kind schwimmen?**
2. **Wie verantwortungsbewusst ist mein Kind?**
3. **Mit wem will mein Kind schwimmen gehen?**



1. Wie gut kann mein Kind schwimmen?

Bevor das Kind den Wassersicherheitscheck (WSC) von bfu, SLRG und swimsports.ch bestanden hat, sollte es nicht alleine schwimmen gehen. Dieser Test prüft die wichtigsten Grundvoraussetzungen für das ungefährliche Schwimmen: Orientierung unter Wasser, Tauchen, Koordination, Atmung, Antrieb, Ausdauer und Kraft.



Aufgabe (hintereinander und ohne Unterbruch):

- 💧 Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser
- 💧 1 Minute an Ort über Wasser halten (Wasserstampfen)
- 💧 50 m schwimmen und aus dem Wasser steigen

Ziel ist es, dass alle Kinder den WSC bis zum neunten Lebensjahr bestehen. Er ist auch Bestandteil des Schwimmunterrichts nach Lehrplan 21.

Es gibt in der Schweiz schon heute viele Schwimmbäder, die Kinder ohne Begleitung eines Erwachsenen nur bei Vorweisen dieses Ausweises ins Schwimmbad lassen.



Ab dem 12. Altersjahr kann Ihr Kind ausserdem das SLRG Brevet basis pool, ab dem 14. Lebensjahr das SLRG Brevet plus pool und das Modul See absolvieren. In meinen Augen eine äusserst sinnvolle Sache. Ich empfehle diese Rettungsausbildungen vor allem auch Erwachsenen.

2. Wie verantwortungsbewusst ist mein Kind?

Das Kind...

- 🔹 ... ist zuverlässig und verantwortungsbewusst.
- 🔹 ... kennt seine Grenzen.
- 🔹 ... traut sich den alleinigen Schwimmbadbesuch zu.
- 🔹 ... findet sich im Bad alleine zurecht.
- 🔹 ... weiss, wo es bei Bedarf Hilfe holen kann.
- 🔹 ... kennt die Baderegeln.

Für einen sanften Übergang können sich Eltern zunächst in einem anderen Teil des Bades aufhalten. So haben die Kinder den nötigen Freiraum und können im Notfall doch die Eltern holen.


3. Mit welchen Freunden will mein Kind schwimmen gehen?

Wenn ich mich an meine Badzeit ohne Eltern erinnere, kommen mir so manch gefährliche Situationen in den Sinn, wie das gegenseitige Unter-Wasser-Drücken, die Tauch-Mutproben oder das gemeinsame Springen vom Dreimeterturm. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über solche gefährliche Situationen. Bereiten Sie es darauf vor, dass es Gruppendruck verspüren wird und versichern Sie ihm, dass es okay und sogar mutig ist, auch «Nein» zu sagen zu Mutproben oder waghalsigen Sprüngen. Sprechen Sie auch nach dem Schwimmbadbesuch mit Ihrem Kind über das Erlebte.

WASSER-SICHERHEITS-CHECK WSC

Dieser Ausweis bestätigt, dass das Kind folgende Kompetenzen nachgewiesen hat:

- Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser
- 1 Minute an Ort über Wasser halten
- 50 m schwimmen und aussteigen



WASSER-SICHERHEITS-CHECK
bfu


Vorname _____

Name _____

Geburtsdatum _____

hat den WSC bestanden

Datum / Unterschrift _____



32

GESUNDHEIT

VERSCHLUCKEN UND SEKUNDÄRES ERTRINKEN

Immer wieder liest man in den Medien über das sekundäre Ertrinken. Darunter versteht man das Auftreten von Atemwegs- und Lungenkomplikationen nach dem Ertrinken. Quelle: SLRG



WICHTIG: Bei einem «normalen» Verschlucken beim Baden und Tauchen, wie auch beim Trinken, kann ein gesundes Kind dieses Wasser vollständig wieder abhusten! Es besteht in diesem Fall keine Gefahr für das sekundäre Ertrinken.

Wichtig ist, dass man das Kind nach dem Verschlucken in eine aufrechte oder leicht nach vorne gebeugte Haltung mit geradem Oberkörper bringt. Auch leichtes Klopfen auf den Rücken kann das Abhusten erleichtern.



Bei Säuglingen ist eine «Kaubewegung» mit dem Mund zu erkennen, solange noch nicht alles abgehustet ist.

Befindet sich eine Person unbeabsichtigt zu lange unter Wasser, beginnt sie ihren Atem anzuhalten (Erwachsene 60 Sekunden, Kinder ca. 10–20 Sekunden). Anschliessend atmet sie in ca. 90 % der Fälle grössere oder kleinere Mengen Wasser ein und in den anderen ca. 10 % der Fälle tritt ein Stimmritzenkrampf ein. Quelle: SLRG, Interview mit Dr.med. Mario Gehri / mehr dazu auf der Website.

Prof. Dr. med. Nicolas Regamey, Leitender Arzt Pädiatrische Pneumologie, Luzerner Kantonsspital:

«Kinder sind im Gegensatz zu Erwachsenen meistens nicht in der Lage, Mund und Nase über der Wasseroberfläche zu halten, wenn sie im Wasser in Not geraten. Sie können daher nicht um Hilfe rufen und ertrinken still. Sehr kleine Kinder erstarren typischerweise beim Kontakt mit dem Wasser und gehen sofort unter. Besondere Aufmerksamkeit ist daher geboten, wenn sich Kinder in Nähe von Gewässern aufhalten.»



Wird nach längerer Zeit unter Wasser reflexartig vollständig eingeatmet, ist es für das Kind äusserst schwierig, dieses Wasser wieder abzu husten. In diesem Fall spricht man von einem Ertrinkungsunfall (mit/ohne Todesfolge).

*«Bei einem Ertrinkungsunfall sollten die üblichen Reanimati-
onsmassnahmen vorgenommen werden (Beatmung und Herz-
druckmassage). Versuche, Wasser aus der Lunge oder dem
Bauch des Kindes zu entfernen, zum Beispiel durch Drücken auf
den Bauch, sind sinnlos und gefährlich.»*



Kinder und Erwachsene, die einen Ertrinkungsunfall erleiden und danach aus dem Wasser gezogen und ggf. reanimiert werden, gehören IMMER in ärztliche Obhut, unabhängig davon wie lange sie unter Wasser waren und wie der Zustand nach der Rettung ist.

Kinder mit Herzfehler haben unter Umständen mehr Mühe mit dem Abhusten. Deshalb verlangen wir in diesem Fall ein Attest des Kinderarztes für die Teilnahme am Schwimmkurs.



Mehr zu den Themen sekundäres Ertrinken, Tauchreflex und Stimmritzenkrampf auf der Website www.gumpifrosch-lernt-schwimmen.ch.

WC, DUSCHEN, BADEN

Wie im Kapitel Allergien und Trichloramin beschrieben, ist das gründliche Duschen vor dem Schwimmen Pflicht. Allerdings gehört auch der WC-Gang dazu.

Beim Baden ändert sich durch den Auftrieb die Blutzirkulation. Statt wie an Land durch die Schwerkraft vorwiegend in den Beinen, wird das Blut im ganzen Körper gleichmässig verteilt. Dadurch denkt der Körper, dass zu viel Blutvolumen vorhanden ist und setzt Botenstoffe frei, welche die Nieren anweisen, mehr Urin zu produzieren.

Dies und die Tatsache, dass sich durch Frösteln im kühlen Wasser die Blutgefässe verengen und so der Druck auf die Blutgefässe noch weiter zunimmt, führen dazu, dass wir im Wasser viel öfter zur Toilette müssen.



Lernt man den Kindern von Anfang an, IMMER vor dem Baden die Blase zu leeren, haben sie nicht nur länger Spass im Wasser ohne Blasendruck, sie spüren auch besser, wann sie tatsächlich aufs WC müssen und gehen dann auch selbständig.



BRENNENDE AUGEN IM CHLORWASSER

Wer schon mal ausgiebig in einem gut gechlorten Becken mit offenen Augen getaucht ist, kennt das Problem. Durch das gebundene Chloramin entsteht irgendwann ein Schleier vor den Augen. Die Augen sind gerötet und können jucken. Das ist unangenehm, aber nicht gefährlich.



Anders ist es bei Personen, welche verstärkt auf das Chlor reagieren. In diesen Fällen kann es helfen, vor und nach dem Schwimmen einen befeuchtenden Augen-Gel aufzutragen, welcher die Hornhaut schützt und so die Rötungen mindert. Diese Gels sind völlig unbedenklich und für wenig Geld rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

In ganz schlimmen Fällen sollte auf das Tauchen mit offenen Augen im Chlorbecken verzichtet werden. Dann sollte das Augenöffnen jedoch zu Hause in der Badewanne (ohne Badezusatz!) geübt werden.



«Scheibenwischen» statt Augenreiben, welches das Chlorwasser im Auge verteilt: Augen mehrmals hintereinander öffnen und schliessen, dadurch wird die Produktion von Tränenflüssigkeit angeregt und das Auge ausgespült.

HAUTERKRANKUNGEN

Ich werde immer wieder gefragt, ob ein Kind mit Psoriasis, Neurodermitis oder anderen Hauterkrankungen ins Chlorwasser darf.

Grundsätzlich gilt bei uns immer die Eishockey-Regel: Blut gehört nicht auf den Platz, d.h. alle akuten offenen und blutenden Wunden (mit Ausnahme von kleinen Kratzern) bedürfen guter Pflege und haben meines Erachtens nichts in einem Hallenbad verloren. Ebenso alle anderen ansteckenden (Haut-) Erkrankungen.

Bei guter Pflege darf aber auch trockene, gerötete oder schuppige Haut ins Wasser. Dazu benötigt man eine gute Hautschutzpflege auf Fett- oder Zinkbasis. Wird sie vor dem Schwimmen aufgetragen, schützt sie die entzündlichen Stellen vor dem Chlorwasser. Nach dem Baden sollte die Haut ausgiebig mit einem milden Duschmittel abgeduscht werden.



Achtung: Die Kinder sollten nur an den entsprechenden Körperstellen eingecremt werden, damit sie im Wasser noch gehalten werden können!

Cortison-Cremes und -Salben gehören für mich nicht ins Badewasser. Cortison verdünnt die Hautschicht und macht sie anfälliger für Infektionen. Deshalb sollte bei einer lokalen Cortison-Hauttherapie auf das Baden verzichtet werden.

Im Zweifelsfall sollten Sie mit dem Hautarzt Kontakt aufnehmen.



Infos zu Infektionen mit Pilzen und Warzen-Viren finden Sie auf der Website www.gumpifrosch-lernt-schwimmen.ch.

KEIN SCHMUCK IM WASSER

Wir empfehlen dringend, Arm- und Halsketten, Ohrringe und andere Schmuckstücke vor dem Schwimmen ausziehen.

Praktisch alle Schwimmbäder haben Gitter, Rillen oder Haken, an denen sich Schmuck verfangen und die so zu lebensgefährlichen Fallen werden können.



Ausserdem können vor allem Ohrringe im Wasser zu schmerzhaften Unfällen führen.

Je früher sich die Kinder daran gewöhnen, im Wasser keinen Schmuck am Körper zu tragen, desto eher wird es zur Selbstverständlichkeit.

Dann geht auch nichts verloren...

BADEKAPPEN

Noch immer herrscht in den meisten Schulen Badekappenpflicht.

Wir empfehlen Badekappen aus Silikon (oder Gummi) von Herzen, denn:

- 💧 es rinnt weniger Wasser übers Gesicht (auch bei kurzen Haaren!)
- 💧 es läuft weniger Wasser in die Ohren
- 💧 lange Haare bleiben weitestgehend trocken
- 💧 es gibt weniger Wärmeverlust (bis 80 % weniger Wärmeverlust!)



Tauchende Kinder profitieren besonders von Badekappen, da sie nach dem Auftauchen weniger mit Haaren und Wasser im Gesicht beschäftigt sind, sondern sich voll aufs Tauchen und Planschen konzentrieren können.



Badekappen gibt es für wenig Geld im Supermarkt, in Sportgeschäften oder mit Gumpifrosch im Gumpifrosch-Shop unter www.gumpifrosch.ch/Shop...

ESSEN UND SCHWIMMEN

Während der Magen bei fettigen Speisen sehr viel Energie für die Verdauung benötigt, werden Lebensmittel mit hohem Zucker- und Eiweissanteil relativ schnell aufgenommen.

Was heisst das fürs Schwimmen? Nach üppigen Mahlzeiten sollte man seinem Körper tatsächlich eine ausreichende Verschnaufpause von ein bis zwei Stunden gönnen.

Kleine Snacks sind jedoch sinnvoll, denn wer mit leerem Magen schwimmt, riskiert Schwindel- oder Schwächeanfälle.



Vorschläge für leichte Snacks

- 💧 Knäckebrot und Kracker
- 💧 Getreideriegel
- 💧 Gemüse mit Dip
- 💧 Joghurt, Quark, Käse
- 💧 Kleine Sandwiches mit Frischkäse oder magerem Fleisch
- 💧 Frische Früchte und Dörrobst
- 💧 Nüsse und Kerne

BADEREGELN

MAXIMES DE LA BAIGNADE

REGOLE PER IL BAGNANTE



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – Kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde – ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleben.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezza.

LIEBE ELTERN UND ANDERE INTERESSIERTE

Mit dieser Broschüre möchte ich Ihnen möglichst viele Informationen, Hinweise, Tipps und Tricks rund ums Thema «Kinder im und am Wasser» mit auf den Weg geben. Denn Ertrinken ist leider noch immer die zweithäufigste Unfalltodesursache bei Kindern.

In den letzten Jahren hat man viel neues Wissen dazu gewonnen und den Schwimmunterricht entsprechend angepasst.

Es ist mir sehr wichtig, dass Sie als Eltern und Betreuungspersonen diese Änderungen kennen und verstehen.



NADJA WINTER-ZELLER

Dreifache Mutter, Pharma-Betriebsassistentin, Inhaberin und Kursleiterin der Schwimmschule Gumpifrosch GmbH in Glarus.

www.gumpifrosch.ch
www.gumpifrosch-lernt-schwimmen.ch



Fachliche Kooperation:

swimsports.ch



Ihre Rettungsschwimmer

HERZLICHEN DANK AN DIE SCHWIMMSCHULEN:

Wasserperlen

