



»Sicheres Schwimmen« – was heißt das eigentlich?

»Es sind Kinder mit Seepferdchen in Badeseen ertrunken, weil ihre Eltern im falschen Glauben waren, dass ihr Kind richtig schwimmen kann«, sagt das ehemalige Mitglied der Schwimmer-Nationalmannschaft Alexander Gallitz aus Ezelsdorf im Nürnberger Land. Warum stehen viele dem Seepferdchen kritisch gegenüber? Weil es Kindern und Eltern eine Sicherheit vermittelt, die es so nicht gibt. Dennoch bekennt sich die DLRG klar zum Abzeichen, das die Kleinen bereits im Vorschulalter an das Element Wasser heranführt. Die größte Wasserretterorganisation der Welt und Schwimm-ausbilder Nummer eins in Deutschland sagt deutlich: Mit dem Seepferdchen ist der erste Schritt in Vorbereitung auf das Schwimmen erfolgt. Weitere Abzeichen wird es auch vor dem Jugendschwimmabzeichen (DJSA) Bronze, dem Freischwimmer, nicht geben. Der Freischwimmer ist die Lizenz zum sicheren Schwimmer. Wie genau er sich herleitet, wie er definiert und mittlerweile von Schwimmtrainern gesehen wird, beschreibt Dr. Harald Rehn.



**ZEUGNIS
FÜR FRÜHSCHWIMMER
– Seepferdchen –**

hat folgende Leistungen erfüllt

1. Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
 2. Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser
- und ist berechtigt, das Frühschwimmerabzeichen Seepferdchen - zu tragen.

.....

.....

.....
Nummer

Stempel

■ Tauche andere nicht unter.

■ Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.

■ Luftmatratze, Autoschlauch oder Gummireifen bieten dir keine Sicherheit.

■ Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.

■ Gehe niemals mit ganz vollem oder ganz leerem Magen baden.

Liebe Eltern,
die erfüllten Anforderungen des Seepferdchens bedeuten nicht, dass Ihr Kind schon ein sicherer Schwimmer ist! Wir empfehlen Ihnen einen weiterführenden Kurs zum Deutschen Jugendschwimmerabzeichen-Bronze (Freischwimmer)!

Auf der Rückseite des Frühschwimmerzeugnisses ist neben den Baderegeln auch ein Warnhinweis für die Eltern abgedruckt



Wenn sich die DLRG dem Thema »sicheres Schwimmen« zuwendet, gibt es für die größte Wasserrettungsorganisation der Welt auch einen bedeutenden Grund: Die Änderung der Prüfungsordnung Schwimmen – Rettungsschwimmen ist geplant. Auf Betreiben unseres Verbandes wird es dort einige wesentliche Änderungen im Schwimmen geben. Nun sind wir als Mitglieder der DLRG Fachleute für das Schwimmen, doch wir wollen mit diesen Änderungen vor allem die Bevölkerung erreichen, die als Eltern oder Großeltern Kinder zu unseren Anfängerschwimmkursen bringen. In der Regel ist diese Zielgruppe im Schwimmen und seiner Fachterminologie – besonders unter sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten – nicht fachkundig. Daher muss es in der Kommunikation mit diesen Gruppen unser Ziel sein, eine einfache und verständliche Sprache zu finden, die den gewünschten Adressaten auch wirkungsvoll erreichen kann.

Betrachten wir einmal das Wortpaar »sicheres Schwimmen« etwas näher. Die pädagogische Bedeutung des Schwimmens für uns als DLRG liegt vor allem darin, dass der didaktische Aspekt der Sicherheit bei der Erschließung eines einzigartigen Lebens- und zugleich auch Bewegungsraumes in einem neuen Medium gewährleistet ist. Kinder sollen dabei gesammelte Erfahrungen für ihre körperliche und motorische sowie – damit eng verknüpft – die psychische und soziale Entwicklung nutzen können. Der Bewegungsraum Wasser ist dabei für den Menschen, den Schwimmanfänger, egal, ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener, einzigartig und nicht austauschbar. Schwimmen hat ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal im Kanon des Sports. Es kann, wenn es sicher ausgeübt wird, Leben retten. Daher erscheint für uns als Wasserrettungsorganisation das Adjektiv »sicher« in einem ganz besonderen Licht.

Das Substantiv »Schwimmen« kennen wir alle aus der Schule – dem Fach Physik. Ein Körper schwimmt, heißt es da, wenn seine Dichte geringer ist, als die des ihn umgebenden Mediums.

Aus diesem Grund schwimmt beispielsweise Holz auf Wasser und ein Stein, den wir ins Wasser werfen, geht unter. Er sinkt. Da die Dichte des menschlichen Körpers geringfügig größer ist als die des uns beim Schwimmen umgebenden Wassers, können Menschen untergehen und ertrinken. Aus diesem Grund sind auch im Jahr 2014 in Deutschland 392 Menschen aus unterschiedlichen Gründen ertrunken. Wir haben als DLRG in unserer Satzung verankert, alle Maßnahmen zu fördern, die das Ertrinken verhindern. Von daher ist seit Jahrzehnten die Ausbildung im Schwimmen eine unserer Kernaufgaben.

Es besteht ein breiter gesellschaftlicher Konsens, dass alle Kinder schwimmen lernen sollen. Insbesondere beeinträchtigte Heranwachsende können im Lebensraum Wasser stärker an Bewegungsaktivitäten teilhaben, als das an Land möglich ist. Das sichere Verhalten im Bewegungsraum Wasser ist grundlegendes Ziel der Schwimmausbildung bei allen Anbietern, von DLRG, über DSV bis hin zu den Schulen.

Dieser Konsens zwischen den Schwimmanbietern, den wir auch stets in unserer Argumentation für das Schwimmen lernen in den Medien kommunizieren, beruht einerseits auf der Befürchtung, dass Nichtschwimmer höher gefährdet sind, zu ertrinken, und andererseits auf der Überzeugung, dass Kindern, die nicht schwimmen können, der Zugang zu wertvollen Lebensbereichen und Bewegungsräumen verschlossen bleibt.

Damit lässt sich der kleinste gemeinsame Nenner aller am Schwimmen interessierten Institutionen und Organisationen formulieren: Das Schwimmen sicher zu erlernen, ist ein nicht austauschbares Kulturgut in Deutschland.

Brücke zu vielfältigen Bewegungsformen

Nun zu einigen organisationsspezifischen Sichtweisen auf das Schwimmen, die auch fachlich in der Schöpfung besonderer Worte oder Wortgruppen ihren Ausdruck finden.

Die »Kompetenz Schwimmen zu können« wird vor allem in den Lehr- und Bildungsplänen der Schulen in den Bundesländern aufgeführt und ist lernbiologisch sowie entwicklungsphysiologisch begründet im frühen Kindesalter am leichtesten erwerbbar. Sie setzt sich erworbenen körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Schwimmen und dem Wollen zusammen, es auszuüben. Die Kompetenz sich im Bewegungsraum Wasser sicher bewegen zu können, bildet nach ihrem Erwerb eine Brücke zu vielfältigen Bewegungsformen und Sportarten, die im, auf und unter Wasser stattfinden. Insofern sind viele Sporttrends an eine ausreichende Schwimmbildung gebunden und die Schule hat den hohen Anspruch, die Herausbildung dieser Kompetenz für das ganze Leben des Menschen initiieren zu wollen.

Dem Miteinander im Bewegungsraum Wasser kommt auch für die soziale Entwicklung eines Menschen eine enorme Bedeutung zu. Aktuelle Bildungskonzepte der Bundesländer, die die Sphären des Sports wie Leistung, Gesundheit, Kooperation, Eindruck, Ausdruck und Wagnis berücksichtigen, lassen sich im Wasser effizient verwirklichen. So gesehen ist die Kompetenz, schwimmen zu können ein ganzheitlicher Ansatz für den Zugang zu weiteren Aktivitäten im Wasser. Schwimmunterricht in der Schule besitzt in Deutschland eine langjährige Tradition, trug und trägt sehr wesentlich zur Entwicklung des Schwimmens in der aufwachsenden Generation bei. Schwimmbildung in der Schule besitzt in den Bundesländern einen verbindlichen Status und ist auf den Lehrplanebenen aller Länder fest verankert.

Die Organisation Schule bedient sich in ihren Lehr- und Bildungsplänen nicht nur des Fachausdrucks »Kompetenz Schwimmen können«, sondern auch der sportwissenschaftlichen Kategorie »Schwimmfähigkeit«.

Betrachten wir die Fähigkeitsebene, ist auch die Fertigkeitsebene einzubeziehen. Ohne an dieser Stelle eine Diskussion sportwissenschaftlicher Kategorien in den Lehr- und Bildungsplänen führen zu wollen (oder zu können), müsste dann die Frage erlaubt sein: was ist die »Schwimmfähigkeit«? Es erscheint sicher plausibel, dass an dieser Stelle mindestens der Opa überfordert ist, der seinen Enkel zur Schwimmbildung in die Schwimmhalle bringt.



Schwimmfähigkeit

Wenden wir uns einmal kurz der Schwimmfähigkeit zu: »Sie ist die nicht austauschbare Erfahrung, sich im Wasser beliebig aufhalten und bewegen zu können, ohne unterzugehen oder den Halt des Bodens und sonstige Hilfen zu benötigen. Diese Fähigkeit bietet das Erlebnis und die Erkenntnis, dass man sich mit dem Wasser als einem (zunächst) fremdartigen Element körperlich, emotional und geistig auseinandersetzen kann. Man sich

darüber hinaus an Wasser gewöhnen, es bewältigen und zum Vorankommen nutzen kann.«

So oder so ähnlich kann es sicher sinngemäß in jedem Fachbuch des ehemaligen Präsidenten der DLRG, Prof. Kurt Wilke, in seiner Eigenschaft als Hochschullehrer oder Herausgeber von sportwissenschaftlichen Fachbüchern nachgelesen werden. Das



Ausbilderhandbuch Schwimmen der DLRG (2007) folgt ebenfalls in seiner Lehrmeinung für die Ausbildung von Lehrscheininhabern dieser fachlichen Linienführung.

Schwimmen hängt mit dem Auftrieb des menschlichen Körpers zusammen, der einerseits infolge seines spezifischen Gewichts nahezu an der Wasseroberfläche (statischer Auftrieb) verbleibt und andererseits mithilfe von Bewegungen (dynamischer Auftrieb) den Kopf zum Atmen über die Wasseroberfläche hebt. Die Schwimmbewegungen lassen sich für den Vortrieb einsetzen, der zum einen das Wasser als Widerlager für den Abdruck und zum anderen die Widerstandsreduzierung zum Gleiten nutzt. Die beobachtbaren Verschiedenartigkeiten der Schwimmbewegung und -geschwindigkeit lassen sich auf individuelle Absichten, Lernvorgänge, Eignung, Leistungsfähigkeit und Nutzungseffizienz der Schwimmer zurückführen. Die Schwimmfähigkeit könnte zusätzlich auch aus der Sicht spezieller wissenschaftlicher Disziplinen wie Physik, Biologie, Biomechanik, Sportmedizin, Geschichte und anderen interpretiert werden.

Physikalisch gesehen, hatten wir anfangs festgestellt, schwimmt ein Körper im Wasser, wenn seine Dichte geringer ist als Wasser. Die Dichte des Menschen ist aber etwas größer als die des Wassers und daher gehen Menschen unter. Ein Körper hat also schon die Fähigkeit zu schwimmen, wenn er über bestimmte Eigenschaften verfügt (für die er nicht einmal etwas »tun« muss). Schwimmfähigkeit beim Menschen dagegen ist immer an eine körperliche Aktion gebunden: die Fortbewegung im Wasser. Im normalen Sprachgebrauch liegt daher in dem Begriff Schwimmfähigkeit die große Gefahr eines Missverständnisses begründet, auf das wir uns aus Sicherheitsgründen in unserem Verband nicht einlassen sollten.

Warnhinweis für Eltern

Für »Otto Normalverbraucher« sind diese definitorischen Ansätze, zumal noch aus der Sicht unterschiedlicher Wissenschaftsdisziplinen

linien, sicher etwas, was weit über das hinaus geht, was für ihn wichtig ist, wenn er sein Kind zu einem Anfängerschwimmkurs anmeldet. Für ihn ist das wichtig, was wir als DLRG im Ergebnis des 1. Symposiums Schwimmen 2001 auf der Urkunde des »Seepferdchens« als Warnhinweis für die Eltern formuliert haben: »Die erfüllten Anforderungen des Seepferdchens bedeuten nicht, dass Ihr Kind schon ein sicherer Schwimmer ist! Wir empfehlen Ihnen einen weiterführenden Kurs zum Deutschen Jugendschwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer).«

Beim Symposium standen für diesen wichtigen Satz die erarbeiteten Ergebnisse von zwei Arbeitskreisen im Fokus:

1. Arbeitskreis 3, Rheker, U.; Eich, H.J.; Rehn, H.: »Anfängerschwimmen«

□ Wassersicherheit (mit jeder Situation im Wasser klarzukommen) ist:

- sich unter Wasser genauso gut zurechtzufinden, wie über Wasser,
- auf dem Rücken genauso gut schwimmen zu können, wie auf dem Bauch,
- 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen zu können,
- mehrere Sprünge zu beherrschen,
- beim Wasserschlucken nicht anhalten zu müssen.

2. Arbeitskreis 8, Hundeloh, H.; Rühl, W.: »Sicherheit und Schwimmunterricht in öffentlichen und privaten Schulen«

□ Was ist sicheres Schwimmen?

- Zielstrebiges Fortbewegen im tiefen Wasser ohne Hilfsmittel in einer beliebigen Schwimmart,
- Sprung ins tiefe Wasser und selbstständiges Verlassen des tiefen Wassers,
- beliebige Änderung der Körperlage im Wasser,
- mindestens 50 m Fortbewegen im tiefen Wasser ohne Pausen,
- bewusstes Ausatmen ins Wasser,
- Tauchen.

Erst das DJSA Bronze (Freischwimmer) entspricht den Anforderungen des sicheren Schwimmens!

(Quelle: Symposium Schwimmen 2001, Lebensretter »Spezial« S. 7 und 9)

Neufassung der Prüfungsordnung

Es erschien darauf hin nur konsequent, das »Seepferdchen« nicht mehr als Schwimmabzeichen in der Prüfungsordnung der DLRG und der Vereinbarung mit der Kultusministerkonferenz zu verankern, sondern als Motivationsabzeichen für Kinder zur Vorbereitung

und Hinführung auf das Schwimmen einzustufen. Der Ansatz zur Beschreibung des »sicheren Schwimmens« aus dem Arbeitskreis 3 der genannten Veranstaltung fand gleichlautend Eingang in die Vereinbarung zur Gültigkeit der Prüfungsordnung mit der Kultusministerkonferenz. Beide Änderungen erfolgten mit der Neufassung dieser Prüfungsordnung 2004.

Mit der Beschreibung dieser Anforderungen folgt die DLRG dem Prinzip der Plausibilität nachvollziehbarer Elemente des »sicheren Schwimmens« für den Endverbraucher. Für die künftige Neufassung dieser Vereinbarung mit den Kultusbehörden ist folgender Wortlaut in der Diskussion:

»Das Zeugnis Seepferdchen« erfüllt eine wichtige Funktion der Motivation, um zum sicheren Schwimmen hinzuführen. Die Kriterien des Seepferdchens erfüllen jedoch nicht die Anforderungen an ein sicheres Schwimmen! (Vgl. auch Aufdruck auf den Urkunden.)

Sicher schwimmen heißt:

- 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen zu können,
- in Bauch- und Rückenlage schwimmen zu können,
- mindestens Paket- und Kopfsprung zu beherrschen,
- sich unter Wasser orientieren zu können.

So die allgemeine Fassung des »sicheren Schwimmens«. Da in der Historie der Prüfungsordnungen die ersten Formulierungen zum sicheren Schwimmen keine adäquate Entsprechung zu einem Schwimmabzeichen fanden (»Das DJSA Bronze beinhaltet in seiner bestehenden Form nicht in allen Situationen, sicheres Schwimmen«, vgl. Symposium Schwimmen 2007; Arbeitskreis 5: Bergmann, M.; Reus, Th.: »Geprüfte Sicherheit – Die Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen – Retten – Tauchen« auf dem Prüfstand), waren Änderungen auch am bekannten »Freischwimmer«-Zeugnis, dem DJSA Bronze, notwendig. Diese liegen nunmehr in einem Entwurf vor. Das heißt zusammenfassend: Sicheres Schwimmen ist gleich DJSA Bronze.

Sollte die Prüfungsordnung von der Kultusministerkonferenz mit diesen Änderungsvorschlägen so beschlossen werden, ist mit diesen Elementen in der Kommunikation dann in der Zukunft zu arbeiten. Sie bieten aufgrund ihrer Einfachheit für den interessierten Laien die Chance, plausible Kriterien der Schwimmpraxis zu nutzen, um das sinnvolle Anliegen des »sicheren Schwimmers« anschaulich zu beschreiben. Dr. Harald Rehn

Anzeige

Jetzt online bestellen

http://shop.lanco.eu



NEU: Schlafsäcke, Kocher, Kühlboxen und mehr

- Sanitäts- & Aufenthaltszelte
- Unterkunftszelte

- Küchen- & Arbeitszelte
- Aufblasbare Zelte

- Faltbare Rettungszelte
- Zubehör & Ersatzteile

