Stiftung SICHERHEIT IM SPORT
Hält Dich im Spiel.

# Informationsbox

## Schwimmen

Zur Unterstützung von Vereinen, Trainer*innen, Übungsleiter*innen, Sportler*innen & Eltern



VEREINSSPORT IN DER KOMMUNE
MIT SICHERHEIT VERLETZUNGSFREI

Impressum:

Herausgeber:

Stiftung SICHERHEIT IM SPORT
Hält Dich im Spiel.

VEREINSSPORT IN DER KOMMUNE
MIT SICHERHEIT VERLETZUNGSFREI

In Zusammenarbeit mit: Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e. V.

swimpool
Schwimmverband NRW

Stiftung Sicherheit im Sport
Universitätsstraße 105
44789 Bochum

Tel.: +49 (0) 234 3226084
E-Mail: stiftung@sicherheit.sport
www.sicherheit.sport

Redaktion: Julia Fitzek, Sabrina Gorks, Lisa Schiemenz

Verantwortlich:
David Schulz, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport
Claus Weingärtner, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Gefördert von:
Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen
ARAG
LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Bochum, Januar 2024

**Einleitung**

Verletzungen – genau das, was keiner will!

Dabei kann ein Großteil an Unfällen und Verletzungen durch einfache, aber gezielte Maßnahmen verhindert werden. Wir geben Euch dazu wertvolle Tipps und Hilfestellungen – von Aufwärmübungen bis hin zu Checklisten bspw. zur Prüfung der Ausrüstung.

Doch wer verletzt sich überhaupt wo? Auch da gibt es Unterschiede! Nur wer das weiß, kann auch zielgerichtet dagegen vorgehen.

Das Verletzungsrisiko im Schwimmen ist in der Altersklasse unter 14 Jahren am höchsten. Mehr als die Hälfte aller im Vereinssport erfassten Verletzungen im Schwimmen betreffen den Kopf, danach folgen Verletzungen im Bereich des Fußes und der Hand. Frakturen sind am häufigsten vorkommende Verletzungsart (ca. 40%) danach treten Hautverletzungen mit ca. 20% auf. Im weiteren Altersverlauf sinkt der Anteil gemeldeter akuter Verletzungen, ehe dieser mit zunehmendem Alter in der Altersklasse über 50 Jahre wieder steigt.

Während die oben beschriebenen Verletzungszahlen akute Verletzungen aufzeigen, gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse, die darauf hindeuten, dass es Verletzungen im Bereich der Schulter als chronische Verletzungen im Schwimmen nicht zu vernachlässigen sind. Zudem zeigt sich, dass eine Vielzahl der gemeldeten Unfälle im Schwimmsport an Land und nicht im Wasser passieren. Gerade hier können durch gezielte organisatorische Maßnahmen eine Reihe an Unfällen verhindert werden. Verletzungen haben oftmals eine Sportpause von mehreren Wochen oder auch Monaten zur Folge und können im schlimmsten Fall ein frühzeitiges Karriereende bedeuten. Mit der richtigen Vorbereitung auf das Training oder den Wettkampf können Verletzungen und Unfällen vorgebeugt werden.

Die in dieser Informationsbox gebündelten Tipps richten sich an Sportler*innen, Trainer*innen und auch Eltern. Bei der Zusammenstellung wurde mit unserem Expertenteam auf eine zielgruppenorientierte Auswahl der Übungen geachtet.

Schon die Umsetzung einiger Tipps kann Verletzungen verhindern.

Der Wegweiser (s. unten) gibt euch einen Überblick über die verschiedenen Themen und deren Inhalte.

Viel Spaß beim sicheren Sporttreiben!

**Lehrperson/Aufsichtsperson**
- ➔ Anforderungen an die Lehrperson/Aufsichtsperson
- ➔ Besonderheiten/besondere Anforderungen im Anfängerschwimmen
- ➔ Der richtige Standort
- ➔ Checkliste zur sicheren Organisation des Schwimmunterrichts

**Aufwärmen im Schwimmen**
- ➔ Aufwärmen im Schwimmen
- ➔
- ➔ Richtig Schwimmen lernen (nicht nur in der Schule)

**Schwerpunkt Verletzungen**
- ➔ Akute vs. Chronische Verletzungen
- ➔ Prävention von Schulterverletzungen
- ➔ Prävention von Kopfverletzungen
- ➔ Ausrutschverletzungen
- ➔ Erste-Hilfe

**Sportstätten & Sportgeräte**
- ➔ Allgemeine Baderegeln
- ➔ Selbstrettungsfähigkeit
- ➔ Schwimmen im Freien
- ➔ Schwimmen in der Schule
- ➔ Der richtige Standort für Lehrpersonen
- ➔ Hilfsmittel und deren Einsatzmöglichkeiten
- ➔ Checkliste – Sicherheits-Check-Up

**Vielfalt im Schwimmen**
- ➔ Wasser und Inklusion
- ➔ Inklusiver Sportunterricht

**(Schutz-) Ausrüstung**
- ➔ Checkliste Sporttasche

**Eltern**
- ➔ Fair-Play – Auch für Eltern!
- ➔ Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief)

## Lehrperson/Aufsichtsperson

### Anforderungen an die Lehrperson/Aufsichtsperson

Welche Ausbildung oder fachliche Eignung zum Schwimmen mit Kindern und Jugendlichen erforderlich ist, ist gesetzlich nicht eindeutig geregelt. Um im Krisenfall richtig eingreifen zu können, gilt: Sicher ist sicher – zumindest die Leitung einer Übungs-/Trainingsgruppe muss über die sogenannte „Rettungsfähigkeit" verfügen. Beginnen Sie frühzeitig mit der Qualifikation von (potentiellen) Übungsleiter*innen/ Trainer*innen und ermuntern und unterstützen Sie diese Personen einen Kurs der Rettungsfähigkeit bei autorisierten Anbietern ( Schwimmvereine, DLRG, DRK-Wasserwacht oder ASB) zu belegen. Die Anforderungen der Deutschen Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) sind bundesweit einheitlich geregelt. Prüfungen und Bescheinigungen dürfen nur von qualifizierten Personen abgenommen und ausgestellt werden.

Die Leitung einer Sportgruppe muss zu jeder Zeit und unter den gegebenen Umständen in der Lage sein, Maßnahmen zu Unfallvermeidung ergreifen zu können sowie ggf. Verunfallte zu erkennen, zu retten und wiederbeleben zu können.

Das kann insbesondere durch folgende Punkte sichergestellt werden:

- Im Vorfeld Informationen bereitzustellen
- Gefahrenquellen zu erkennen und zu beseitigen
- In Not geratene Kinder und Jugendliche jederzeit zu erkennen
- Eine Person an jeder Stelle und aus jeder Tiefe zurück an die Wasseroberfläche zu bringen
- Person mit dem Gesicht über Wasser an die Oberfläche zu bringen
- Person über den Beckenrand zu bergen
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen durchzuführen sowie einen Notruf abzusetzen

Um diese Punkte zu erfüllen, muss neben der Rettungsfähigkeit auch sichergestellt werden, dass die jeweilige Leitung über notwendige Kenntnisse und Kompetenzen in der jeweiligen Sportart verfügt. Ohne diese ist eine adäquate Einschätzung von Situationen sowie eine fundierte bzw. sichere Planung und Durchführung von Sportangeboten nicht möglich. **Qualitäten von Übungsleiter*innen**

Ein*e Schwimmlehrer*in/-trainer*in sollte über die sog. Handlungskompetenz verfügen. Diese setzt sich aus ihrer/seiner Selbstkompetenz, Sozialkompetenz, Sachkompetenz und Methodenkompetenz zusammen.

Diese Tabelle fasst die verschiedenen Kompetenzbereiche zusammen und listet die jeweiligen Aspekte auf, die für jeden Bereich relevant sind.

| Kompetenzbereich | Aspekte |
|---|---|
| Selbstkompetenz | ▪ Entwicklungschancen, Anforderungen & Einschränkungen richtig einschätzen<br>▪ Eigene Begabungen entfalten<br>▪ Pläne für die Weiterentwicklung |
| Sozialkompetenz: | ▪ Eigenschaften, Fähigkeiten & Fertigkeiten im Umgang mit anderen Menschen oder Gruppen<br>▪ Pädagogisch richtiges Verhalten<br>▪ Lösung von Konflikten |

| | |
|---|---|
| Sach- & Fachkompetenz: | ▪ (sportfachliches) Wissen zur inhaltlich qualifizierten Planung, Durchführung & Auswertung von Sportangeboten im Verein |
| Methoden- & Vermittlungskompetenz: | ▪ Kenntnisse & Fähigkeiten in Bezug auf Methoden & Verfahren<br>▪ Vermittlung von Inhalten<br>▪ Planung, Durchführung & Auswertung von Vereinsangeboten<br>▪ Erledigung von Aufgaben in der Organisation & Verwaltung von Vereinen |
| Handlungskompetenz | ▪ Die Handlungskompetenz wird durch folgende Eigenschaften sichtbar:<br>▪ Flexibilität (situationsadäquat),<br>▪ positive Grundstimmung und pädagogische Motivation,<br>▪ physische und psychische Stabilität und Belastbarkeit,<br>▪ Konfliktfähigkeit,<br>▪ positives Selbstbild und Selbstvertrauen,<br>▪ Einfühlungsvermögen (Empathie),<br>▪ gute Beziehungsfähigkeit,<br>▪ Echtheit (Authentizität),<br>▪ konstruktive Kritikfähigkeit,<br>▪ Fähigkeit zur Reflexion (Auswertung),<br>▪ didaktisch-methodische Fähigkeiten<br>▪ sowie gute Fachkompetenz |

Darüber hinaus sollte der*die Schwimmlehrer*in/-trainer*in über eine geeignete Qualifikation verfügen. Diese trägt Sorge, dass der*die Schwimmlehrer*in/-trainer*in in der Lage ist …

- den Unterricht zu planen und zu gestalten.
- die Bewegungsabläufe Zielgruppengerecht zu demonstrieren
- Fehler zu beurteilen und dadurch die Ursache zu ermitteln
- Fehler in den Bewegungsabläufen der Teilnehmenden zu erkennen
  Fehler durch fachlich geeignete Maßnahmen zu korrigieren
- Hilfestellungen zu geben
- Helfer*innen zu unterweisen und fachgerecht einzusetzen.
- Helfer*innen über die Stundeninhalte zu unterrichten und sie bei der Planung und Durchführung des Unterrichts einzubeziehen.
- Helfer*innen klare Anweisungen zu geben, aber auch deren eigenständiges Handeln zu fördern.
- Helfer*innen in die Nachbereitung des Unterrichts mit einzubeziehen.

Quelle: Deutschen Roten Kreuz (2010) Schwimmen: Leitfaden. 1. Auflage: Berlin

Empfohlene Gruppengröße nach Alter der Teilnehmer*innen (Empfehlung des Schwimmverband NRW & DLSG Nordrhein)

| **Alter der Teilnehmer*innen** | **Empfohlene Gruppengröße pro rettungsfähige Personen** |
|---|---|
| 4-7 Jahre | 5 Teilnehmer*innen |
| 8-10 Jahre | 8 Teilnehmer*innen |
| 11-13 Jahre | 12 Teilnehmer*innen |
| Ab 14 Jahre | 15 Teilnehmer*innen |

Weitere (Hilfs-)Aufsichtspersonen sind ausdrücklich empfohlen und je nach Individualität der Gruppe (Vorerfahrungen, motorische Fertigkeiten, Behinderungen, Sprachbarrieren, usw.) ggf. sogar zwingend erforderlich!

## Besonderheiten/besondere Anforderungen im Anfängerschwimmen

| Alter | Merkmale | | | Pädagogisch-methodische Folgerungen |
|---|---|---|---|---|
| | körperlich | psychisch | motorisch | |
| **Kleinstkindphase 3 Monate bis 3 Jahre** | Ständiger Gestaltwandel | Lernfähig, großer Lernzuwachs | Bewegungen in der Grobform | Spielerisches Lernen, keine Verbalausbildung möglich |
| **Kleinkindphase 3-6 Jahre** | Ständiger Gestaltwandel | Unausgeglichen, launisch, keine Komplexe, sprunghaft | Überschießend, nicht oder wenig kontrolliert | Spielbetonte Übungen, nur teilweise verbale Ausbildung |
| **Vorpuberale Phase 6-8 Jahre** | Gestaltwandel noch nicht abgeschlossen | Lernwillig, aber bedächtig/vorsichtig | Immer in Bewegung, nicht immer kontrolliert | Spielbetontes Lernen, Verbalausbildung möglich |
| **8-10 Jahre** | „Vollkind" Ausgleich des Längen- und Breitenwachstums | Beharrlich, konzentriert, zäh, wagemutig (Mannschafts- und Wettkampfgedanke), bestes Schwimmlernalter, hoch motiviert | „Geschicklichkeitsalter", Höhepunkt der Bewegungsfähigkeit (Kunststücke) | Steigerung der physischen Leistungsgrundlagen, gute sportliche Bewegungsfertigkeiten |
| **1. Puberale Phase 10-12 Jahre** | 2. Gestaltwandel (verstärktes Längenwachstum) | Aggressiv und unsicher im Verhalten zur Gemeinschaft, unausgeglichen, konzentrationsschwach | Steigerung der physischen Leistungen, Feinkoordination mangelhaft | Leitungserlebnisse, Grobform des sportlichen Bewegungsablaufs |
| **2. Puberale Phase 12-16 Jahre** | Verstärktes Breitenwachstum | „Flegeljahre" | Ausdauer mangelhaft | Anfang des Gestaltens, Orientieren an Vorbildern |
| **Maturität (Reifezeit) 16 Jahre und älter** | Körperliche Reife | Unterschiedliche, aber meist positive Haltung zur sportlichen Leistung | Leistungszenit erreicht, mit zunehmendem Alter Leistungsabfall | Ausprägung der motorischen Feinform, Belastung muss Alter berücksichtigen |

Neben den alterstypischen Merkmalen sind insbesondere im Umgang mit Kindern die jeweiligen, individuellen Charaktereigenschaften zu berücksichtigen. Denn je nach Ausprägung müssen Kinder angemessen angesprochen, gefördert und gefordert werden, um einen Leistungsfortschritt zu erzielen. Dabei ist es wichtig die Kinder genau zu beobachten und ggf. in Gesprächen mit den Eltern mehr Klarheit zu erzielen, da Verhaltensauffälligkeiten so gut wie nie in ihrer Reinform auftreten. Nur so können anschließend passende Hilfestellungen gegeben werden. In der nachfolgenden Tabelle sind 5 Extremtypen von Kindern näher beschrieben.

| Typ | Was ist typisch (Mimik, Sprache, Verhalten)? | Welche möglichen Ursachen hat das Verhalten? | Welche Hilfestellungen kann man geben? |
|---|---|---|---|
| **Das ängstliche Kind** | ▪ Hält sich im Hintergrund (schüchtern)<br>▪ Sagt bei jeder Übung „das kann ich nicht“ (blockiert)<br>▪ Meidet direkten Blickkontakt<br>▪ Spricht leise oder gar nicht, bzw. nur auf Ansprache<br>▪ Weint häufig<br>▪ Kaum zum Mitmachen animierbar (drückt sich)<br>▪ Ist verkrampft<br>▪ Klammer<br>▪ Besucht häufig die Toilette<br>▪ Gekünsteltes Lachen | ▪ Ängstlichkeit der Eltern/eines Elternteils überträgt sich häufig auf das Kind<br>▪ Keine Bewegungsmöglichkeiten à die motorischen Fähigkeiten sind nicht alterstypisch ausgebildet à negative Erfahrungen mit unbekannten Gegebenheiten<br>▪ Mangelndes Selbstbewusstsein<br>▪ kein Vertrauen<br>▪ Angst vor der Blamage<br>▪ Angst vor dem Unbekannten (Personen, Tiefe und Weite des Wassers, Geräusche usw.)<br>▪ Angst durch falsche Vorstellung (z.B. durch Medien, Geschichten usw.) | ▪ Der Helfende kann sich um das Kind kümmern<br>▪ Partnerübungen<br>▪ Keinen Druck ausüben<br>▪ Viel loben<br>▪ Erfolgserlebnisse vermitteln<br>▪ Reizen, damit es mitmacht<br>▪ Zeigen, wie viel Spaß die anderen Kinder haben<br>▪ Vorurteile abbauen<br>▪ Bei der Unterrichtsplanung das ängstlichste Kind mit berücksichtigen (differenzierter Unterricht) |
| **Das hypermotorische (hyperaktive) Kind** | ▪ Starker Bewegungsdrang<br>▪ Schreit, singt, tobt<br>▪ Hör nicht zu<br>▪ Ist neugierig<br>▪ Drängt sich vor<br>▪ Will Aufmerksamkeit<br>▪ Reagiert oft auf Anforderungen mit inadäquatem Verhalten<br>▪ macht Übungen oft unkoordiniert<br>▪ übermäßiger Kraftaufwand<br>▪ ist zum Teil rücksichtslos | ▪ Kann krankhaft bedingt sein, z.B. angeboren<br>▪ Falsche Ernährung<br>▪ Umfeld (Umgebung)<br>▪ Reizüberflutung<br>▪ Kommt oft zu Hause nicht zur Ruhe<br>▪ Kein abgestimmter/geregelter Tagesablauf<br>▪ Will etwas kompensieren | ▪ Spiel- und Verhaltenstherapie<br>▪ Diäten<br>▪ Individueller Unterricht<br>▪ Möglichkeiten schaffen, um Druck abzubauen<br>▪ Spiele, bei denen man auf die anderen angewiesen ist<br>▪ Rituale/fest geregelten Ablauf schaffen |
| **Das aggressive Kind** | ▪ Akzeptiert keine Regeln<br>▪ Gibt Widerworte<br>▪ Schreit<br>▪ Übergriffe sind möglich (Schubsen, Schlagen, Beißen)<br>▪ Uneinsichtig<br>▪ Blockiert | ▪ Angst<br>▪ Bewegungsmangel<br>▪ Nicht ausgelastet oder überladen mit Aktivitäten<br>▪ Schwierigkeiten im Umfeld<br>▪ Minderwertigkeitskomplexe<br>▪ Gewalt in der Familie | ▪ Je nach Situation Bewegungsräume oder Rückzugsmöglichkeiten bieten<br>▪ Regelmäßigkeiten/Rituale schaffen<br>▪ Verantwortung übertragen<br>▪ Spiele, bei denen man auf andere angewiesen ist<br>▪ Geborgenheit |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ▪ Kann schlecht Autorität anerkennen | ▪ Ungerechte Behandlung<br>▪ Pubertät | ▪ Ruhe und Gelassenheit vermitteln |
| **Der Gruppen-clown** | ▪ Lenkt sich und andere ab<br>▪ Ist unkonzentriert<br>▪ Sucht Bestätigung durch die Gruppe<br>▪ Will im Mittelpunkt stehen<br>▪ Untergräbt die Autorität des Erziehers<br>▪ Weiß alles besser<br>▪ Kann schlecht mit Kritik umgehen | ▪ Über- oder Unterforderung<br>▪ Langeweile<br>▪ Keine Freunde<br>▪ Will von nicht vorhandenen Fähigkeiten ablenken<br>▪ Druck durch die Eltern<br>▪ Zu wenig Zuwendung | ▪ In den Unterricht einbinden<br>▪ Mit speziellen Aufgaben betrauen<br>▪ Einzelgespräch<br>▪ An die Vernunft appellieren, ggf. Konsequenzen ankündigen |
| **Das Kind, das angeblich schon alles kann** | ▪ Stellt die Übungen in Frage<br>▪ Unterbricht den Ausbildenden<br>▪ „verbessert“<br>▪ Hat hohe Ansprüche an andere, aber nicht an sich selbst<br>▪ Überschätzt die eigenen Fähigkeiten<br>▪ Altklug<br>▪ Redet, da desinteressiert, vor allem, wenn andere reden | ▪ Umfeld, das es übertrieben bestätigt<br>▪ Versucht sich in den Mittelpunkt zu stellen<br>▪ Sucht Bewunderung | ▪ An Regeln gewöhnen<br>▪ Klar definierte Leistungsanforderungen stellen<br>▪ Zeigen, dass es auch mit wenig Leistung akzeptiert wird<br>▪ Grenzen erfahren lassen<br>▪ Zur bewussten Selbsteinschätzung führen |

Quellen:

Aretz, Veronika (2019). Schwimmen Lernen 10: 15 Tipps für einen guten Schwimmunterricht. https://www.va-verlag.de/img/schwimmen/15-Tipps-zum-Schwimmunterricht_VA-Verlag.pdf. Seite 14-15.

Deutschen Roten Kreuz (2010) Schwimmen: Leitfaden. 1. Auflage: Berlin S. 24ff.

## Der richtige Standort

Wo sollte eine Lehrkraft stehen? Welcher Standort bietet welchen Vor- und Nachteil bei der Beaufsichtigung von Kindern im Wasser. Am wichtigsten ist es, die Kinder jederzeit im Blick zu haben, um mögliche Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen.

| Standort der Schwimmlehrkraft | Vorteil | Nachteil |
|---|---|---|
| Schwimmlehrkraft befindet sich außerhalb des Wassers – Teilnehmende im Wasser:<br><br>Bsp.: Wassergewöhnung, Spiele, Gleiten und Antreiben üben<br>Grundsätzlich sollte sich die Schwimmlehrkraft (Abweichungen im schulischen Schwimmen möglich) bei der Wassergewöhnung und bis zur Wassersicherheit mit im Wasser befinden. | ▪ Überblick über die sich im Wasser befindenden Teilnehmenden<br>▪ Sehr hohe Sicherheit<br>▪ Gefahrensituationen schnell zu erfassen und zu reagieren | ▪ Keine Unterstützung im Wasser möglich<br>▪ Keine taktile Bewegungskorrektur im Wasser möglich<br>▪ Kein direkte Bewegungsdemonstration der Übung möglich. Alternative: Gute Schüler demonstrieren |
| Schwimmlehrkraft im Wasser – Teilnehmende außerhalb des Wassers:<br><br>Bsp.: Demonstration von Hockschwebe, Seestern, Gleitphase, Technikmerkmale | ▪ Bewegungsdemonstration möglich<br>▪ Hinweis auf Kriterien (vgl. 4.3.2) | ▪ wenig Bewegungsintensität für Teilnehmende<br>▪ Teilnehmende könnte kalt werden<br>▪ Kein direkter Überblick der Schwimmlehrkraft über Teilnehmende |
| Schwimmlehrkraft und Teilnehmende im Wasser:<br><br>Bsp.: Die Schwimmlehrkraft macht die Strömung, den dynamischen Auftrieb und die damit verbundene Wasserlage erfahrbar durch Ziehen der Teilnehmenden | ▪ Demonstrationen möglich<br>▪ Bewegungsunterstützung möglich<br>▪ Bewegungskorrekturen möglich<br>▪ Modelllernen<br>▪ Sicherheit für ängstliche Teilnehmende | ▪ kein oder eingeschränkter Überblick über die Teilnehmenden im Wasser<br>▪ Erfordert Erfahrung<br>▪ Beansprucht Einteilungs- und Organisationsformen um die Sicherheit zu gewährleisten |

Quelle:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) (2019). Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule. S. 46. Berlin.

Beim Schwimmunterricht außerhalb der Schulen, wie in Vereinen oder privaten Schwimmschulen, ist die Positionierung der Lehrkraft auch von entscheidender Bedeutung, um die Sicherheit der Kinder zu gewährleisten und eine effektive Beaufsichtigung zu ermöglichen. Lehrkräfte sollten einen Standort wählen, der eine klare Sicht auf alle Schüler*innen im Wasser bietet und gleichzeitig schnelles Eingreifen im Notfall ermöglicht. Oftmals wird eine Position am Beckenrand bevorzugt, da sie eine gute Übersicht bietet und die Lehrkraft für alle Schwimmenden sichtbar ist. In kleineren Gruppen oder bei individuellem Unterricht kann es auch vorteilhaft sein, wenn die Lehrkraft sich im Wasser befindet, um Techniken zu demonstrieren und direktes

Feedback zu geben. Zusätzliche Maßnahmen wie das Rotationsprinzip, bei dem Kinder zwischen verschiedenen Aktivitäten wechseln, oder das Buddy-System, bei dem erfahrenere Schwimmer den Anfängern helfen, können die Sicherheit und das Lernerlebnis verbessern. Wichtig ist, dass die Lehrkraft ständig wachsam ist und die Kinder im Auge behält, um potenzielle Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu verhindern.

## Checkliste zur sicheren Organisation des Schwimmunterrichts

- ☐ Eltern sind über Abläufe und Regeln im Schwimmunterricht zu informieren
- ☐ Die Teilnehmenden kennen, verstehen und halten sich an die Regeln für das allgemeine Verhalten im Schwimmbad
- ☐ Regeln gemeinsam mit den Teilnehmenden festlegen, dies sorgt für eine höhere Akzeptanz. Regeln am besten schriftlich festhalten.
- ☐ Allgemeine Hygieneregeln sind verbindlich einzuhalten (z.B. beim Duschen und Toilettengang, Nutzung von Hygieneartikeln wie Haarwaschmittel und Seife).
- ☐ Trainer*in/Übungsleiter*in sowie alle Teilnehmenden tragen Schwimmkleidung. Es wird eine enganliegende Schwimmkleidung (Badehose oder Badeanzug) empfohlen. Freizeitorientierte Badehosen (wie z.B. Schwimmshorts, Sporthosen, Boxershorts) bedingen einen erhöhten Wasserwiderstand und sind deshalb für das Schwimmen nicht geeignet. Als taugliche Bade- und Schwimmbekleidung gilt auch der Burkini, ein Badeanzug mit hoch geschlossenem Kragen und festsitzender Kopfbedeckung (z.B. für muslimische Frauen und Mädchen).
- ☐ Teilnehmer*innen, die nicht aktiv am Schwimmunterricht teilnehmen, genügt leichte Sportbekleidung (z.B. eine kurze Hose, ein T-Shirt und Badeschlappen). Das Schwimmbad wird nicht mit Straßenkleidung betreten.
- ☐ Das Tragen einer Badekappe bietet Vorteile im Hinblick auf eine bessere Sicht und eine erhöhte Sicherheit. Lange Haare sind zusammenzubinden. Der Wärmeverlust ist zudem geringer.
- ☐ Es wird mit den Teilnehmenden ein Notfallsignal (z.B. drei kurze Pfiffe) vereinbart. Die daraus resultierenden Verhaltensweisen sind festzulegen. Muss die Schwimmlehrkraft den Teilnehmenden im Wasser zu Hilfe kommen, müssen alle andern Teilnehmenden nach dem Notfallsignal unverzüglich das Wasser verlassen und trotzdem weiter beaufsichtigt werden. Den Schwimmlehrkräften wird empfohlen Trillerpfeifen an einem Umhängeband mit Sicherheitsverschluss zu tragen.
- ☐ Wenn weitere Aufsichts- und Begleitpersonen an der Gestaltung des Unterrichts beteiligt sind, müssen diese vorab unterwiesen werden. Sie müssen ihre Aufgaben und Vorgehensweisen bei einem Notfall kennen.

## Aufwärmen im Schwimmen

### Aufwärmen Kinderschwimmen

Bei Kindern ist das spielerische Herangehen ans Aufwärmen besser geeignet als die reine Ausführung von Übungen. Nachfolgend sind einige Idee aufgeführt, die für ein Warm-up für Kinder anbieten.

Wenn die Teilnehmenden und der Boden trocken sind: Hüpfen – Kinder auf der Stelle oder im Kreis Hüpfen lassen (im oder außerhalb des Wassers)

- Auf zwei oder einem Bein
- Vorwärts und Rückwärts
- Arme dabei Schwingen

Kinder zeigen hierbei ihre motorischen Fähigkeiten. Treten Probleme bei der Ausführung auf, lässt es sich durch Wiederholungen verbessern

Spiele: Schnelle und nicht aufwendige Spiele

- Mögliches Spiel 1: Gruppenspiel „Zoo“
  - Alle Kinder bewegen sich wie ein vorgegebenes Tier (z.B.: hüpfen wie ein Frosch, oder springen wie ein Delfin) auf die andere Seite, dann wechselt das Tier. Hier können die Tiervorschläge auch von den Kindern kommen.
- Mögliches Spiel 2: Gruppenspiel „ Feuer, Wasser Blitz“
  - Feuer: an den Beckenrand & Strampeln
  - Wasser: Blubbern
  - Blitz: aus dem Wasser hinausgehen
  - Luft: hochspringen
- Partnerspiel „Pumpe“
  - Zwei Kinder halten sich gegenseitig an den Händen. Ein Kind geht in die Hocke und stellt sich wieder aufrecht hin. Dann geht das andere in die Hocke und stellt sich dann wieder hin. Die Bewegungen sind abwechselnd durchzuführen. Die Hände werden dabei nicht losgelassen.

Wassergymnastik als Alternative zu Spielen.

Zu beachten ist, dass Kinder nicht ohne Beaufsichtigung oder ohne Anweisung sich aufwärmen sollten. Oftmals toben dann einige Kinder herum, andere verhalten sich ruhig und kühlen ggf. dann aus.

Bei der Arbeit mit Kindern ist immer ein gewisses Fingerspitzengefühl erforderlich. Wenn dann – wie beim Schwimmen – zusätzliche Risiken und Gefahren aufgrund äußerer Faktoren bestehen, ist besondere Sorgfalt und Aufsicht geboten. Dies gilt sowohl in der Vor- & Nachbereitung als auch der Durchführung von Schwimmeinheiten.

Darüber hinaus ist neben den organisatorischen Maßnahmen auch auf einen angemessenen Umgang zu achten und emphatisch auf die Gruppe und deren Bedürfnisse einzugehen. Dazu gehört es:

- Die Namen der Teilnehmenden zu kennen
- Rituale, ggf. individuell je nach Gruppe einzuführen
- Vertrauen aufzubauen und Sicherheit auszustrahlen
- Mit den Teilnehmenden im Wasser zu spielen und Körperkontakt zu erlauben

- Meinung und Bedürfnisse der Teilnehmenden zu berücksichtigen
- Leistungen zu betrachten, aber dafür den passenden Zeitpunkt auszuwählen
- Privates erzählen zu lassen (bspw. Erlebnisse aus den Ferien)

## Richtig Schwimmen lernen (nicht nur in der Schule)

### Grundlegende Hinweise

Das Beherrschen des Schwimmens macht es möglich an den gesellschaftlichen Aktivitäten der Spiel- und Sportkultur teilzunehmen. Eine grundlegende Schwimmkompetenz sollte jedes Kind nach der Grundschule erlernt haben. Dadurch entwickeln Kinder die Fähigkeit Situationen im und um das Wasser einzuschätzen, wodurch die Sicherheit steigt.

Sicheres Schwimmen als grundlegende motorische Kompetenz zur Teilhabe an Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Soll nach Grundschule erlangt sein; Situationen in puncto Sicherheit in, am und auf dem Wasser einschätzen können und adäquat reagieren.

Es gibt vier Niveaustufen mit denen ein sicheres Schwimmen erlernt werden kann:

1. Wassergewöhnung
2. Grundfertigkeiten
3. Schwimmen können (Basisstufe)
4. Sicher Schwimmen Können

Die Grafik zeigt die vier Niveaustufen und die Stunden, die im Schwimmunterricht auf die einzelnen Stunden verwendet werden sollten.

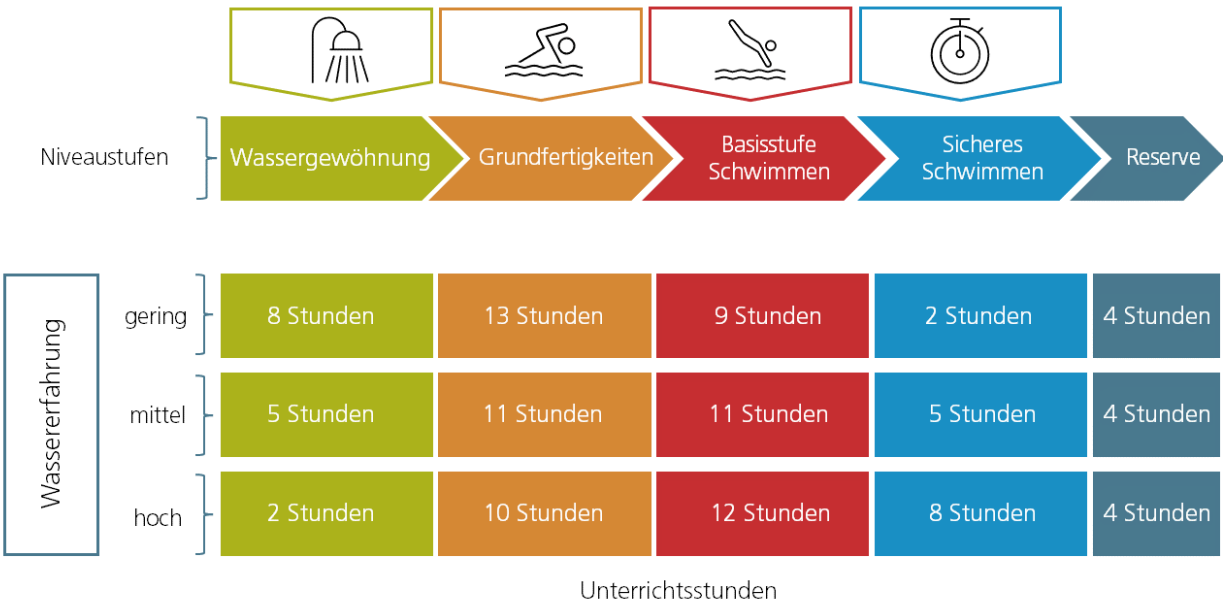



Abbildung in Anlehnung an: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) (2019). *Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule*. S. 24. Berlin.

Leitsätze zum Sicher Schwimmen Können

1. Die Einzigartigkeit des Wassers beachten.
   Wasser ist elementar, einzigartig und faszinierend. Die Eigenschaften des Mediums bestimmen die Möglichkeiten und Grenzen des Aufhaltens und der Bewegung.
2. Die Biomechanik des Schwimmens berücksichtigen.
   Zwischen der Hydrostatik bzw. Hydrodynamik und den koordinierten Fortbewegungen im Wasser bestehen Wechselwirkungen.
3. Die methodische Abfolge einhalten.
   Sicheres Schwimmen Können im Tiefwasser setzt eine zeitlich ausreichende und inhaltlich angemessene Berücksichtigung der Phasen der Wassergewöhnung und Entwicklung der Grundfertigkeiten des Schwimmens voraus.
4. Die individuelle Progression der Könnensentwicklung berücksichtigen.
   Die qualitative Entwicklung des Sicher Schwimmen Könnens der Lernenden erfolgt nicht linear. Die individuellen Entwicklungsverläufe werden mittels unterscheidbarer Niveaustufen gekennzeichnet und beschrieben.

   Methodische Aspekte der Unterrichtsgestaltung:

   - Systematisch
   - Zielgerichtet
   - Vielseitig
   - Vielfältig
   - Motivierend
   - Individuell
   - Überprüfbar
   - Sicher

5. Das Schwimmen kompetenzorientiert entwickeln.
   Kompetenzorientierter Schwimmunterricht verbindet die Entwicklung zum Sicheren Schwimmen Können mit dem erforderlichen Wissen und dem sozialen Verhalten.
6. Die koordinativen Fähigkeiten weiterentwickeln.
   Sicheres Schwimmen Können ist Ausdruck eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Faktoren. Gut ausgeprägte koordinative und konditionelle Fähigkeiten haben für den Schwimmunterricht eine basale Funktion.

Grundfertigkeiten des Schwimmens:

- Atmen
- Tauchen
- Springen
- Drehen
- Rollen
- Gleiten
- Fortbewegen

Quellen:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) (2019). Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule. S.24ff. Berlin.

Dr. Beise, D., Dietrich, A., Drewicke, E., Elbracht, M., Fardel, B., Gundelfinger, T., Wallossek, S. (2019). Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule. Berlin: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV).

## Aufwärmen im (Leistungs-)Schwimmen

Häufig wird zum Aufwärmen das Einschwimmen genutzt. Jedoch kann auch vor dem Einschwimmen ein kurzes Aufwärmen außerhalb des Wassers stattfinden. Dabei geht es um die allgemeine Erwärmung der Muskulatur, Mobilisation, Dehnen und Kräftigung.

| | |
|---|---|
| Warum UP: | ▪ Auf der Stelle Hüpfen<br>▪ Auf der Stelle Laufen<br>▪ Jumping Jacks<br>▪ Hüftkreisen |
| Mobilisation: | ▪ Schulterkreisen<br>o Einmalig und beidarmig<br>o Vorwärts und rückwärts |
| Dehnen: | ▪ Schulter-, Nacken-, Hals- und Rumpfmuskulatur<br>▪ leichte Zugübungen mit Theraband oder Zugseil |
| Kräftigung | ▪ Liegestütz<br>▪ Burpee<br>▪ Übungen mit dem Gymnastikband |

Quellen:

Jacob, Peter (2020). Warm-up: in 15 Minuten einsatzbereit. https://swim.de/training/warm-up-in-15-minuten-einsatzbereit/

Lüning, Holger (2016). Warm-up: Schnell Schwimmen ohne Einschwimmen. https://swim.de/training/schnell-schwimmen-ohne-einschwimmen-63357/

## Schwerpunkt Verletzungen

### Akute vs. Chronische Verletzungen

Akute Verletzungen treten beim Schwimmen eher selten auf, aber es kann durchaus zu chronischen Verletzungen oder Überlastungssymptomen kommen. Diese betreffen häufig das Schultergelenk und treten in Form von Schleimbeutelentzündungen oder Bewegungseinschränkungen auf. Ursächlich sind oftmals einseitige Trainingsbelastungen oder falsch erlernte Techniken. Daher ist eine ausgewogene Gestaltung des Trainings wie auch ein sorgfältiges Techniktraining unerlässlich. Hinsichtlich des richtigen Erlernens der Technik ist insbesondere beim Anfängertraining auf die korrekte Bewegungsausführung zu achten. Es ist wesentlich einfacher Bewegungen zu erlernen, als im weiteren Verlauf zunächst „falsch" Erlerntes umzulernen.

In den weiteren Unterkapiteln gehen wir näher auf Möglichkeiten zur Prävention von häufig auftretenden Verletzungen im Schwimmen ein.

Quellen:

Ciullo, J. V. & Stevens, G. G. (1989). The prevention and treatment of injuries to the shoulder in swimming. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 7 (3), 182-204. doi: 10.2165/00007256-198907030-00004.

Hams, A. H., Evans, K., Adams, R., Waddington, G. & Witchalls, J. (2019). Shoulder internal and ex-ternal rotation strength and prediction of subsequent injury in water-polo players. Scandina-vian journal of medicine & science in sports, 29 (9), 1414-1420. doi: 10.1111/sms.13459.

Nikita, Nadja (o.J). Typische akute und chronische Verletzungen beim Schwimmen. Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Prien, A., Mountjoy, M., Miller, J., Boyd, K., van den Hoogenband, C., Gerrard, D. et al. (2017). In-jury and illness in aquatic sport: how high is the risk? A comparison of results from three FINA World Championships. British Journal of Sports Medicine, 51 (4), 277-282. doi: 10.1136/bjsports-2016-096075.

Walker, H., Gabbe, B., Wajswelner, H., Blanch, P. & Bennell, K. (2012). Shoulder pain in swimmers: a 12-month prospective cohort study of incidence and risk factors. Physical therapy in sport : official journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine, 13 (4), 243-249. doi: 10.1016/j.ptsp.2012.01.001.

### Prävention von Schulterverletzungen

- Techniktraining
- Wasser- und Landtraining
- Ausgeglichenes Training von Antriebsmuskulatur und Antagonisten
- Trainingsplanung und Trainingsziele aufeinander abstimmen
- Vielseitiges Athletiktraining unter Berücksichtigung des Leistungsniveaus
- Einsatz schwimmerischer Hilfsmittel (bspw. Paddles)

Quelle:

Nikita, Nadja (o.J). Typische akute und chronische Verletzungen beim Schwimmen. Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e.V.

## Prävention von Kopfverletzungen

Kopfverletzungen im Schwimmen gehören im Schwimmen zu den häufigsten akut auftretenden Verletzungen. Neben Ausrutschunfällen, die zu Kopfverletzungen führen können, sind Kontakte mit anderen Schwimmenden oder dem Beckenrand deren Hauptursachen. Zum Thema Ausrutschunfälle und wie diese zu vermeiden sind, wird in einem eigenen Abschnitt näher eingegangen. Grundsätzlich haben alle Unfallhergänge eines gemein, sie alle lassen sich durch organisatorische Maßnahmen vermeiden. Im Klartext bedeutet dies für Trainer*innen/Übungsleiter*innen, dass im Vorfeld konkrete Regeln vereinbart werden. Diese betreffen sowohl das Verhalten an Land wie auch im Wasser.

- Sprünge vom Beckenrand, sofern erlaubt, koordinieren. Von wo darf, wie gesprungen werden, wer ist wann dran?
- Bei der Bewegung im Wasser ist die Schwimmrichtung vorzugeben. Wer schwimmt wo in welche Richtung?
- Training von Wenden, insbesondere Rollwenden, altersangemessene methodische Übungsreihen nutzen
- Bewegung an Land
- Verhalten am Beckenrand

Kopfverletzungen wie bspw. leichte Schädel-Hirn-Traumata können schwerwiegende Folgen haben. Daher ist es wichtig, dass Trainer*innen oder Mannschaftsverantwortliche im Zweifelsfall auf Nummer sicher gehen und die/den Sportler*in aus dem Spiel nehmen bzw. das Training unterbrechen.

Die Initiative „Schütz Deinen Kopf“ macht auf Gehirnerschütterungen im Sport aufmerksam und liefert weitere Informationen.

Informationen und Materialien für die Sportpraxis finden Sie hier:

Stiftung Sicherheit im Sport. (05/2021). Gehirnerschütterungen im Sport. https://www.sicherheit.sport/informationen-fuer-die-sportpraxis/sportartenuebergreifende-informationen/gehirnerschuetterungen-im-sport/

Darüber hinaus bietet die GET-App (Schütz Deinen Kopf! Gehirnerschütterungen im Sport. (2020). GET-App. Schütz Deinen Kopf! https://schuetzdeinenkopf.de/service/mediathek/get-app) Trainer*innen/Übungsleiter*innen, Betreuer*innen oder Ähnlichem die Möglichkeit auch im Amateursport schnell einschätzen zu können, ob gegebenenfalls eine Gehirnerschütterung vorliegt.

## Ausrutschunfälle vermeiden

Ausrutschunfälle im Schwimmen passieren immer wieder und gehören mit zu den häufigsten Verletzungsursachen – nicht selten kommt es dabei zu Kopfverletzungen, oder aber auch zu Verletzungen der Extremitäten.

Da Ausrutschunfälle ein erhebliches Verletzungsrisiko darstellen und erhebliche Folgen haben können, ist es notwendig diese zu vermeiden. Ausrutschunfälle beim Schwimmen passieren in der Regel aufgrund des nassen, rutschigen Bodens beim Gehen und Rennen. Hier gilt es letzteres zu untersagen und generelle Regeln zum Bewegen in der Schwimmhalle aufzustellen.

1. Kein Rennen in der Schwimmhalle!
2. Gehen in der Halle nur in Badelatschen.
3. Kein Drängeln und Schubsen.
4. Es ist den Anweisungen der*des Trainer*in zu folgen.

## Erste Hilfe

### Erste-Hilfe-(Material)

Erste-Hilfe-Material muss sich in jeder Sport- und Arbeitsstätte befinden und für jede*n frei zugänglich sein. Der Aufbewahrungsort muss zudem gut sichtbar gekennzeichnet sein.

Übersicht Verbandskästen

| Kleiner Verbandskasten nach DIN 13157 | Großer Verbandskasten nach DIN 13169 |
|---|---|
| Grundsätzlich wird ein kleiner Verbandskasten benötigt. | für baustellenähnliche Einrichtungen ab 11 Beschäftigten |
| Zwei kleine Verbandkästen ersetzen einen großen Verbandkasten. | für Herstellungs- und Verarbeitungsbetriebe ab 21 Beschäftigten |
| | für Verwaltungs- und Handelsbetriebe ab 51 Beschäftigten |

### Inhalte des kleinen Erste-Hilfe-Kastens

Bitte kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, ob alles vorhanden ist. Auch das Ablaufdatum der einzelnen Bestandteile ist wichtig zu überprüfen. Die nachfolgende Checkliste kann bei der Überprüfung behilflich sein:

- ☐ Dreiecktuch
- ☐ Erste-Hilfe-Broschüre
- ☐ Fertig-Pflasterset
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Fixierbinden
- ☐ Heftpflaster
- ☐ Kompresse
- ☐ Medizinische Handschuhe
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Verbandkasten Schere
- ☐ Verbandpäckchen
- ☐ Verbandtücher

Quelle:

Malteser Hilfsdienst e.V. (o.J.) Der Erste-Hilfe-*Kasten- Inhalt und Anwendung.* https://www.malteser.de/aware/hilfreich/erste-hilfe-kasten-inhalt-und-verwendung-der-komponenten.html

**Rettungskette**

Welche Aufgaben hat der Ersthelfende?

Die nachfolgende Auflisten gibt einen Überblick über die Aufgaben und deren Reihenfolge als Ersthelfender bei einem Unfall. Dies gilt natürlich auch bei Unfällen im sportlichen Kontext. Grundsätzlich ist jedoch zu beantworten, dass ein Ersthelfender sich nicht selbst in (Lebens-)Gefahr bringen sollte.

- Unfallstelle sichern
- Retten aus der Gefahrenzone
- Alarmierung Rettungsdienst (Notruf 112)
- Rückfragen der Leitstelle abwarten
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen
- Weitere notwendige Behandlungen
- Rettungsdienst einweisen

Wie setze ich einen Notruf ab?

Das wichtigste im Falle eines Unfall ist es Ruhe zu bewahren und den Überblick zu behalten. Dazu ist es notwendig bereits im Vorfeld zu Wissen, wo sich das Notfalltelefon befindet oder ob es ein Festnetztelefon gibt. Sollte das Mobiltelefon zur Alarmierung des Rettungsdienstes verwendet werden, ist der Empfang an der Örtlichkeit zu prüfen, damit dies im Ernstfall auch problemlos funktioniert.
Zum Absetzen des Notrufs ist es sinnvoll die W-Fragen zu kennen und beantworten zu können. Die Person in der Leitstelle unterstützt in der Regel und fragt gezielt nach benötigten Informationen. Nachfolgend sind die W-Fragen zum Absetzen eines Notrufs aufgelistet:

- **W**o ist etwas geschehen?
- **W**as genau ist geschehen?
- **W**ie viele Personen sind betroffen?
- **W**elche Art von Notfall/Verletzung liegt vor?
- **W**arten auf Rückfragen!

Quelle:

Malteser Hilfsdienst e.V. (o.J). 112 und 116117: Ärztliche Notrufnummern in Deutschland. https://www.malteser.de/aware/hilfreich/notrufnummern-in-deutschland-das-musst-du-wissen.

**Informationen zur Auffrischung der Ersten-Hilfe-Ausbildung**

Alle Übungsleitungen und Trainer*innen sollten grundsätzlich auch Ersthelfer*innen sein. Die VBG trägt ggf. die Kosten für die Aus- und Fortbildung für betriebliche Ersthelfer*innen.
Die Fristen für die Fortbildung betragen zwei Jahre. Um diese Fristen einzuhalten, sollte ein Aus- und Fortbildungsplan der Ersthelfer*innen erstellt und aktuell gehalten werden.
Darüber hinaus sollten Mitarbeiter*innen mindestens einmal pro Jahr in Erster Hilfe unterwiesen werden.

**Wie kann ein Sportverein das Thema Erste-Hilfe angehen?**

Legen Sie Erste-Hilfe-Merklisten an: Auch wenn viele Menschen schon mal einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht haben, geht das dort angeeignete Grundwissen oft schnell wieder verloren. Erstellen Sie deshalb eine Merkliste mit den wichtigsten Soforthilfemaßnahmen und bringen Sie diese überall dort an, wo die Vereinsmitglieder Sport treiben. Informieren Sie die Mitglieder im nächsten Vereinsnewsletter über die Platzierung der Merklisten.

Erste-Hilfe-Kenntnisse prüfen und erweitern: Gehen Sie aktiv auf Vereinsmitarbeiter und Mitglieder zu und arrangieren Sie Teilnahmen an Erste-Hilfe-Kursen. Machen Sie diesen Schritt beispielsweise zum Tagesordnungspunkt Ihrer nächsten Mitgliederversammlung, um das Thema vereinsweit in den Fokus zu rücken.

Garantieren Sie eine gute Erstversorgung: Auf dem Vereinsgelände und in den Vereinsräumlichkeiten sollte es immer die Möglichkeit geben, schnell an einen Erste-Hilfe-Kasten beziehungsweise eine Erste-Hilfe-Box zu kommen. Grundsätzlich wird mindestens ein kleiner Verbandskasten nach DIN 13157 benötigt.

Behalten Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) im Auge: Stellen Sie sicher, dass das Material gem. MHD noch nicht abgelaufen ist, und verankern Sie die regelmäßige Überprüfung im Sicherheitsmanagementsystem.

Automatisierter Externer Defibrillator (AED): EIN AED-Gerät kann im Zweifel Leben retten. Entscheiden Sie sich für ein AED-Gerät, sind zentrale Platzierung im Gebäude, eine gut sichtbare Kennzeichnung und eine freie Zugänglichkeit erforderlich.

Setzen Sie auf eine gute Ausbildung

Engagieren Sie das richtige Personal: Achten Sie darauf, dass es in Ihrem Verein nicht zu Verletzungen kommt, die durch falsches Training oder Überbelastung entstehen. Besetzen Sie die entsprechenden Positionen mit Menschen, die viel Wert auf die Gesundheit Ihrer Mitglieder legen und ihrer Aufsichtspflicht gewissenhaft nachkommen.

Achten Sie auf eine qualitativ hochwertige Ausbildung: Beschäftigen Sie nur qualifizierte Mitarbeiter*innen mit gültigen Lizenzen.

Regelmäßige Aus- und Fortbildung Ihrer Mitarbeiter: Unterstützen Sie Mitarbeiter bei der Aus- und Fortbildung und dokumentieren Sie diese.

Quelle:

Stiftung Sicherheit im Sport (2022). Leitfaden Sportstättenmanagement.

## Sportstätten & Sportgeräte

Im Bereich der Sportstätten und Sportgeräte sind Informationen, Hinweise und Checklisten für die verschiedenen Akteure (Hausmeister*innen, Trainer*innen, Übungsleiter*innen, etc.) gebündelt. Zu finden sind Hinweise wie allgemeine Baderegeln, Hinweise zum Schwimmen im Freien oder zum Schwimmen in der Schule und verschiedene Checklisten bspw. zur obligatorischen Sichtprüfung oder zur Planung und Durchführung von Trainings oder Wettkämpfen.

### Allgemeine Baderegeln

- Gehe nur baden, wenn Du dich wohl fühlst! Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser!
- Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!
- Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.
- Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.
- Springe nicht in unbekannte Gewässer! Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
- Überschätze deine Kraft und dein Können nicht! Schwimmen im Meer ist mit besonderen Gefahren verbunden.
- Gehe als Nichtschwimmer*in nur bis zum Bauch ins Wasser!
- Springe nur ins Wasser, wenn es unter dir tief genug und frei ist!
- Nimm Rücksicht auf andere Badende!
- Aufblasbare Schwimmhilfen (z.B. Luftmatratze) bieten dir keine Sicherheit im Wasser.
- Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst. Zieh nasse Sachen aus und trockene dich ab!
- Verunreinige das Wasser nicht und halte die Umwelt sauber!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht in Gefahr bist. Hilf anderen, die um Hilfe rufen!

Quelle:

Baderegeln - Schwimmen lernen - Schwimmwelten | Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e.V. (o. D.). Schwimmverband NRW e.V. https://www.schwimmverband.nrw/de/schwimmwelten/schwimmenlernen/baderegeln/

### Selbstrettungsfähigkeit

#### Water-Safety-Check

Nach einem Sturz ins Wasser sollte jedes Kind in der Lage sein sich selbst retten zu können. Mit Hilfe des Water-Safety-Checks kann jedes Kind die Fähigkeiten erlernen sich ans Ufer oder Rand zu retten.

Die BFU hat, auf Grundlage des «Swim to Survive®» der Canadian Lifesaving Society, den Wasser-Sicherheits-Check (WSC) entwickelt.

Zu bestehen des WSC müssen die folgenden drei Aufgaben erfolgreich abgeschlossen werden:

1. Eine Rolle oder Purzel vom Rand in tiefes Wasser
   - Das Purzeln soll das unkontrollierte Fallen ins Wasser simulieren. Die Kinder sollen lernen mit der veränderten Körperlage zurechtzukommen

2. 1 Minute über Wasser halten (ohne Hilfsmittel)
   - Bei dieser Aufgabe sollen die Kinder lernen, nach einem ungewollten Sturz ins Wasser, sich zu orientieren, um das nächstgelegene Ausstieg zu erkennen.
3. 50 Meter schwimmen und dann ausseigen
   - Zwei Drittel der Kinder ertrinken bei einer Entfernung von 15 Metern vom Ufer, Schwimmbecken oder einer Ausstiegsmöglichkeit. Mit der Möglichkeit 50 Meter zu schwimmen, steigen stark die Chancen, dass sich das Kind retten kann.

Dabei dürfen keine Brille, Schwimmbrille oder Nasenklammer genutzt werden.

Der WSC kann leicht im Schwimmunterricht eingebaut werden. Die BFU gibt hierfür auch Unterrichtsblätter heraus. Unter folgenden Link sind diese kostenlos zu erhalten: https://www.bfu.ch/de/ratgeber/wasser-sicherheits-check-wsc.

Jedoch ist zu beachten: Das der WSC keine Garantie dafür ist, das Kinder sich selbst retten könne. Aber er erhöht die Chancen. Kinder sollten deshalb nicht ohne Beaufsichtigung Schwimmen gehen.

Quelle:

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung. (o.J.) Wasser-Sicherheits-Check (WSC). Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung. https://www.bfu.ch/de/ratgeber/wasser-sicherheits-check-wsc.

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung. (2022). Wasser-Sicherheits-Check WSC Basics für Sicherheit im Wasser https://www.bfu.ch/de/ratgeber/wasser-sicherheits-check-wsc

## Schwimmen im Freien

Schwimmen im Freien birgt einige Gefahren, dabei hat jedes Gewässer seine eigenen Gefahrenquellen. Daher ist es wichtig, sich im Vorfeld über das jeweilige Gewässer und sein Gefahrenpotential zu informieren. Die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft hat zu den verschiedenen Gewässern Informationen zu Gefahren zusammengestellt:

- Gefahren in Küstengewässern
- Gefahren bei Wehren und Wasserfällen
- Gefahren bei fließenden Gewässern
- Gefahren in stehenden Gewässern
- Gefahren in Schwimmbädern
- (Gefahren bei Hochwasser)

Quelle:

DLRG – Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (o.J). Gefahren im und am Wasser. https://www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/gefahren/.

## Schwimmen in der Schule

Um das Schwimmen im Rahmen einer Unterrichtsstunde durchführen zu dürfen, müssen unterschiedliche Voraussetzungen erfüllt werden. Diese sind unter den Bundesländern in einigen Punkten verschieden. Die nachfolgenden Anforderungen beziehen sich auf den Schulsport in NWR.

Folgende Voraussetzungen gelten für den Schwimmunterricht für Lehrkräfte in NRW:

- Grundlagenkenntnisse
- Methodisches Vorgehen
- Praxisbezogene Kenntnisse
- Rettungsfähigkeit
    - Steht in Abhängigkeit zu der Schwimmstätte.
    - Die "Kleine Rettungsfähigkeit" für Lehrkräfte an Schulen mit einer Wassertiefe bis 1,35 m erfordert das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze und zusätzliche Fähigkeiten wie das Heraufholen eines 5 kg schweren Gegenstands vom Beckenboden, das Schleppen einer Person und das Ergreifen lebensrettender Sofortmaßnahmen.
    - Die "Allgemeine Rettungsfähigkeit" für Lehrkräfte an Schulen mit einer Wassertiefe über 1,35 m erfordert, dass die Lehrkraft in der Lage sein muss, in Not geratene Schülerinnen und Schüler unter den jeweiligen Gegebenheiten der Schwimmstätte zu erkennen, zu retten und wiederzubeleben.
    - Neben der ständigen Selbstprüfung muss spätestens nach 4 Jahren eine Auffrischung der Rettungsfähigkeit nachgewiesen werden. Die Verantwortung für die Einhaltung des Auffrischungszeitraums trägt in Zusammenarbeit mit den Sicherheitsbeauftragten der Schule die Schulleiterin oder der Schulleiter.

| **Wassertiefe bis max. 1,35 Meter:** | **Wassertiefe mehr als 1,35 Meter:** | **Öffentliche, aber nicht beaufsichtigte Badeplätze (z.B. Badeseen)** |
|---|---|---|
| ▪ Kleine Rettungsfähigkeit<br>o Deutscher Schwimmpass Bronze | ▪ Allgemeine Rettungsfähigkeit<br>▪ Mindestens entsprechend: Deutscher Schwimmpass Bronze | ▪ Allgemeine Rettungsfähigkeit<br>▪ Entsprechend: Rettungsschwimmabzeichen Silber |
| Gegenstand von 5 kg. vom Beckenboden (tiefste Stelle) holen und an den Beckenrand bringen | | Wissen über Badeplatz (Größe, Strömungen etc.) |
| Abschleppen einer Person | Gegenstand von 5 kg. vom Beckenboden (tiefste Stelle) holen und an den Beckenrand bringen | Schüler*innen benötigen den Deutschen Schwimmpass Bronze " |
| Erste-Hilfe Maßnahmen durchführen können | 10 Meter weit tauchen | |
| Ergreifen lebensrettender Sofortmaßnahmen | Umklammerungen durch in Gefahr geratene Personen vermeiden oder sich daraus lösen | |
| | Menschen (etwa gleiche Gewichtsklasse) 15 Meter abschleppen mit Kopf oder Achselschleppgriff | |

| | | |
|---|---|---|
| | Erste-Hilfe Maßnahmen durchführen können<br>(vgl. hierzu: BASS 13-59 Nr.1)<br>Die Lehrkraft muss in der Lage sein, in Not geratene Schülerinnen und Schüler unter den jeweiligen Gegebenheiten der Schwimmstätte zu erkennen, zu retten und wiederzubeleben | |

Quellen:


Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen. (2020). Sicherheitsförderung im Schulsport (Heft 1033, 1. Auflage). Düsseldorf.

Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen. (2021). Übersicht Rettungsfähigkeit Allgemein [PDF]. Verfügbar unter: Übersicht Rettungsfähigkeit Allgemein (Zugriff am: 08.11.23).

Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen. (Datum nicht angegeben). Übersicht Rettungsfähigkeit Ampelsystem [PDF]. Verfügbar unter: Übersicht Rettungsfähigkeit Ampelsystem (Zugriff am: 08.11.23).

Unfallkasse Nordrhein-Westfahlen (2014). Fragen zur Rettungsfähigkeit beim Schulschwimmen. https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/PDF_2016/Rettungsfaehigkeit_Schulsport.pdf


## Der richtige Standort für Lehrpersonen

Wo sollte eine Lehrkraft stehen? Welcher Standort bietet welchen Vor- und Nachteil bei der Beaufsichtigung von Kindern im Wasser. Am wichtigsten ist es, die Kinder jederzeit im Blick zu haben, um mögliche Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen.

| Standort der Schwimmlehrkraft | Vorteil | Nachteil |
|---|---|---|
| Schwimmlehrkraft befindet sich außerhalb des Wassers – SuS im Wasser:<br><br>Bsp.: Wassergewöhnung, Spiele, Gleiten und Antreiben üben | ▪ Überblick über die sich im Wasser befindenden SuS<br>▪ Sehr hohe Sicherheit<br>▪ Gefahrensituationen schnell zu erfassen und zu reagieren | ▪ Keine Unterstützung im Wasser möglich<br>▪ Keine taktile Bewegungskorrektur im Wasser möglich<br>▪ Kein direkte Bewegungsdemonstration der Übung möglich. Alternative: Gute Schüler demonstrieren |
| Schwimmlehrkraft im Wasser – SuS außerhalb des Wassers: | ▪ Bewegungsdemonstration möglich | ▪ wenig Bewegungsintensität für SuS<br>▪ SuS könnte kalt werden |

| | | |
|---|---|---|
| Bsp.: Demonstration von Hockschwebe, Seestern, Gleitphase, Technikmerkmale | ▪ Hinweis auf Kriterien (vgl. 4.3.2) | ▪ Kein direkter Überblick der Schwimmlehrkraft über SuS |
| Schwimmlehrkraft und SuS im Wasser:<br><br>Bsp.: Die Schwimmlehrkraft macht die Strömung, den dynamischen Auftrieb und die damit verbundene Wasserlage erfahrbar durch Ziehen der SuS | ▪ Demonstrationen möglich<br>▪ Bewegungsunterstützung möglich<br>▪ Bewegungskorrekturen möglich<br>▪ Modelllernen<br>▪ Sicherheit für ängstliche SuS | ▪ kein Überblick über die SuS im Wasser<br>▪ Erfordert Erfahrung<br>▪ Beansprucht Einteilungs- und Organisationsformen um die Sicherheit zu gewährleisten |

Quelle:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) (2019). Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule. S. 46. Berlin.

## Hilfsmittel und deren Einsatzmöglichkeiten

Hilfsmittel bieten die Möglichkeit für Schwimmanfänger ihre motorischen Fähigkeiten auszubilden. Daneben stärken diese oftmals die Konzentration und damit den Bewegungsdrang, sowie das Leistungspotential. Zusätzlich bieten die Hilfsmittel eine Abwechselung in den Schwimmstunden. Zu beachten ist, dass eine Schwimmhilfe nicht den Platz eines Auftriebsmittels einnimmt. Auftriebsmittel wie Schwimmflügel und Schwimmgurt sind keine Hilfsmittel und sollten daher nicht angewendet werden. Grundsätzlich müssen die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schwimmanfänger*innen immer dem Anforderungscharakter der gewählten Hilfsmittel entsprechen.

Anwendungsideen für die Schwimmhilfsmittel:

| Hilfsmittel | Anwendung |
|---|---|
| Flossen | ▪ Technikübungen<br>▪ Kraft/ Training<br>▪ Schnelleres Vorrankommen |
| Gymnastikball | ▪ Auftrieb veranschaulichen<br>▪ Gegenseitiges Zuspielen des Balls<br>▪ Abbau des Lidschutzreflexes durch aufspritzendes Wasser<br>▪ Ballspiele |
| Gymnastikreifen | ▪ Durchsteigen (waagerecht / senkrecht)<br>▪ Durchtauchen (Mehrere nutzen für einen Ring lauf)<br>▪ Durchspringen<br>▪ Delfinspringen |
| Matte | ▪ Technik<br>▪ Ersatz für den Beckenrand |
| Paddles | ▪ Wasserkraft spüren<br>▪ Krafttraining |

| | |
|---|---|
| Pool-Noodle (Nudel) | ▪ Wie Stäbe und Schwimmsprosse<br>▪ Hilfsmittel zur Verbesserung |
| Pull-Buoy | ▪ Krafttraining<br>▪ Mittel zur Verbesserung |
| Schwimmbrett | ▪ Wasserkraft spüren/ Wasser Auftrieb zeigen<br>▪ Beinschulung<br>▪ Gleiten<br>▪ Kraft<br>▪ Technik trainieren |
| Schwimmsprosse | ▪ Daran festhalten (in Bauch- oder Rückenlage)<br>▪ Montierbar |
| Stäbe<br>(ähnlich wie Gymnastikreifen) | ▪ Obendrüber schwimmen oder Untertauchen<br>▪ Sprungschulung<br>▪ Rotierbewegungen |
| Starre Leine | ▪ Durch das Wasser bewegen<br>▪ Tauziehen |
| Tauchring (klein) | ▪ Steuerrad (Bsp. Fürs Auto oder Boot)<br>▪ Untereinander Weiterreichen<br>▪ Suchspiel nach Ringen<br>▪ Tauchübungen<br>▪ Kontrolle für Abbau des Lidschutzreflexes (Bsp. Ringfarben unterscheiden) |
| Treppe | ▪ Auftreibübungen<br>▪ Technikübungen<br>▪ Unterstützung für Übungen durch festhalten |
| TT-Bälle | ▪ Atemübungen |
| Zauberschnur | ▪ Begrenzung (Für Spiele oder zur Absicherung)<br>▪ Kreisspiele |

Quelle:

Deutschen Roten Kreuz (2010) Schwimmen: Leitfaden. 1. Auflage: Berlin. S32ff.

## Checklisten – Sicherheits-Check-Up

Sicherheits-Check-Up

☐ Die Fluchtwege und Sammelplätze sind bekannt (Sport- und Schwimmhalle)

☐ Die Fluchtwege und Sammelplätze sind ausgeschildert und frei

☐ Ort des Telefons und der Notrufnummer sind bekannt

☐ Polizei/Feuerwehr/Notarzt

☐ Haustechnik, Leitung der Einrichtung/Sportstätte

☐ Sanitätsraum ist vorhanden und zugänglich

☐ Verbandskasten/Erste-Hilfe-Material ist vorhanden und der Lagerort ist bekannt & zugänglich

☐ Standort des Defibrillators ist bekannt

☐ Alle vorhandenen/benötigten Sportgeräte und Hilfsmittel sind funktionsfähig

☐ Defekte Geräte wurden ausgetauscht oder zumindest ausreichend gekennzeichnet

☐ Liegen bauliche Mängel vor? Wenn ja welche?

_____

☐ Gibt es eine Mängelliste?

- Wissen alle Betroffenen wo sich diese Liste befindet?
- Wird sie genutzt?

☐ Ergeben sich durch die räumliche Aufteilung der Sportstätte besondere„Gefahrenbereiche"? (z.B. nicht/schwer einsehbare Bereiche, rutschige Bereiche, „überfüllte" Bereiche, Auslaufflächen von Rutschen, Wasserstrudel, Unterwasserdüsen, ...)

☐ Gibt es einen geeigneten Ort, an dem theoretische Inhalte besprochen werden können?

☐ Weitere Anmerkungen zur Sicherheit der Sportstätte?

_____

## Vielfalt im Schwimmen

Das Element Wasser kann aufgrund seiner besonderen Eigenschaften eine Umgebung bieten, die für Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten förderlich sein könnte. Während einige Personen durch den Auftrieb im Wasser eine Art von Erleichterung oder erweiterte Bewegungsmöglichkeiten erfahren können, mag dies nicht für alle zutreffen. Die Wahrnehmung und die Reaktion auf das Wasser sind individuell verschieden und können von Person zu Person variieren.

## Wasser und Inklusion

### Sich auf Augenhöhe bewegen

Menschen mit oder ohne Behinderung können sich im Wasser auf einer Ebene begegnen. Die Größenunterschiede bspw. zwischen einem Rollstuhlfahrer und einer aufrechtstehenden Person sind nicht vorhanden. Die Distanz zwischen den Menschen kann durch das Wasser genommen werden, wodurch ein vorurteilsfreier Umgang gefördert wird. Es kommt zu einer gemeinsamen Aktivität, die Zusätzlich die Kommunikation beeinflusst.

### Freizeitsport

Wo der Leistungsgedanke nicht im Vordergrund steht, wird eine Integration von Menschen mit Behinderung einfacher. Im Freizeitsport geht es nicht um die Leistung eines Schwimmers, sondern um den Spaß am Sport. Das bietet die bestmögliche Grundlage, für unterschiedlichste Menschen, zusammenzukommen. Inklusionsbereiche im Schwimmen als Freizeitsport sind:

- Das Anfängerschwimmen (s.o.)
- Freizeitschwimmen
- Schwimmen und Baden in Freibädern, Erlebnisbädern, in Seen und im offenen Meer (bietet eine Freizeitgestaltung für alle, wenn die Barrierefreiheit gegeben ist)
- Aquafitness/ Wassergymnastik mit erfahrenen Übungsleitungen, die die Übungen auch anpassen können
- Wasserballspiele

Die genannten Bereiche können es ermöglichen, an Freizeitaktivitäten teilzunehmen, wenn die Barrierefreiheit gegeben und die passende Ausstattung vorhanden ist

## Inklusiver Sportunterricht

Der Sportunterricht kann sehr gut geeignet sein, damit alle Kinder die gleichen Erfahrungen sammeln. Die Lernaufgaben der Kinder können so gestellt werden, dass es eine Vielzahl an Lösungen gibt, um den Kindern anhand ihrer Möglichkeiten die Wassererfahrung zu ermöglichen.

Das offene Konzept, bietet den Kindern die Chance kreativ und selbständig zu handeln. Die Förderung und Forderung bietet den Kindern eine großes Entwicklungspotenzial. Die richtige Selbsteinschätzung von den persönlichen Fähigkeiten und das eigene Bewegungsverständnis werden ausgebildet. Gleichzeitig können Kinder, obwohl sie auf unterschiedlichen Lernniveaus sind, voneinander lernen. Hierbei wir auch das soziale Lernen gefördert.

### Schwimmen lernen

Der gemeinsame Schwimmunterricht bietet sich gut an in der Phase des Anfängerschwimmens.. Der Unterricht sollte eine Vielzahl von Spielen umfassen, zur Wassergewöhnung, an denen Kinder

mit Behinderung ebenfalls teilnehmen können. Somit bietet der Schwimmanfängerkurs eine gute Möglichkeit für eine frühe Inklusion, die einen vorurteilsfreie Umgang ermöglicht und entgegen Ausgrenzung wirkt.

## Grundsätzliche Prinzipien des Anfängerschwimmens

- Anknüpfen an Bekanntem
  Die Kinder sollen am Anfang nicht überfordert werden und spielerisch an das Schwimmen herangeführt werden.
- Bekannte Bewegung
  Bekannte Spiele oder Bewegungen aus Spielen an Land, helfen den Kindern das Element Wasser zu erfahren. Erfolgserlebnisse stärken dabei das Selbstvertrauen.
- Methodik: Kleine Schritte
  Menschen mit Behinderung, lernen anders, wodurch darauf geachtete werden muss, dass der Lernerfolg in kleinen Schritten erfolgt. Ebenso entstehen durch das unterschiedliche Lernen unterschiedliche Techniken im Schwimmen.
- Hilfsmittel
  Der Einsatz von Hilfsgeräten kann Schwimmanfängern Sicherheit geben, die nötig ist, wenn man sich selbständig macht und beispielsweise Teilbewegungen wie den Beinschlag mit Poolnudel, Schwimmbrett oder Flossen versucht.

Quelle:

Milles, Dietrich / Meseck, Ulrich (Hrsg.). (2010). Inklusion und Empowerment. Wirkungen sportlicher Aktivität für Menschen mit geistiger Behinderung. 4. Wissenschaftlicher Kongress. Bremen. S. 137-150.

## (Schutz-)Ausrüstung

### Checkliste Sporttasche fürs Schwimmtraining/für den Schwimmwettkampf

Mit der Checkliste fürs Training nichts mehr vergessen!

- ☐ Badeanzug oder Badeshort
- ☐ Badeschlappen
- ☐ Haargummi oder Haarband
- ☐ Schwimmbrille
- ☐ weitere Schwimmhilfen (Flossen, Brett, o.ä.)
- ☐ Badekappe
- ☐ ausreichend zu Trinken (keine Glasflaschen!)
- ☐ Handtuch
- ☐ Duschutensilien (Handtuch, Duschgel, Shampoo)
- ☐ _____
- ☐ _____

## Eltern & Elternverhalten

Eltern haben Einfluss auf das Handeln ihrer Kinder und so nehmen sie oftmals auch Einfluss auf das Geschehen in der Schwimmhalle. Dies hat nicht selten auch negative Auswirkungen. Gemeinsam mit unsren Experten wurden daher Fair-Play-Richtlinien und ein Musterbrief für einen Verhaltenskodex für Eltern erarbeitet.

### Fair-Play – Auch für Eltern! (insbesondere bei Wettkämpfen)

Selbstverständlich wollen Eltern auch am sportlichen Erleben ihres Kindes teilhaben und begleiten es daher oftmals in der Rolle als Zuschauer. Gleiches gilt natürlich auch für Großeltern. Nicht selten kommt es dabei aber leider dazu, dass die Rolle des Zuschauers mit der der Trainer*innen verwechselt werden.

Die Schwimmer werden durch eine*n Trainer*in betreut, daher benötigt kein Kind persönliches Coaching durch die eigenen Eltern bei Wettkämpfen. In der Anfängerschwimmausbildung ist die Mitarbeit der Eltern in gewissen Bereichen ausdrücklich erwünscht

Anfeuern ist ausdrücklich erlaubt! Dabei stets positiv bleiben und weder Teamkameraden*innen oder Kontrahent*innen beleidigen, beschimpfen oder niedermachen.

Alle Kinder geben immer ihr Bestes, niemand macht absichtlich Fehler!

Zum Lernen gehört es auch, eigene Entscheidungen zu treffen. Auch dabei können Fehler gemacht werden, die gehören dazu. Bestärken Sie Ihr Kind weiterzumachen, auch wenn mal etwas schiefgeht. Dies gilt nicht nur für das eigene Kind, sondern auch für alle anderen Beteiligten.

Respektvoller Umgang mit allen Beteiligten.

Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind!

- Bestärken Sie Ihr Kind in seinem Handeln!
- Akzeptieren Sie die Leistung Ihres Kindes!
- Nicht nur das eigene Kind, sondern auch alle anderen Beteiligten (Teamkameraden*innen, Kontrahent*innen, Trainer*innen und Kampfrichter*in) sind da, um Spaß zu haben und einem Hobby nachzugehen. Niemand möchte niedergemacht werden.
- Auch der*die Trainer*in kann mal Fehler machen. Das gehört dazu und erfordert/braucht keine negativen Kommentare.

## Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief bei Wettkämpfen)

Liebe Eltern,

Ihr Kind ist Teil einer der Juniorenmannschaften (des Vereins). Wir als Verein freuen uns darüber, dass Sie uns das Vertrauen schenken, Teil der sportlichen und sozialen Ausbildung Ihres Kindes zu sein. Die Ausbildung aller angemeldeten Kinder und deren Freude am Sport sind ein gemeinsames Ziel. Aus diesem Grund sollten sich Eltern und Verein als Partner sehen und sich gegenseitig unterstützen. Als Eltern haben Sie eine Vorbildfunktion für Ihr Kind. Gleichzeitig präsentieren Sie auch am Seitenrand unseren Verein. Aus diesen Gründen bitten wir Sie um einen respektvollen Umgang untereinander sowie gegenüber allen Schwimmer*innen, Trainer*innen und Offiziellen. Wir haben Verständnis dafür, dass Sie nicht zuletzt auch aufgrund der Beteiligung Ihres Kindes stark emotional am Sportgeschehen teilnehmen. Dennoch bitten wir Sie die folgenden Punkte zu berücksichtigen:

- Unsachliche und negative Zurufe lösen bei jungen Schwimmer*innen Unsicherheit und Aggressionen aus.
- Lieber positiv bestärken!
- Allgemeines Anbrüllen bzw. Anschreien dämpft oftmals Spaß und Freude am Sport.
- Keine vorschreibenden Kommentare und Anweisungen an die Kinder. Die Mannschaft hat eine*n Trainer*in, der/die sich um das Coaching kümmert. Außerdem gehört es zum Entwicklungsprozess Ihres Kindes, eigene Entscheidungen zu treffen.
- Respekt ist das höchste Gebot! Daher sind Bemerkungen/Beleidigungen oder abfällige Gesten gegenüber Trainer*innen und Schwimmer*innen (sowohl der eigenen als auch der gegnerischen Mannschaft) zu unterlassen.

Eltern und Angehörige der Schwimmer*innen haben in der Regel nichts in dem Beckenbereich oder in der Kabine zu suchen! Eltern befinden sich nach Möglichkeit immer in dem für Zuschauer vorgesehenen Bereich. Wir freuen uns, wenn sie auch weiterhin zahlreich und tatkräftig am Sportgeschehen teilnehmen. Wir sind jedoch dankbar, wenn Sie sich dabei in erster Linie auf Anfeuern, unterstützende Maßnahmen und Lob konzentrieren. Die Trainer*innen der Mannschaften stehen Ihnen gerne und jederzeit als Ansprechpartner*in in allen Angelegenheiten zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß und Erfolg!!!

Mit freundlichen Grüßen

(Vorsitzender/Jugendwart o.ä. des Vereins)

Quelle:

Förderverein Basketball Krefeld. (2020). *Fairplay*. file:///C:/Users/ssis/Downloads/Fairplay_Verhaltenscodex_BiK.pdf.