



Sicher schwimmen!

10 Jahre „Sicher schwimmen!“



Eine Initiative von



KÖLNBÄDER
Ein Unternehmen des Stadtwerke Köln Konzerns



Stadt Köln





Kinder müssen schwimmen lernen!



Liebe Eltern, liebe Kinder,

seit zehn Jahren läuft die Kölner Maßnahme „Sicher schwimmen!“ erfolgreich an 99% aller Schulen mit Primarstufe (Grund- und Förderschulen) und erfreut sich großer Beliebtheit bei Kindern und Lehrkräften. Durch „Sicher schwimmen!“ wird der Ausfall von Schwimmunterricht deutlich reduziert, und Kinder werden individueller gefördert. Viele von ihnen schließen – dank der Maßnahme – die Primarstufe mit einem Schwimtabzeichen ab. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Beteiligten für die gute und erfolgreiche Zusammenarbeit bedanken.

Für die Sicherheit unserer Kinder – Was können wir tun?

Wasser übt auf die meisten Kinder eine große Faszination aus, viele reagieren mit Neugier oder mit Angst darauf. Überwiegt die Neugierde können, durch impulsives Handeln, die Gefahren des Wassers nicht erkannt werden. Ist die Angst stärker, wird der richtige Umgang mit dem Wasser durch große Zurückhaltung erschwert.



Kinder mit Vorkenntnissen
haben es im Schulschwimmen
leichter.



Sicher schwimmen!

Um Kinder zu sicheren Schwimmern zu machen, müssen Eltern, Schulen, Vereine und Kursanbieter Hand in Hand arbeiten:

- Vermittlung von Freude und Spaß durch Familienausflüge ins kühle Nass sowie einfache Vorbereitungen zu Hause
- Optimierung des Schulschwimmunterrichts durch „Sicher Schwimmen!“
- Teilnahme an Schwimmkursen
- Kenntnisse von Baderegeln und das Absolvieren von Schwimmabzeichen



Ihre Hilfe ist gefragt

Um sicher Schwimmen zu lernen, ist neben dem Schulunterricht meist zusätzliche Übung notwendig. In anderen Fächern wird dies mit den Hausaufgaben erledigt. Daher kommt Ihnen als Erziehungsberechtigten eine große Verantwortung zu. Die Unterstützung in der Schwimmbildung dient dabei nicht nur der Unfallverhütung, sondern auch der Förderung der motorischen und sozialen Entwicklung. Muskulatur, Ausdauer und Koordination werden verbessert und soziale Kompetenzen erlernt. Als Freizeitbeschäftigung ist das Schwimmen und Spielen im Wasser durch alle Altersklassen zudem sehr beliebt. Die Fähigkeit sich sicher im Wasser zu bewegen, schafft Selbstständigkeit, Selbstvertrauen und ermöglicht den Zugang zum Aktionsbereich Wasser.



Schwimmen als Familienausflug

Durch gemeinsames Planschen und Schwimmen können auch Sie zum Erfolg Ihres Kindes beitragen. Dabei erleben Sie zugleich einen schönen Tag mit Ihrer Familie und fördern das Gemeinschaftsgefühl. Eltern gelten zudem als starke Vorbilder für ihre Kinder. Wer sich gern im Wasser aufhält, unterstützt das positive Verhalten der Kinder in Bezug auf das Wasser. Mit einer Vorteilskarte oder dem Köln-Pass der Stadt Köln bekommen Sie ermäßigten Eintritt in alle Bäder der KölnBäder GmbH.

Informationen erhalten Sie in
jedem Schwimmbad.



Einfache Vorbereitungen für zu Hause

Es muss nicht immer ein Besuch im Schwimmbad sein. Die Vorbereitungen können auch schon zu Hause beginnen:

am Waschbecken

- mit einem nassen Waschlappen Wasser in das Gesicht träufeln lassen
- mit beiden Händen Wasser ins Gesicht schöpfen
- mit dem Mund ins Wasser blubbern

in der Dusche/Badewanne

- beim Duschen Wasser vor allem über Kopf und Gesicht laufen lassen
- in der Badewanne (ohne Badezusatz!) ins Wasser blubbern, dabei Gesicht und Kopf untertauchen
- den eigenen Namen, Lieblingstier etc. ins Wasser sprechen
- Schiffchen oder Tisch-Tennisbälle durch die Wanne pusten

beim Schmökern und Basteln

- mit dem neuen Wimmelbuch der KölnBäder GmbH
- mit dem Flyer „Sicher schwimmen!“ für Kinder





Schon zu Hause kann
man sich prima aufs
Schwimmbad vorbereiten.

„Sicher schwimmen!“ in der Schule

Das sehr ehrgeizige Ziel von „Sicher schwimmen!“ ist es, die Voraussetzungen im Schwimmunterricht so zu verbessern, dass möglichst 95 % der Kinder die Primarstufe mit dem Deutschen Jugendschwimmabzeichen Bronze abschließen können. Erst mit dem genannten Abzeichen beginnt ein Kind sicher zu schwimmen.

Seit dem Schuljahr 2008/2009 ist „Sicher schwimmen!“ aus dem Schwimmunterricht der Primarstufen nicht mehr wegzudenken. Dem entsprechend hat sich das Projekt zu einer festen Maßnahme weiterentwickelt.

„Sicher schwimmen!“ wurde erstmals als Projekt, für zunächst zwei Jahre, mit dem Ratsbeschluss der Stadt Köln im Januar 2008 ins Leben gerufen. Die jährlich alarmierenden Zahlen der Ertrinkungsunfälle haben die Stadt Köln dazu bewegt, sich für eine flächendeckende Verbesserung der Schwimmfähigkeit der Kölner Kinder einzusetzen.

Für diese Maßnahme stellt die Stadt Köln jährlich rund 1,2 Millionen Euro zur Verfügung. Das zum Schuljahr 2008/09 gestartete Projekt wird federführend von der KölnBäder GmbH gemeinsam mit der Stadt Köln (Dezernat für Bildung, Jugend und Sport und Amt für Schulentwicklung) in Kooperation mit dem Stadtsportbund Köln e.V., der Sportjugend Köln e.V. und dem Ortsverband Kölner Schwimmvereine e.V. umgesetzt.



„Sicher schwimmen!“ besteht im Wesentlichen aus drei Säulen:

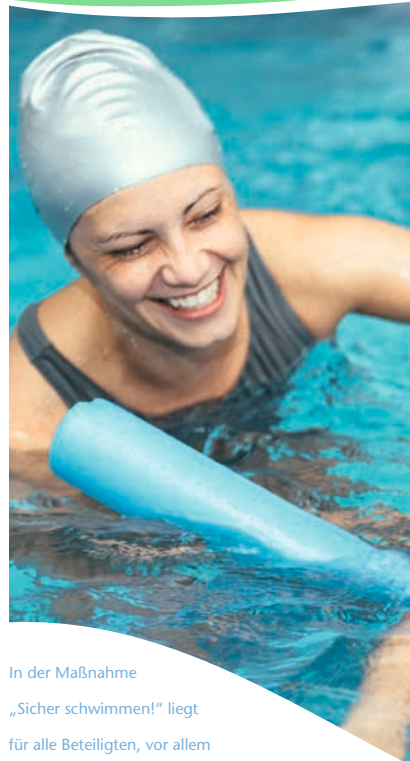
1. Schwimmunterricht in kleineren Lerngruppen und Reduktion des Ausfalls von Unterrichtseinheiten durch den Einsatz von zusätzlichen qualifizierten Schwimmassistentenkräften
2. Verlängerung des regulären Schwimmunterrichts auf insgesamt 1 ½ Jahre
3. zusätzlicher Schwimmförderunterricht

Schwimmkurse

Die zusätzliche Teilnahme an einem Schwimmkurs ist eine große Unterstützung und in jedem Fall zu empfehlen.

Welche Vorteile hat ein Schwimmkurs?

- individuelle Förderung durch kleine Gruppen
- spielerisches Erlernen des richtigen Umganges mit dem Wasser
- Entwicklung von sozialem Verhalten anderen Kindern gegenüber
- Vertrauen entwickeln in sich und in andere



In der Maßnahme „Sicher schwimmen!“ liegt für alle Beteiligten, vor allem aber für die Kinder, eine große Chance auf den Zugang zu der wundervollen Welt des Wassers.



Ab welchem Alter kann mein Kind einen Schwimmkurs besuchen?

Es ist nie zu früh, Ihrem Kind das Element Wasser näherzubringen.

Je nach Alter werden spezielle Kurse angeboten:

- Babyschwimmen
- Klein(st)kinderschwimmen
- Schwimmkurse für Unerfahrene, für Fortgeschrittene und auch für Geübte

Eine Beratung bezüglich der passenden Kurswahl bekommen Sie bei den entsprechenden Vereinen oder Schwimmkursanbietern.

Welche Schwimmart soll mein Kind als Erstes erlernen?

Ihr Kind kann mit jeder Schwimmart beginnen. Jede einzelne Technik hat ihre besonderen Merkmale:

Brustschwimmen:

- durch einfache Orientierung über Wasser beliebt bei jüngeren und ängstlichen Kindern
- komplexe Beinbewegung erfordert sehr geschulte Vermittlung

Kraulschwimmen:

- einfache Koordination durch die natürliche Bewegungsform
- erfordert sicheren Umgang mit dem Wasser aufgrund der Wasserlage und der Atmung

Rückenschwimmen:

- freie Atmung über Wasser
- erfordert aufgrund der Rückenlage eine gute Orientierungsfähigkeit und Wassergewöhnung als Voraussetzung



Woran erkenne ich einen guten Schwimmkurs?

- kleine Gruppen bis maximal 10 Teilnehmern
- Qualifizierung, Erfahrung und Einfühlungsvermögen der Schwimmlehrkräfte
- altersgerechte und spielerische Vermittlung
- Laufende Entwicklung der Grundfähigkeiten des Schwimmens: Tauchen, Springen, Atmen, Gleiten, Schweben, Auftreiben, sicheres Fortbewegen



Unter www.sicher-schwimmen.de finden sie:

- pfiffige Ideen und motivierende Spiele rund um das Thema Wasser
- Baderegeln für Schwimmanfänger und erfahrene „Wasserratten“
- wichtige Informationen zur Selbst- und Fremderrettung



Beim Schwimmenlernen entwickeln Kinder Vertrauen in sich selbst und andere.

Schwimmabzeichen – erkennbarer Nachweis von Fähigkeiten

Schwimmabzeichen sind ideal, Kinder beim Schwimmenlernen zu motivieren. Sie dokumentieren außerdem bundesweit einheitlich die Schwimmfähigkeit und Kompetenz.

Zeugnis für Frühschwimmer – Seepferdchen –

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser

Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Bronze –

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln

Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Silber –

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (davon 300 m in Bauch- und 100 m Rückenlage)



- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herauffholen eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung

Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Gold –

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herauffholen von drei Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwas zwei Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis folgender Kenntnisse: Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfacher Fremdrettung)

Die Schwimmabzeichen machen die Fähigkeiten der Kinder für Andere im Schwimmbad sichtbar.



Quelle:
Deutscher Jugendschwimmpass

Klassische Baderegeln

Die Baderegeln sind lebensnotwendig und sollten nicht nur auswendig einstudiert, sondern auch verstanden werden. Gehen Sie doch mit Ihrem Kind mal die Regeln durch und versuchen Sie gemeinsam Erklärungen dafür zu finden.

- Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömungen usw.)!
- Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
- Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- Nur ins Wasser springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!
- Unbekannte Ufer bergen Gefahren!
- Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
- Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!
- Überschätze in freien Gewässern nicht Kraft und Können!
- Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser lebensgefährliches Spielzeug!
- Schwimmen und Baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden: Frage zuerst Ortskundige bevor du ins Wasser gehst!
- Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!
- Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!
- Meide zu intensive Sonnenbäder!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe Not tut!



Sicher schwimmen!

„Sicher schwimmen!“
c/o KÖLNBÄDER GmbH
Kämmergasse 1 · 50676 Köln
0221 / 279 185 346
www.sicher-schwimmen.de

E-Mail: sicher-schwimmen@koelnbaeder.de
www.sicher-schwimmen.de



Stand 09-2018 | Änderungen vorbehalten

Eine Initiative von



Stadt Köln

Kooperationspartner

