

Liebe Mitglieder, Liebe Interessierte,

Am 01.01.2020 ist die neue Prüfungsordnung für den Bereich Schwimmen und Rettungsschwimmen In Kraft getreten. Darauf resultierten einige Veränderungen, die wir Ihnen und Euch exemplarisch näher erläutern möchten.

Die DLRG kritisiert seit vielen Jahren den Trugschluss, dass eine abgelegte Seepferdchen-Prüfung einen sicheren Schwimmer ausmacht. Ab dem 01.01.2020 es für das Abzeichen Seepferdchen nötig,

- Sprung ins Wasser
- 25 m Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage
  - o Hierbei ist eine erkennbare Ausatmung ins Wasser notwendig.
- Heraufholen eines Gegenstandes aus schulertiefem Wasser
- Kenntnisse von Baderegeln

Zuvor mussten die Kinder mit einem beliebigen Sprung ins Wasser starten, eine Distanz von 25m zurücklegen und einen Gegenstand aus schulertiefem Wasser heraufholen.

Was steckt dahinter?

Mit einem Sprung ins Wasser ist eine anschließende Neuorientierung des Schwimmers/ der Schwimmerin im Wasser notwendig. Der Schwimmer/ die Schwimmerin spürt hierbei, wie sich der Körper im Wasser verhält und wie schnell er wieder aufsteigt und dass durch Luftblasen zunächst eine Sicht verschlechtert ist. Die Kinder sollen zeigen, dass sie eigenständig aus der Wasserlage in eine Schwimmbewegung starten können. Hier können die Kinder zeigen, dass sie im Falle eines versehentlichen Sturzes ins Wasser nicht in Panik geraten und in der Lage sind, sich selbstständig schwimmend zurück an den Beckenrand zu begeben.

Eine erkennbare Ausatmung ins Wasser ist damit verbunden, dass die Kinder nicht erschrecken, wenn sie Wasser in ihr Gesicht bekommen und sich an das Gefühl gewöhnen von Wasser umgeben zu sein.

Auch die Kenntnis von Baderegeln im frühen Stadium eines Schwimmers/ einer Schwimmerin erachten wir als wichtig. Hier ist festzuhalten, dass es sich um eine altersgerechte Abfrage der Baderegeln der Kinder handelt. Die Neuerung führt also nicht dazu, dass Kinder nun auch von uns Hausaufgaben für Zuhause bekommen. Bezogen auf ein Wittener Kind könnte also die Frage gestellt werden, ob es gefährlich ist, in der Ruhr zu Schwimmen, wenn das Fahrgastschiff Schwalbe vorbeifährt. Sollte das Kind hier mit Nein antworten, folgt darauf eine Erklärung, sodass es dem Kind bei einer erneuten Abfrage logisch scheint, hier mit Ja zu antworten.

Seit vielen Jahren ist es der DLRG, sowie vielen anderen Schwimmvereinen jedoch wichtig, dass sich die Kinder sicher fortbewegen und eine klare Schwimmbewegung zu erkennen ist. Diese nun festgelegten Neuerungen sind somit schon seit einigen Jahren Augenmerk der Schwimmausbildung.

Sicheres Schwimmen heißt:

- 15 Minuten ohne Halt und Hilfen im tiefen Wasser schwimmen, dabei muss eine Strecke von mindestens 200m zurückgelegt werden. Davon sind 150m in Bauch- oder Rückenlage und 50m des jeweiligen Schwimmstils vorgegeben. Der Stilwechsel muss hier in Schwimmlage ohne festhalten erfolgen.
  - In Bauch- und Rückenlage schwimmen können.
  - Mindestens einen Paketsprung und einen Sprung kopfwärts durchführen zu können
  - Sich unter Wasser orientieren können
- Unterm Strich bedeutet das, JEDE Situation im Wasser beherrschen zu können.

Die Kinder sollen hier zeigen, dass sie nicht in Panik geraten, wenn sie sich einen längeren Zeitraum im Wasser befinden und sich sowohl in Bauchlage, als auch in einer erholsamen Rückenlage fortbewegen zu können.

Die DLRG hat es sich nicht nur zur Aufgabe Retten zu lehren, sondern auch das sichere Schwimmen zu vermitteln. Die neue Prüfungsordnung hat nicht zum Ziel, die Leistungen anzuheben, um das Schwimmbzeichen aufzuwerten, sondern die Anforderungen anzupassen um Schwimmanfängern ein sicheres Schwimmen ohne Panik im kühlen Nass zu lehren und somit auch weitere Schwimmunfälle zu verhindern.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen und Euch jederzeit zur Verfügung.

Die gesamte neue Prüfungsordnung ist online einsehbar.

(<https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/schwimmbzeichen/>)

