

Stand: 11.02.2025

Liebe Eltern,

wir freuen uns darüber, dass ihr uns das Vertrauen schenkt und möchtet, dass euer Kind bei uns in der DLRG Berlin Mitte das Schwimmen erlernt.

Uns ist sehr wichtig, dass die Kinder dabei Spaß haben und es allen gut geht. Darum haben wir die wichtigsten Hinweise zusammengeschrieben.

Sicherheit

Uns ist es sehr wichtig, dass wir den Kindern das Schwimmen so sicher wie möglich beibringen. Aus diesem Grund haben wir zwei Bitten:

1. Für unsere Zusatzversicherung ist es für uns zwingend notwendig, dass wir eine (kinder-)ärztliche Bescheinigung von bekommen, dass euer Kind körperlich dazu in der Lage ist, das Schwimmen zu erlernen¹.
2. Um uns bestmöglich auf die Besonderheiten eures Kindes, die für die Ausbildung relevant sein können, einstellen zu können, haben wir einen Fragebogen erstellt. Wir bitten euch, diesen auszufüllen, sodass wir euer Kind in der Ausbildung unterstützen können.

¹ Sollte euer Kinderarzt einen Vordruck benötigen, findet Sie diesen anbei.

3. Es ist uns zudem sehr wichtig, dass sich alle Kinder bei uns wohl fühlen. Wir bitten euch und euer Kind daher darum, uns zu informieren, wenn etwas sich nicht gut anfühlt.

Wir gestalten unsere Ausbildung so, dass anfangs immer auch Auszubildende für Hilfestellungen mit im Wasser sind. Diese werden sowohl von unseren Ausbilderinnen und Ausbildern als auch von anderen Kindern im Rahmen von Partnerübungen erfolgen. Wenn eurem Kind dabei etwas unangenehm ist, ist es uns sehr wichtig, dass wir davon erfahren und entsprechend die Ausbildung anpassen können. Die Hilfestellungen werden vor allem im Bereich des Hinterkopfes, Rückens, der Hüfte sowie der Oberschenkel und Füße notwendig sein. Selbstverständlich wird dem Kind vorab kommuniziert, wann Hilfestellungen eingesetzt werden, die zu Körperkontakt führen können. Solltet ihr Fragen dazu haben, spricht uns gern an!

Unser Ausbildungsvorgehen

Um das Schwimmen zu erlernen, ist der vertraute Kontakt mit dem Wasser und seinen Eigenschaften für Kinder sehr wichtig. Aus diesem Grund legen wir in der DLRG Berlin-Mitte großen Wert darauf, dass die Kinder einen vertrauten, angstfreien Umgang mit Spaß im Wasser

erlernt haben, ehe wir damit beginnen ihnen die eigentlichen Schwimmbewegungen beizubringen. Dieser Weg entspricht den modernen Forschungsergebnissen zum erfolgreichen Lernen des Schwimmens (z.B. nachzulesen in der Buchreihe „Alle ins Wasser“, Forschungsprojekt „Aquatic Literacy For All Children“).

Deswegen können wir keine genaue Dauer nennen, die euer Kind zum Schwimmen lernen benötigt, Ihr solltet jedoch mit mindestens 6 Monaten rechnen. Es wird schneller gehen, wenn ihr zu Hause einige Übungen mit euren Kindern macht (siehe Links in der ersten E-Mail).

Die Lerndauer hängt auch davon ab, wie regelmäßig euer Kind zur Ausbildung kommt und ob ihr Kind zu Beginn mit dem Element Wasser bereits vertraut oder als eher ängstlich zu beschreiben ist.

Grundsätzlich können Kinder erst nach dem Ablegen des Deutschen Schwimmabzeichens in Bronze sicher Schwimmen. Deswegen möchten wir jedes Kind bis mindestens zu diesem Abzeichen ausbilden.

Materialbedarf

Euer Kind wird in der nächsten Woche das erste Mal mit uns ins Wasser gehen. Hierfür möchten wir euch bitten, das Kind mit einem Badeanzug/ einer anliegenden Badehose auszustatten, dies dient dazu, ihrem Kind die größtmögliche Bewegungsfreiheit im Schwimmbecken zu ermöglichen ohne, dass etwas unbequem ist oder verrutscht. Badelatschen und ein großes Handtuch oder ein Bademantel sind ebenfalls nützlich, um das Kind nach der Ausbildung schnell zu wärmen.

In den Duschen unserer Schwimmhalle darf Duschgel und Shampoo verwendet werden, bringt es gern mit.

Weiteres Zubehör benötigt euer Kind für den Schwimmunterricht bei uns nicht.

Ausbildungsbeginn

Bitte achtet darauf, dass euer Kind pünktlich zur angegebenen Zeit vor der Schwimmhalle bzw. An den Duschen ist, sodass die Gruppe pünktlich beginnen kann.

Wir treffen uns 5 Minuten vor dem Beginn der Ausbildung mit eurem Kind am Übergang zwischen Duschen und Schwimmhalle. Dort holen wir die Kinder ab und bringen die Kinder zu unserem Becken. Ihr dürft euer Kind mit einer Begleitungskarte dorthin begleiten. Ihr erhaltet diese an der Kasse bzw. am

Einlass. Wenn euer Kind älter als 6 Jahre ist und es nicht euer Geschlecht hat (z. B. Mama bringt Sohn) gibt es eine kleine Umkleidekabine, die nur vom Gang zwischen Umkleiden und Duschen betreten werden kann und die auch rollstuhlgerecht ist. Euer Kind muss seine Sachen dann nur allein in der entsprechenden Sammelumkleide einschließen und ihr könnt in der Kabine beim umziehen helfen.

Um das Bad zu betreten nehmt bitte ebenfalls Badelatschen mit. Bitte bringt eurem Kind das richtige Verhalten in den Umkleiden bei, damit es diesen Weg bald allein gehen kann.

Solltet ihr einmal verspätet kommen, lasst euer Kind bitte ab der Glastür hinter den Duschen allein zu uns laufen, aber beaufsichtigt es, bis es bei uns angekommen ist, damit es nicht in das große Becken fällt. Bitte weist euer Kind darauf hin, langsam und immer hinter der weißen Ablaufrinne zu laufen. Die Fliesen sind sehr glatt.

Wir haben alles, was euer Kind wissen muss, damit es allein zur Ausbildung kommen kann im Dokument „Hinweise zum Ausbildungs- und Übungsbetrieb in der DLRG Berlin Mitte“ zusammengefasst, dass ihr im Bereich „Aktuelles“ auf unserer Webseite findet.

Ausfall

Auf der Website unter „Aktuelles“ sind auch Ankündigungen, wie z.B. der Ausfall der Ausbildung vermerkt. Zusätzlich informieren wir euch darüber per E-Mail. In den Berliner Schulferien findet für gewöhnlich keine Ausbildung statt.

Krankheit

Bitte schickt uns eine E-Mail, wenn euer Kind nicht kommen kann.

Fragen zum Ausbildungs-/ Übungsbetrieb:
training@mitte.dlrg.de

Ansprechpersonen und weitere Informationen zum Schutz der Kinder (Schutzkonzept):

<https://mitte.dlrg.de/schutz-vor-gewalt>
kjsb@mitte.dlrg.de

Wir freuen uns auf die Ausbildung mit eurem Kind!

Im Namen der Ausbilder der DLRG Berlin Mitte,

Linda Kuhr (Leitung Ausbildung)

Übungen für zu Hause

Um Ihr Kind regelmäßig mit dem Wasser vertraut zu machen und die nötige Muskelkraft für das spätere Schwimmen aufzubauen, ist es sehr hilfreich, wenn Sie uns zu Hause unterstützen. Die Übungen, die Sie mit Ihrem Kind von Beginn andurchführen können, finden Sie auf diesem Handzettel.

Wir möchten Sie bitten so oft wie möglich zu Hause zu üben.

Weitere Übungen, die sich im Verlauf des Schwimmernlernens ergeben, werden wir Ihnen per E-Mail nach Hause schicken. Gern erklären wir Ihnen auch weitere Übungen persönlich.

Nach der Ausbildung in der Schwimmhalle erhält das Kind immereinigen Aufkleber auf der Posthülle von uns.

Übungen zur Wassergewöhnung:

1. Wasser ins Gesicht machen (Gesicht selber waschen), Erweiterung: dabei die Augen geöffnet lassen.
2. Wasser ins Gesicht spritzen lassen (Gesicht waschen lassen), Erweiterung: dabei die Augen geöffnet lassen.
3. Beim Duschen/ in der Badewanne Wasser ins Gesicht spritzen.
4. Das Gesicht mit geöffneten Augen aufs Wasser legen.
5. In der Badewanne/ im Waschbecken

Blubberblasen durch den Mund ins Wasser machen, Erweiterung 1: auch die Nase ist im Wasser, Erweiterung 2: Blubberblasen machen unter Wasser und Einatmen über Wasser abwechseln

6. Mit einem Becher Wasser über den Kopf kippen, Erweiterung 1: Die Augen dabei geöffnet lassen, Erweiterung 2: Die Haare waschen lassen, sodass das Wasser auch über das Gesicht läuft
7. Im Planschbecken: Auf- und Abhüpfen wie ein Wasserfloh.

Kraft- und Koordinationsübungen:

1. Auf den Bauch legen und mit den Armen hochdrücken, einen Moment so verweilen
2. Auf dem Rücken liegen und die Beine wiederholt anziehen und strecken („der Käfer auf dem Rücken“)
3. Auf einem Bein hüpfen
4. Paralleles und entgegengesetztes Armekreisen („Windmühle spielen“)
5. Seilspringen (darauf achten, dass das Kind mit den Ballen abspringt und beim Landen abrollt trainiert das Fußstrecken und –anziehen)
6. Mit Pinguinfüßen laufen.