

Stand: 15.09.2021

Liebe Eltern,

wir freuen uns darüber, dass Sie uns das Vertrauen schenken und möchten, dass Ihr Kind bei uns in der DLRG Berlin Mitte das Schwimmen erlernt.

Um dies möglichst mit Freude zu erreichen, haben wir hier einige Hinweise für Sie zusammen gestellt.

Sicherheit

Uns ist es sehr wichtig, dass wir Ihrem Kind das Schwimmen so sicher wie möglich beibringen. Aus diesem Grund haben wir zwei Bitten an Sie:

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

¹ Sollte Ihr Kinderarzt einen Vordruck benötigen, finden Sie diesen online.

3. Es ist uns zudem sehr wichtig, dass sich Ihr Kind bei uns wohl fühlt. Wir möchten Sie daher darum bitten, uns zu informieren, wenn es diesbezüglich Probleme geben sollte. Wir möchten in diesem Zug darauf hinweisen, dass es im Rahmen der Ausbildung notwendig ist, Ihrem Kind auch taktile Hilfestellungen zu geben. Diese werden sowohl von unseren Ausbilderinnen und Ausbildern als auch von anderen Kindern im Rahmen von Partnerübungen erfolgen. 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. Sollten Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns gern an.

Materialbedarf

Ihr Kind wird in der nächsten Woche das erste Mal bei uns zur Ausbildung erscheinen. Hierfür möchten wir Sie bitten, das Kind mit einem Badeanzug/ einer anliegenden Badehose auszustatten, dies dient dazu, ihrem Kind die größtmögliche Bewegungsfreiheit im Schwimmbecken zu ermöglichen. 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, dies dürfen Sie daher gern mitbringen.

Corona-Hinweis: Derzeit ist das Duschen nach der Ausbildung nicht möglich!

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

Ausbildungsbeginn

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind pünktlich zur angegebenen Zeit vor der Schwimmhalle ist, sodass die Gruppe geschlossen die Schwimmhalle betreten kann.

*Corona-Hinweis: Folgende Regel ist derzeit **ausgesetzt**:* 5 Minuten vor dem Beginn des Trainings soll Ihr Kind von Ihnen zu dem Übergang zwischen den Duschen zu bringen. Dort holen wir die Kinder ab und bringen die Kinder zu unserem Becken. Sollten Sie einmal verspätet kommen, lassen Sie Ihr Kind bitte ab diesem Punkt allein zu uns laufen, aber beaufsichtigen Sie es, bis es bei uns angekommen ist, damit es nicht in das große Becken fällt. Bitte weisen Sie Ihr Kind darauf hin, langsam zu laufen. Die Fliesen sind sehr glatt. Sie erhalten für die Zeit des Umkleidens extra Eintrittskarten an der Kasse. Um das Bad zu betreten nehmen Sie sich bitte eigene Badelatschen mit.

Unser Vorgehen

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 und freudvollen Umgang mit dem Wasser erlernt haben, ehe wir damit beginnen ihnen die eigentlichen Schwimmbewegungen beizubringen.

Dieser Weg entspricht den modernen Forschungsergebnissen zum erfolgreichen Schwimmlernen (z.B. nachzulesen in der Bücherreihe „Alle ins Wasser“).

Aus diesem Vorgehen resultiert, dass wir Ihnen keine genaue Dauer nennen können, die Ihr Kind zum Schwimmen lernen benötigt, Sie sollten jedoch mit mindestens 6 Monaten rechnen.

Die Dauer hängt auch maßgeblich davon ab, wie regelmäßig Ihr Kind zum Training erscheint und ob ihr Kind zu Beginn mit dem Element Wasser bereits vertraut oder als eher ängstlich zu beschreiben ist.

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 an durchführen 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 Schwimmenlernens 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 immer einen 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.

Fragen zum Training:

training@mitte.dlrg.de

Wir freuen uns auf die Wasserratten!

Im Namen der Ausbilder der DLRG Berlin Mitte,

Linda Kuhr (Leitung Ausbildung)