

Möglichst früh selber schwimmen können

SPIEZ • Die H₂O Wasser erleben AG ist die schweizweit grösste Anbieterin von Babyschwimmkursen. Dies seit 20 Jahren nach der immer weiterentwickelten Methode Augsburgs.

Es ist unbestritten: Babys und Kleinkinder können sich im Wasser viel freier bewegen als an Land. «Immer mehr Eltern nutzen unsere Angebote.» Yasmin Schlatter, bei der H₂O Wasser erleben AG zuständig für das Marketing, belegt dies mit Fakten: «Wöchentlich bewegen sich in rund 600 Kursen beinahe 3600 Babys und Kinder im Wasser. Pro Jahr sind es um die 17000.» Das Unternehmen mit Hauptsitz in Spiez bietet in der gesamten Deutschschweiz in über 70 Partnerbädern seine Marken «First Flow» (Babyschwimmkurse) und «Let's Swim» (Kinderschwimmkurse) an.

Die Kursinhalte seien alle einheitlich strukturiert und basierten auf der von der Firmengründerin über Jahrzehnte weiterentwickelten Methode Augsburgs. «Sie sind auf das Alter der Kinder abgestimmt. Die Kleinen können so ihren Fähigkeiten entsprechend individuell, jedoch ohne Leistungsdruck, gefördert werden», präzisiert Yasmin Schlatter und schiebt nach: «Alle unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sind nach den Richtlinien von «QualiCert» zertifiziert. Es ist dies in der Schweiz der grösste Zertifizierer im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention und wird von vielen Krankenkassen anerkannt.»



Kleinkinder erleben schnell, dass sie sich im Wasser viel freier bewegen können als an Land.

zvg

Selbstvertrauen und Sicherheit erlangen

Beim Babyschwimmen stehe der Spass im Wasser im Vordergrund, doch «First Flow» biete noch viel mehr, sagt Yasmin Schlatter. «Alle Übungen sind bei uns so ausgelegt, dass die Babys schon ab der 10. Woche das Element Wasser und den eigenen Körper entdecken können.» Experimente würden dabei keine gemacht. Ziel sei, dass die Kleinkinder genügend Selbstvertrauen und Sicherheit erlangen, um möglichst früh selber schwimmen zu können. «Schwimmen ist zwar etwas übertrieben. Durch die dosierte Wiederholung der Übungen die Fähigkeit erlangen, sich in der richtigen Lage über Wasser zu halten.»

In den «First Flow»-Kursen dürfen die Kinder, die die Unterwasserwelt mögen, auch tauchen. Tauchen nach der Methode Augsburgs sei immer freiwillig

Kursangebote in der Region

«First Flow»-Babyschwimmkurse werden von der H₂O Wasser erleben AG unter anderem in folgenden Bädern angeboten: Spital Münsingen, Schlossgarten Riggisberg, Stiftung Humanus-Haus Beitenwil (Rubigen), Stiftung Silea Thun-Gwatt, Gesundheitszentrum Schönberg Gunten. Kinderschwimmkurse «Let's Swim» gibt es im Hallenbad Aeschi bei Spiez und in der Stiftung Humanus-Haus Beitenwil (Rubigen).

Rahel Ulrich aus Linden ist Gründerin und Leiterin von «Rahels Baby Schwimmen», das sie 2007 seit betreibt. Sie bietet Baby- und Kinderschwimmkurse unter anderem im Hallenbad Grosshöchstetten und in Heiligenschwendi an (www.r-bs.ch).

Die Schwimmschule im Sportzentrum Heimberg hat ebenfalls Babyschwimmkurse in ihrem Programmangebot (www.sportzentrum-heimberg.ch). **sl**

und weder schädlich noch gefährlich für die Babys, sagt Schlatter zu diesem Thema und begründet: «Tauchgewohnte Kinder verhalten sich bei ungewolltem Untertauchen natürlicher und weniger ängstlich, was Leben retten kann. Viel wichtiger sei aber, räumt Yasmin Schlatter ein, dass kleine Kinder in Wassernähe – auch bei geringer Tiefe – nie unbeaufsichtigt sein sollten.

Schwimmtechniken lernen

Als Folgeprodukt von «First Flow» werden von «H₂O Wasser erleben»

Schwimmkurse für Kinder im Alter von vier bis acht Jahren angeboten. Bei «Let's Swim» würden die Kinder in kleinen Gruppen in altersgerechten Schritten an die Schwimmtechniken Brust- und Rückenschwimmen, Kraulen und Delfin herangeführt. «Es gibt kein Herumstehen am Beckenrand. Alle Kinder sind aktiv; sportmotorische Fähigkeiten werden gezielt geschult. Der Sicherheit im und ums Wasser wird in allen Kursen immer grösste Aufmerksamkeit geschenkt. So sind die Beckenränder stets gut ausgepolstert und die Baderegeln werden strikte eingehalten. Nicht Abzeichen oder Tests stehen im Vordergrund. Die richtige Schwimmtechnik beinahe perfekt zu beherrschen, soll das sportliche Erfolgserlebnis sein», sagt Yasmin Schlatter. **Jürg Amsler**

www.wassererleben.ch



Baderegel Nummer 5 von 6 der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG. **zvg**

Die orangefarbenen Schwimmflügel ersetzen die persönliche Aufsicht nicht

SCHWIMMHILFEN • Aufblasbare Hilfsmittel sind beliebt. Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG warnt davor, sich in falscher Sicherheit zu wiegen; denn der Badespass kann schnell einmal getrübt werden. Es gibt jedoch Alternativen.

Der Sommer ist endgültig bei uns angekommen. Die Lust, sich im oder am Wasser zu tummeln, steigt mit den Temperaturen. Dabei fällt einem auf: Fast jedes kleine Kind, das noch nicht selber schwimmen kann, trägt die orangefarbenen Schwimmflügel. Nun kann ja nichts mehr passieren – so der Gedanke vieler Begleitpersonen. Die aufblasbaren Flügel sorgen für ein sicheres Gefühl. Aber ist dieses gerechtfertigt? Oft geht vergessen: Flügel wie auch Schwimmsitze sind nur Schwimmhilfen und bieten keine Sicherheit vor dem Ertrinken.

Der sofortige Auftrieb der Schwimmflügel verschafft zwar wertvolle Sekunden und erhöht dadurch die Chancen, dass ein Kind aus einer Notlage gerettet werden kann. Andererseits besteht die Gefahr, dass die Flügel plötzlich abrutschen oder kaputtgehen. Zudem ist der alleinige Auftrieb an den Armen bei Kleinkindern sehr ungünstig. Bedingt durch die Anatomie bildet der Kopf den Schwerpunkt. Kippen kleine Kinder kopfüber ins Wasser, schaffen sie es oft nicht mehr aus eigener Kraft, sich wieder aufzurichten.

Daher empfiehlt die SLRG, Kindern eine Schwimmweste anzuziehen. Diese



Mit Schwimmflügel macht das Baden richtig Spass – doch totale Sicherheit geben sie nicht. **mai**

hat einen ständigen Auftrieb, der es den Kindern erleichtert, auf der Wasseroberfläche zu treiben. Die bessere Fixierbarkeit der Weste gegenüber den Flügel ist ein weiterer Pluspunkt, denn damit kann die Gefahr eines plötzlichen Lösens der Schwimmhilfe massiv verringert werden. Zu guter Letzt tragen Schwimmwesten zu einer natürlicheren Schwimmweise bei.

Ein vermeintlich sicheres Gefühl

Luftmatratzen, Schwimmringe oder aufblasbare Tiere machen die Badelandschaft bunt und sorgen für viel Spass. Sie verleiten dazu, alleine ins kühle Nass zu springen und sich auf dem Wasser treiben zu lassen. Es ist ja ein «Hilfsmittel» vorhanden, an dem man sich festhalten kann. Leider trägt dieses sichere Gefühl: Wie schnell ist es passiert, dass man von einer Luftmatratze abrutscht oder sie kaputtgeht – und man ins Wasser fällt! Dies wird dann besonders gefährlich, wenn es wenig geübte Schwimmer betrifft.

Die Natur wie das Material und die Verarbeitung einer Luftmatratze können den Badeplausch beeinflussen. Starker Wind und Strömung bergen die Gefahr, schnell vom rettenden Ufer abgetrieben

zu werden. Die aufblasbaren Schwimmhilfen sind schlecht bis gar nicht steuerbar. Es ist entsprechend schwierig, wieder an Land zu kommen. Scharfkantige Steine oder starke Sonneneinstrahlung können zu unverhofften Löchern in den Luftgefährten führen.

Ebenso gibt es beim Material einiges zu beachten. Die Ventile spielen dabei eine zentrale Rolle: Diese sollten sich ganz eindrücken lassen, damit nicht plötzlich Luft entweichen kann. Öffnet sich wider Erwarten doch ein Ventil, so bieten Rückschlagklappen einen zusätzlichen Schutz. Ein fixer Verschluss zwischen dem Stöpsel und dem Ventil sowie möglichst viele separate Luftkammern sorgen ebenso für Sicherheit.

Die grösste Sicherheit jedoch bietet der einfache Grundsatz der 5. Baderegel: Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser. Sie sind ideale Begleiter für ans Wasser und eignen sich auch bestens als Liege an Land. Wichtig ist jedoch: Keine Art von Schwimmhilfe kann die persönliche Aufsicht ersetzen, denn nur diese schützt Kinder vor Gefahren im Wasser. **sl/pd**

www.slrp.ch