

Mit dem Kindergarten ins Schwimmbad

Kinder lieben Wasser

Im antiken Griechenland galt ein Mensch erst dann als gebildet, wenn er neben dem Rechnen, dem Lesen und dem Schreiben auch das Schwimmen beherrschte. An diesem Maßstab gemessen, droht das Bildungsniveau in Deutschland weiter zu fallen, denn die Zahl der Nichtschwimmer steigt. Schwimmen kann das Kind erst lernen, wenn es an das nasse Element gewöhnt und mit den physikalischen Eigenschaften des Wasser vertraut ist. Schnellkurse, die die Eltern meist in falsche Sicherheiten wiegen, sind dabei eher nachteilig. Über mögliche andere Wege der Wassergewöhnung können sich Teilnehmer in den Seminaren der Unfallkasse Hessen (UKH) informieren.



Erzieherinnen wenden die Seminarinhalte zur Bewegungserfahrung im Wasser praktisch an.

Kein Naturelement fasziniert Kinder mehr als das Wasser. Sie nutzen begeistert die Spiel- und Experimentiermöglichkeiten, die ihnen das Wasser bietet. An heißen Sommertagen spritzen sie sich mit dem Gartenschlauch gegenseitig nass oder legen beispielsweise am Strand weitverzweigte Bewässerungssysteme an. Im Winter bauen sie aus dem gefrorenen Wasser Schneemänner oder gleiten auf ihren Schlitten die Hänge hinunter. Ob im Sommer oder im Winter – für viele von ihnen ist der gemeinsame Besuch in einem Schwimmbad ein Höhepunkt im Tages- und Wochenablauf. Zahlreiche Kindergärten und -tagesstätten haben deshalb den Schwimmbadbesuch in ihr Erziehungsprogramm eingebaut. Bei den begleitenden Mitarbeitern kommt zur Freude aber auch ein leichtes Rumoren in der Magenregion hinzu, weil für einen erfolgreichen Schwimmbadbesuch einige wichtige Sicherheitsregeln zu beachten sind.

Vor dem Badeerlebnis

Bereits in den Umkleidekabinen und Duschen lauern auf Kinder ernste Gefahren. Einige der kleinen Badegäste können nicht schnell genug ins erfrischende Nass kommen und vergessen die mit den Erziehern vereinbarten Regeln. Ganz schnell rutschen die zukünftigen Schwimmer auf

nassen Fliesen aus, stürzen und müssen die nächsten Wochen mit eingegipsten Händen, Armen oder Beinen verbringen. Auch Kopfverletzungen sind in den Unfallstatistiken als Folge zu großer Eile in den Duschen und auf den begehbaren Flächen in der Schwimmhalle nicht selten. Die Erwachsenen müssen deshalb ihre Aufsichtsverpflichtung intensiv wahrnehmen und auf die Einhaltung der Regeln achten.

Aufsicht und Sicherheit

Bevor die Kinder das Schwimmbecken erobern, müssen die pädagogischen Mitarbeiter des Kindergartens oder der -tagesstätte weitere aufsichtsrechtliche Fragen geklärt haben. Die Auswahl der richtigen Wassertiefe ist die wichtigste Voraussetzung für einen erfolgreichen Schwimmbadbesuch aller Beteiligten. Den kleinen Nichtschwimmern darf das Wasser maximal bis auf Brusthöhe reichen. Kombinierte Schwimmer-/Nichtschwimmer- sowie Lehrschwimmbecken weisen oft Wassertiefen bis zu 1,35 Meter auf und sind für Kindergartenkinder kritisch. Die üblichen Auftriebshilfen wie Schwimmflügel oder -gurte sind lediglich Hilfsmittel und sollten nur dosiert eingesetzt werden. Besser geeignet sind Planschbecken oder Hubboden-Schwimmbäder, die den unterschiedlichen Körpergrößen gerecht werden.

Eine einheitliche gesetzliche Norm zur Erfüllung der Aufsichtspflicht im Schwimmbad gibt es nicht. Der daraus resultierende pädagogische Freiraum findet seine Grenzen im berechtigten Sicherheitsanspruch der Kinder und ihrer Eltern. Deshalb sollte mindestens eine Begleitperson während des Gruppenaufenthaltes im Bewegungsraum Wasser immer außerhalb der Wasseroberfläche stehen bleiben. Sie muss ihren Standort so auswählen, dass sie die gesamte Gruppe dauerhaft überblicken kann. Störfaktoren wie Gegenlicht, Spiegelungen im Wasser, starke Reflexionen der Sonnenstrahlen, eine nicht ausreichende Beleuchtung und Sichteinschränkungen durch andere Badegäste oder auf dem Wasser treibende Spielgeräte sollen nach Möglichkeit ausgeschlossen werden.

Mindestens eine anwesende Person muss bedingt rettungsfähig sein und ein gefährdetes Kind von jeder Position im Wasser wieder sicher an Land zurückbringen können. Für die Lösung dieser Aufgabe stehen verschiedene Wege offen, die sich nach den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten richten. →

→ In öffentlichen Schwimmhallen steht nach Rücksprache häufig eine Fachkraft für Bäderbetriebe hilfreich zur Seite. In den Lehrschwimmbecken der Schulen, in Bewegungsbädern von Senioreneinrichtungen oder auch an Badeseen ohne eine fest angestellte Aufsichtskraft können die Einrichtungen mit den örtlichen Schwimmvereinen oder DLRG-Ortsgruppen kooperieren. Finden die Institutionen von dort keine Unterstützung müssen die Erzieher diese Aufgaben selbst übernehmen. Dann ist der Besitz einer Bescheinigung zur Rettungsfähigkeit (DLRG Bronze) dringend angeraten. Für Lehrkräfte an Schulen ist per Erlass diese Bescheinigung verbindlich vorgeschrieben.

Erste Hilfe – Aus- und Fortbildung

Informationen über das Antragsverfahren zur Kostenübernahme erhalten Mitglieder der UKH vom Service-Telefon der Prävention.

069 29972-233 praev@ukh.de

Bedauerlicherweise ist die Beschilderung des Schwimmbads selten kindgerecht. Meist befinden sich die Hinweise nicht auf Augenhöhe der Kinder. Schrifttafeln können Kindergartenkinder noch nicht lesen, Piktogramme interpretieren sie oft anders als Erwachsene. Hortkinder mit Migrationshintergrund finden häufig deutschsprachige Baderegeln vor, die sie (noch) nicht verstehen. Wassertiefen können Kinder allgemein nicht ausreichend einschätzen, weil ihnen das nötige Abstraktionsvermögen fehlt. Es ist deshalb für den Aufenthalt in der Schwimmhalle wichtig, verständliche und eindeutige Regeln festzulegen und sichtbare Grenzen zu setzen. Trotz eines hohen Lärmpegels müssen Kommunikationswege zwischen Kindern und Erziehern sichergestellt werden.

Wassergewöhnung

Spielen ist für Kinder eine lustbetonte Auseinandersetzung mit sich selbst, ihren Mitspielern und der Umwelt. Spielen und Bewegen im Wasser verändern und erweitern die bisher außerhalb des Wassers gemachten Erfahrungen. Kinder müssen sich in diesem neuen Bewegungsraum zunächst auch orientieren. Die Wassertemperatur, der Wasserdruck und der Wasserwiderstand sind für die meisten Kinder Erlebnisse und Erfahrungen, die sie erst verarbeiten müssen. Die Begriffe schnell und langsam bekommen im Wasser eine andere Bedeutung als an

Land. Leichtes ist im Wasser plötzlich schwer, Schweres wird leicht.

Die Wassergewöhnung kann bereits in der Einrichtung beginnen. Schüsseln – im Sommer auch aufblasbare Badeinseln – dienen dem Einstieg. Weitere Schritte erfolgen durch Spiele unter der Dusche, denn nicht alle Kinder sind von Beginn an bereit, sich den warmen Wasserstrahl über das Gesicht laufen zu lassen oder später mit dem Gesicht unter Wasser zu tauchen. Anschließend bieten sich Spiele an, die noch weitgehend im begehbaren Bereich des Schwimmbads stattfinden können. Als hilfreich erweisen sich Schwimmbäder, in denen die Kinder sich auf einer Treppe nebeneinander hinsetzen können. Dabei können sie Wasser mit den Handflächen „wegbaggern“ oder mit den Beinen strampeln. Beim Sitzen auf der Treppe deckt das Wasser bereits weite Körperpartien ab, später stehen sie mit dem Körper im Wasser, ehe sie sich – zunächst noch sehr zaghaft – auch zutrauen zu tauchen.

Zur Wassergewöhnung gehört, wie in der Psychomotorik an Land, neben der Körper- und Sozialerfahrung auch die Materialerfahrung. Die Kinder sollen sich mit ihrer dinglichen Umwelt auseinandersetzen. Bei den ersten Schwimmbadbesuchen ist das Wasser als solches bereits Anreiz genug. Erst im Laufe der Zeit kommen spezielle psycho-motorische Materialien, übliche Sportgeräte wie Schwimmbretter und Wasserbälle oder gewöhnliche Alltagsgegenstände zum Einsatz. Sie bringen Abwechslung ins Spielen, fördern die Entwicklung eigener Ideen und beflügeln die Phantasie und Kreativität der Kinder. Alltagsmaterialien können ohne großen Aufwand von den Kindern selbst gesammelt und umgestaltet werden. Im Bad haben sich unter anderem Korken oder Filmröllchen bewährt. Auch die Kombination von Luftballons und Müllbeuteln – mit und ohne Wasserfüllung – regen die Kinder zu selbst bestimmten und selbst entwickelten Spielen an, bei denen keine Langeweile aufkommt. Wäscheclammern oder Geschirrtücher, Schwämme oder Joghurtbecher sind weitere leicht organisierbare Alltagsgegenstände, mit denen sich ein lustbetonter Aufenthalt im Wasser gestalten lässt.

Neben dem freien Spiel haben die Erzieher die Möglichkeit, den Kindern Bewegungsaufgaben zu stellen und diese durch Phantasiegeschichten miteinander zu verknüpfen. Dem Medium Wasser entsprechend bieten sich Piraten- und Seeräuber-Abenteuer an. Da es Kindern meist großen Spaß macht, sich nach Musik zu bewegen, können die Aufgaben durch

den Einsatz von Musik unterstützt werden. Singspiele lassen sich ohne großen technischen Aufwand in den Bewegungsraum Wasser verlegen. Das Abspielen von Tonträgern verbietet sich meistens aufgrund der technischen Möglichkeiten und der notwendigen Sicherheitsvorschriften.

Das Spielmaterial, die Spielfläche und die Spielregeln müssen dem Alter und den Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder angepasst werden. Die wasser-spezifischen Bewegungsmöglichkeiten wie Schweben und Auftreiben, Gleiten, Tauchen und Springen können Kinder erst anwenden, wenn sie zuvor die physikalischen Eigenschaften des Wassers mit all seinen Besonderheiten in ausreichendem Maß erfahren haben.

„Ich muss mal!“

Nicht lange nach dem Beginn der Schwimmstunde werden die ersten Kinder einen Drang zum Wasserlassen verspüren. Die Aussage „Ich muss mal“ ist für die Pädagogen unangenehm, haben sie doch vor dem Betreten der Schwimmhalle noch einmal alle Kinder zur Toilette geschickt. Ursache dieses Phänomens ist der Gauer-Henry-Reflex. Das Wasser drückt auf die Venen des Kindes, die relativ niedrigen Temperaturen ziehen die Gefäße zusammen, das Blut wird zum Körperkern hin zentriert. Die Blase erhält das Signal, dass ein gewisser Pegelstand überschritten ist und das Kind hat das Bedürfnis die Toilette aufzusuchen.

Aus diesem Wissen heraus sollte ein leicht verzögerter Toilettengang eingeplant werden. Dadurch wird sicher gestellt, dass die Wasserqualität dauerhaft erhalten und die Aufsichtsverpflichtung gewährleistet bleiben.

Noch mehr Druck

Auch das unangenehme Gefühl, wenn den Kindern das Wasser in die Nase dringt oder sie beim Untertauchen einen leichten Schmerz im Ohr verspüren, liegt am Wasserdruck. Abhilfe schaffen kann nur das gleichzeitige Ausatmen durch Mund und Nase. Auch trockenes Schlucken oder das Ausatmen bei zugehaltener Nase gleicht den Druck aus. Sind die Körperhöhlen des Kopfes beispielsweise durch eine Erkältung verstopft, ist der Druckausgleich nicht möglich. Das Tauchen verbietet sich in diesen Fällen von selbst.

Die Reize der Unterwasserwelt entdecken die Kinder erst, wenn sie die Augen beim Tauchen öffnen können. Am Anfang verhindert der Lidschutzreflex dieses Erlebnis. Er wird ausgelöst, wenn sich dem



Die Seminarteilnehmerinnen erlernen neue Wasserspiele.

Auge etwas bedrohlich nähert, kann aber durch Üben willentlich unterdrückt werden. Spannende Spiele wie Farben oder Formen raten, Finger oder Figuren zählen, erleichtern es den Kindern, die Augen unter Wasser zu öffnen. Das unter Wasser „sehen können“ ermöglicht erst die Orientierung und trägt zum sicheren Bewegen auch bei überraschenden Tauchgängen bei.

Gehen die Kinder regelmäßig in die Schwimmhalle, können sie auch ihrer Kopfform gut angepasste Schwimmbrillen tragen.

„Mir ist kalt!“

Oft müssen Erzieher gar nicht darauf warten, dass Kinder sie auf ihr Frieren hinweisen, denn an blauen Lippen und marmorierter Gänsehaut ist dies leicht zu erkennen.

Die Wassertemperatur in Schwimmbädern liegt ca. 10° C unter der Körpertemperatur. Dazu kommt, dass das Wasser ca. 25-mal wärmeleitfähiger als die Luft ist. Deshalb gibt der menschliche Körper im Wasser mehr Wärme als an Land ab. Bei zu kaltem Wasser oder nach einem zu langen passiven Aufenthalt im Wasser kühlt der Körper sehr schnell aus oder unterkühlt sogar. Die Erzieher können dem entgegenwirken, indem sie die Erklärungsphasen, bei denen sich die Kinder kaum bewegen, möglichst kurz halten. Denn die beim Spielen betätigten Muskeln erzeugen zumindestens vorübergehend die notwendige Wärmeenergie. Je weiter der Körper dabei ins Wasser eingetaucht ist, desto weniger können sich darüber hinaus Zug- und Verdunstungskälte auswirken. Da ein Großteil des Wärmeverlustes über den Kopf entsteht, empfiehlt es sich, dass die Kinder Bademützen tragen.

Das Einsetzen des Frierens ist von Kind zu Kind verschieden. Durch den Unterschied zwischen der Wasser- und Körpertemperatur werden zwar die Wärmeregu-

lationsfähigkeit der Haut verbessert und die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt, jedoch müssen die Erzieher bei Anzeichen echten Frierens das Kind aus dem Wasser nehmen. Dafür sollten die Eltern ihren Sprößlingen ein Handtuch oder einen Bademantel mitgeben, das oder den die Kinder in diesen Fällen umhängen, wenn sie auf der Wärmebank auf den Rest der Gruppe warten. Die Füße des Kindes sollten trocken und durch Badeschuhe oder ein Schwimmbrett vom nassen Fußboden isoliert werden.

Vorsicht ist aber auch bei zu warmem Wasser oder zu starker Belastung geboten. Die Körperfunktion der Kühlung durch Schwitzen ist im Wasser nicht gegeben, deshalb besteht die Gefahr eines Wärmestaus und es kann zu Kreislaufproblemen kommen.

Gesundheit lernen

Der griechische Mathematiker und Physiker Archimedes hatte vor über 2.000 Jahren das Gesetz des statischen Auftriebs entdeckt. Danach verliert ein fester Körper in Flüssigkeit scheinbar soviel an Gewicht, wie die von ihm verdrängte Flüssigkeit wiegt. Da der Mensch und das Wasser in etwa die gleiche Dichte aufweisen, hat man im Wasser das Gefühl der Schwerelosigkeit und des Schwebens. Bewegungseinschränkungen werden durch den Auftrieb fast vollständig ausgeglichen.

Insbesondere Kinder aus sozial schwächeren Bevölkerungsschichten entsprechen bei Einschulungstests nicht mehr der alterstypischen motorischen Entwicklung. Armut ist heute in erster Linie kein materielles Problem. Vielmehr wird weniger Wert auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung gelegt. Diese Kinder leiden häufig an Bewegungsmangel und dem daraus resultierendem Übergewicht. Schwimmen können diese Kinder signifikant seltener als andere.

Literatur

- Ahrend, L.: Schwimmen macht Schule, 2002
 Bucher, W. (Hrsg.): 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen, 8. Aufl., Schorndorf, 1998
 Der Spiegel 40/2004: Bewegte Kindheit, S. 174 ff.
 Landesunfallkasse Hamburg: Schwimmen spielend lernen, Hamburg, 1999
 Rheker, U.: Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen, Band 1-3, Aachen, 1999, 2000, 2001
 Sportjugend Hessen Tipps 10: Heute bin ich Pirat, Frankfurt/Main, 1997
 Wojciechowski, T.: Schwimmen mit Kindergartenkindern, Stuttgart, 2001

Durch den Besuch im Schwimmbad mit dem Kindergarten oder -hort holen gerade adipöse (fettleibige) Kinder Bewegungserfahrungen nach, die an Land bereits nicht mehr möglich sind. Ihre Haltemuskulatur wird insbesondere durch eine aufrechte Bewegung im Wasser gekräftigt. Drohenden dauerhaften Haltungsschäden kann so wirkungsvoll vorgebeugt werden.

Gemeinsam viel Spaß und Freude erleben und gleichzeitig gesundheitliche Bildung vermitteln, sind zwei wesentliche Argumente für den Schwimmbadbesuch eines jeden Kindergartens oder jeder -tagesstätte. Konkret Unterstützung erhalten die Einrichtungen dabei durch Schulungen der UKH.

Axel Dietrich (Kordinator für den Breitensport beim Hessischen Schwimmverband)

Seminar „Bewegungserfahrung im Wasser“

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte aus Kindertagesstätten

Die nächsten Termine

- ▶ 14.-15. März 2006
Rotenburg an der Fulda
- ▶ 5.-6. Juli 2006
Bad König/Odenwald

Informationen

Regionalbüro Nordhessen
 Tel. 0561 7 2947-0
 praev@ukh.de