

Sicher und mit Freude schwimmen lernen

Besondere Bewegungserfahrungen an einem vielseitigen Lernort ermöglichen: So können Lehrkräfte den Schwimmunterricht gezielt vorbereiten und sicher durchführen.

Wasser ist ein einzigartiges Element, das Kinder auf vielfältige Weise erleben. Es ermöglicht allen – und damit auch jenen, die weniger sportlich oder körperlich beeinträchtigt sind –, sich frei zu bewegen und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Deshalb ist der Schwimmunterricht in der Grundschule ein wichtiger Baustein für die körperliche, motorische, soziale und psychische Entwicklung. Hier lernen die Schülerinnen und Schüler nicht nur schwimmen, sondern auch ein sicheres und angemessenes Verhalten im, am und auf dem Wasser.

Gefährdungen im Schwimmunterricht

Der Schwimmunterricht ist aufgrund der besonderen Rahmenbedingungen mit zahlreichen Risiken und Gefährdungen verbunden. „Die Häufigkeit der Unfälle ist im Vergleich zu anderen Schulsportarten zwar gering“, sagt Annette Kuhlig, Expertin für den Bereich Schulsport bei der Unfallkasse Berlin. „Aber wenn im oder am Wasser etwas passiert, dann oft mit schweren oder sogar tödlichen Folgen.“ Die meisten Unfälle ereignen sich beim Ausrutschen auf nassen Flächen sowie beim Schwimmen, Springen oder Tauchen. Einige aber auch in Zwischenbereichen wie Duschen, Umkleiden, auf der Straße oder auf dem Weg zur Schwimmhalle.



Die vier Niveaustufen zum „Sicher Schwimmen können“.

Besondere Lehr-Lern-Situation

In all diesen Unterrichtssituationen ist es Aufgabe der Lehrkraft, für die Sicherheit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu sorgen. Angesichts der komplexen Umgebung in der Schwimmhalle sowie der Heterogenität der Klassen sei dies eine Herausforderung, betont Annette Kuhlig: „Es gilt, allen Kindern mit ihren unterschiedlichen Kompetenzen und Emotionen gerecht zu werden und dabei ständig alle im Blick zu behalten.“

Aufbau des Schwimmunterrichts

Die Auswahl der Methoden und Maßnahmen orientiert sich an den Zielen des Schwimmunterrichts: sich sicher im Wasser bewegen und schwimmen können. Für einen zielgerichteten Unterrichtsaufbau können sich

Lehrkräfte an dem vierstufigen Niveauekonzept orientieren, das von der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder (KMK) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) im Rahmen der gemeinsamen Initiative „Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport“ (SuGiS) entwickelt wurde:

- **Wassergewöhnung:** Die physikalischen Eigenschaften des Wassers körperlich wahrnehmen und sich durch verschiedene Bewegungen und Positionen daran anpassen.
- **Grundfertigkeiten** für den Aufenthalt im Wasser erwerben: z. B. Atmen, Tauchen, Springen, Drehen, Rollen, Gleiten und Fortbewegen als Vorbereitung auf die Schwimmbewegung.
- **Basisstufe Schwimmen:** kontrollierte und koordinierte Bewegungen ausführen und für einen effektiven Vortrieb nutzen, mindestens eine Schwimmart erlernen.
- **Sicheres Schwimmen** im tiefen Wasser: Technik, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer verbessern, Schwimmlagen wechseln und springen.

Durchdachte Rahmenbedingungen

Um ein möglichst hohes Maß an Sicherheit bei gleichzeitig optimaler Unterrichtsintensität zu erreichen, wählt die Lehrkraft passende Organisationsformen im Wasser sowie geeignete Einteilungs-, Aufstellungs- und Sozialformen für die

Übungen aus. „Die Unterrichtsinhalte, die Gegebenheiten in der Schwimmhalle sowie die Zusammensetzung der Lerngruppe fließen in die pädagogische Gefährdungsbeurteilung ein“, erklärt die Expertin der Unfallkasse Berlin. „Daraus leitet die Lehrkraft mögliche Risiken und präventive Sicherheitsmaßnahmen ab.“

Kinder und Eltern aktiv einbeziehen

Ein wesentlicher Bestandteil der Vorbereitung ist die Information der Kinder und Eltern über Inhalte, Organisation und Regeln des Schwimmunterrichts. Dabei erkundigt sich die Lehrkraft auch nach möglichen Beeinträchtigungen oder Krankheiten, die die Schwimmfähigkeit oder die Sicherheit beeinträchtigen könnten. Außerdem gibt sie ausreichend Gelegenheit, um Fragen zu stellen. „Viele Kinder sind das erste Mal in einer Schwimmhalle“, so Annette Kuhlig. „Daher sollten die Gefahren sowie die Bade- und Verhaltensregeln altersgerecht und niedrigschwellig vermittelt werden.“

Klare Regeln und Signale

Verständliche Übungsabläufe, klare Anweisungen und vorher vereinbarte Handzeichen oder andere Kommunikationssignale geben den Kindern Orientierung und lassen wenig Raum für Langeweile und Unruhe. Folgende wichtige Verhaltensregeln sollten schon vor dem Unterricht besprochen werden.

- Badekleidung ist Pflicht, Schmuck ablegen,
- vor und nach dem Schwimmen wird geduscht,
- immer langsam gehen und Abstand zum Beckenrand halten,
- die Gruppe trifft sich immer am Beckenrand, nicht alleine ins Wasser gehen,

- gut zuhören und auf die Anweisungen der Lehrkraft achten,
- Bescheid geben, wenn man auf die Toilette muss, etwas nicht verstanden hat oder sich unwohl fühlt.

Indem die Kinder die Verhaltensregeln, Aufstellungsformen, Übungswege und Abfolgen einhalten, können sie aktiv zu einem effizienten und sicheren Unterricht beitragen.

Lückenlose Aufsicht

Die Schülerinnen und Schüler im Becken und am Beckenrand müssen ununterbrochen beaufsichtigt werden. Besonders Augenmerk liegt auf jenen, die noch nicht schwimmen können. Die Aufsicht erfolgt *kontinuierlich, aktiv und präventiv* – und im Idealfall zu zweit. Mindestens eine Aufsichtsperson ist fachlich qualifiziert und rettungsfähig, Hilfskräfte werden unterwiesen. Um Missverständnisse zu vermeiden und den Überblick zu behalten, sprechen sich die Verantwortlichen gut ab und zählen die Kindergruppe regelmäßig durch. Es gilt, alle Gefahren rechtzeitig zu erkennen und im Notfall schnell eingreifen zu können.

Sicherer Rahmen für positive Schwimmerfahrungen

Der Schwimmunterricht ist sowohl für die Schülerinnen und Schüler als auch für die Lehrkraft eine besondere Lehr-Lern-Einheit, in der Risiken und Spaß eng beieinander liegen. Durch eine gezielte didaktische, methodische und organisatorische Vorbereitung sowie eine lückenlose Betreuung schafft die Lehrkraft einen sicheren Rahmen, in dem die Kinder angstfrei und mit Freude schwimmen lernen können. Sie fördert damit nicht nur ihr Körper- und Selbstbewusstsein, sondern gibt ihnen auch die Chance, das Element Wasser als etwas Besonderes und Positives zu erleben.

Carolin Grehl, freie Journalistin

ORGANISATION DES SCHWIMMUNTERRICHTS

Wichtige Grundsätze für einen sicheren Schwimmunterricht finden Sie auf der Website www.sichere-schule.de/schwimmhalle.

Klicken Sie im Menü auf „Lehrkraft“ und öffnen die Seite [„Unterrichtsorganisatorischen Anforderungen“](http://www.sichere-schule.de/unterrichtsorganisatorischen-anforderungen)



WEITERE INFORMATIONEN

Informationen und Tipps rund um die sichere Gestaltung des Schwimmunterrichts und Unterrichtshilfen bietet das umfangreiche **DGUV Web-Portal „Sichere Schule“**.

www.sichere-schule.de/schwimmhalle

Die **DGUV Information 202-107 „Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule“** hilft bei der Unterrichtsplanung sowie bei der Gestaltung der Rahmenbedingungen. Sie enthält neben Tipps für den Unterricht auch eine Vorlage für die Gefährdungsbeurteilung

www.unfallkasse-berlin.de, Webcode: ukb630

Die Broschüre **„Schwimmen lernen in der Schule – einfach und sicher“** gibt **zweisprachige Tipps für Kinder und Jugendliche** mit wenig Schwimmerfahrung (Deutsch/Arabisch)

www.unfallkasse-berlin.de, Webcode: ukb630