

Tipps für die Sommerferien im Wasser

Liebe Eltern – wir wünschen euch erholsame, sonnige und erlebnisreiche Sommerferien mit viel Freude im Wasser. Genießt die Sommerzeit mit euren Kindern!

NADJA SCHUPPISSER & TEAM SCHWIMMLEHRERINNEN



Worauf es ankommt

Damit die Sommerferien am und im Wasser für alle unvergesslich und sicher bleiben, haben wir einige wichtige Tipps zusammengestellt. Ob Nichtschwimmer oder Schwimmer – für jedes Kind gibt es wertvolle Hinweise, wie ihr es bestmöglich unterstützen könnt.

Nichtschwimmer

Spielerische Wassergewöhnung im Flachwasser – ohne Schwimmbrille, mit viel Vertrauen und gemeinsamen Erlebnissen.

Schwimmer

Richtige Technik, flache Wasserlage und die Freude am gemeinsamen Schwimmen im Fokus.

Schwimmhilfen

Sinnvoll eingesetzt, ersetzen sie niemals die Aufsichtspflicht – wir zeigen, worauf ihr achten sollt.

NICHTSCHWIMMER

Gemeinsam ins Wasser gehen

Geht möglichst viel gemeinsam mit euren Kindern ins Flachwasser. Im stehtiefen Wasser sind keine Schwimmhilfen nötig – hier können sich die Kinder spielerisch, natürlich und frei bewegen. So lernen sie das Element Wasser und seine Eigenschaften auf ganz natürliche Weise kennen.

- ❑ Ihr seid die wichtigsten Vorbilder eurer Kinder: Teilt eure Freude am Wasser – diese Begeisterung überträgt sich!



Made with GAMMA

Wassergewöhnung – das A und O

Warum keine Schwimmbrille?

Wassergewöhnung ist die Grundlage für sicheres Schwimmen. Kinder sind nur dann wirklich sicher im Wasser unterwegs, wenn sie Tauchen, Schwimmen und Spritzen auch **ohne Schwimmbrille** gut beherrschen.

Verzichtet deshalb, wenn immer möglich, auf Schwimmbrillen – besonders in der Wassergewöhnungsphase.

Was Kinder dabei lernen

- Wasser bewusst auf Gesicht und Augen zulassen
- Unter Wasser ausatmen und die Augen öffnen
- Sich ohne Hilfsmittel sicher fühlen
- Das Element Wasser ganzheitlich erleben

Richtig ins Wasser springen

Sobald sich Kinder im Wasser wohlfühlen, lieben sie es, hineinzuspringen. Damit das sicher gelingt, gibt es ein paar wichtige Regeln zu beachten:

Kopf zuerst untertauchen

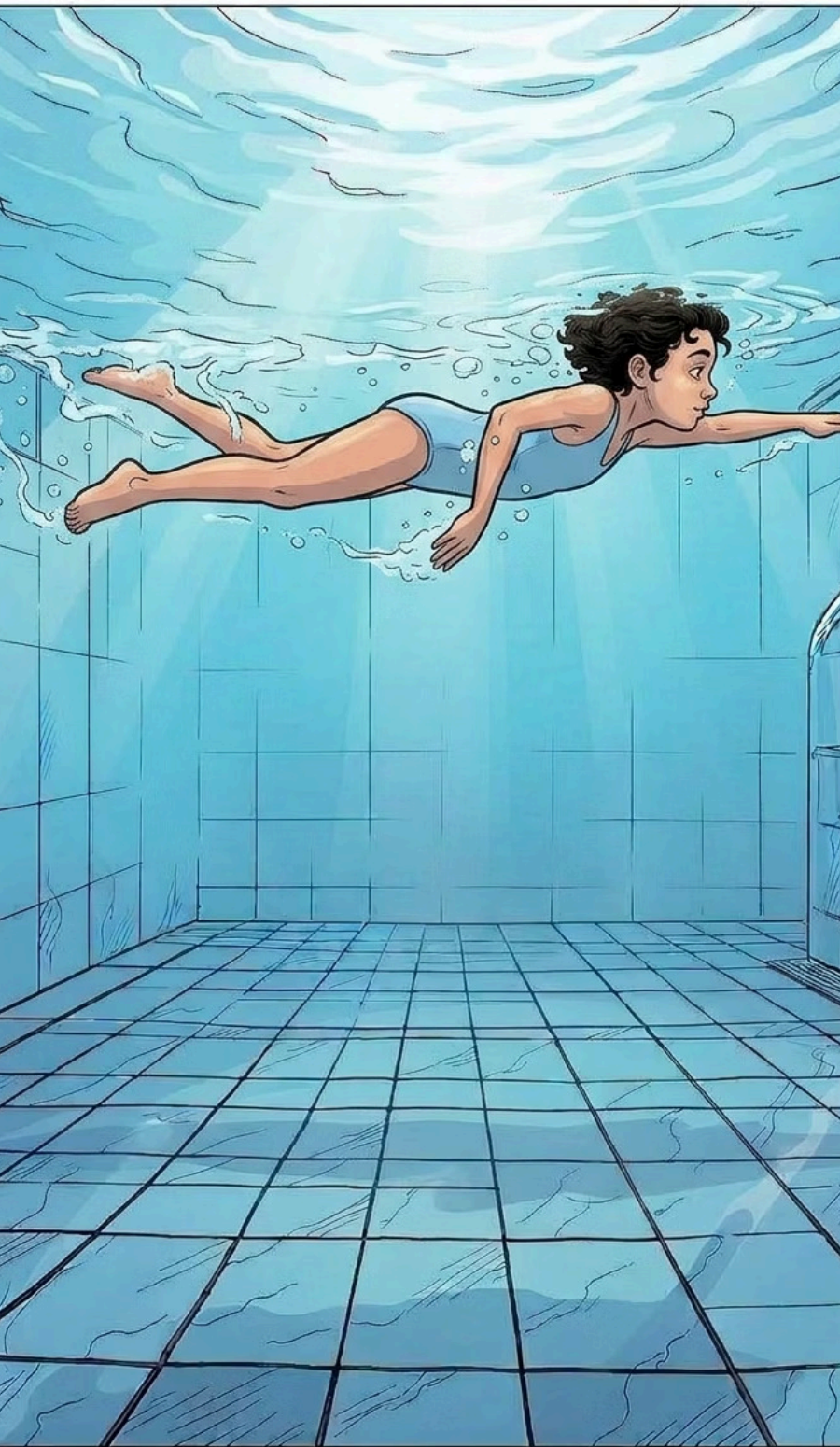
Nehmt die Kinder erst im Wasser entgegen, wenn der Kopf beim Reinspringen vollständig untergetaucht ist. Schultern und Arme der Eltern befinden sich dabei unter Wasser. Die Kinder springen gerade auf ihre Füße. Die Kinder springen dabei aufrecht und landen auf ihren Füßen.

Am Rumpf halten, nicht an den Händen

Falls Unterstützung nötig ist, haltet die Kinder am Rumpf, unter den Schultern oder am Oberarm bzw. Ellenbogen – nie an den Händen.

Drehbewegung zum Beckenrand üben

Falls Kinder unvorhergesehen ins Wasser fallen, kennen sie das Abtauchen bereits. Dreht sie anschliessend zum Beckenrand, damit sie selbstständig herausklettern können. Regelmässiges Üben dieser Drehbewegung hilft im Ernstfall.



SCHWIMMER

Richtig schwimmen – Kopf unter Wasser

Viele Erwachsene glauben fälschlicherweise, richtiges Schwimmen erfolge mit dem Kopf über Wasser. Doch: **Schwimmen findet immer mit dem Kopf unter Wasser statt.** Ist der Kopf oben, verlieren Kinder ihre flache Wasserlage – der Wasserwiderstand nimmt zu und die Beine sinken Richtung Boden.

1

Kurz einatmen

Kopf kurz über Wasser heben und einatmen

2

Vorwärts gleiten

Mit dem Kopf unter Wasser vorwärts bewegen

3

Ausatmen

Ins Wasser ausatmen («blättele»)

4

Wieder einatmen

Kurz über Wasser Luft holen

Beinschlag & Technik

Kraulbeinschlag («Zäbele»)

Der Kraulbeinschlag sollte beibehalten werden, da er sich für **alle Schwimmstile hervorragend eignet**. Er ist die natürliche und effiziente Fortbewegungsart im Wasser.

Brustbeinschlag – sorgfältig aufbauen

Der Brustbeinschlag erfordert ein hohes Mass an Koordination zwischen Armen, Beinen und Atmung. Wird er von Anfang an falsch erlernt – beispielsweise als Froschbeinschlag – ist eine spätere Korrektur **sehr schwierig**.

Auch für Schwimmer gilt: Wassergewöhnung ist das A und O – verzichtet wenn möglich auf Schwimmbrillen.

Schwimmhilfen – sinnvoll, aber kein Ersatz

Schwimmhilfen können aus Sicherheitsgründen manchmal sinnvoll sein – sie ersetzen jedoch **niemals die Aufsichtspflicht**. Hier ein Überblick, worauf ihr achten sollt:



Luftgefüllte Schwimmhilfen

Können jederzeit Luft verlieren und bieten keinen verlässlichen Schutz. Immer in Griffweite bleiben!



Schwimmwesten

Besonders in offenen Gewässern empfehlenswert. Achtet darauf, dass die Weste der Grösse und dem Gewicht des Kindes entspricht.



Schwimmringe – nicht geeignet

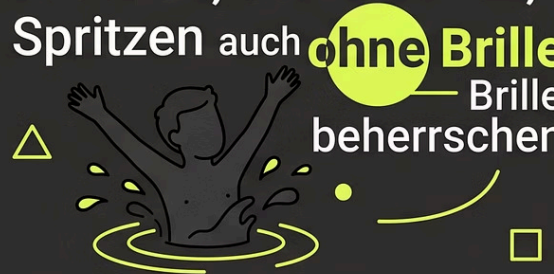
Sie schränken die natürliche Wasserlage, die Bewegungsfreiheit der Arme sowie die Sicht auf das Wasser am stärksten ein. Wir empfehlen, darauf zu verzichten.

Die wichtigsten Tipps auf einen Blick

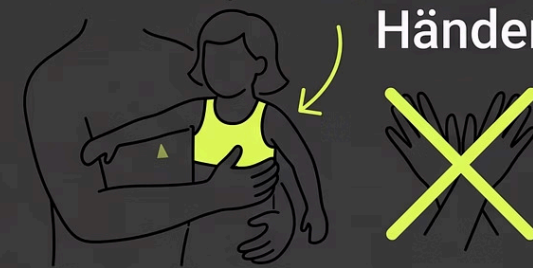
1. Gemeinsam ins Wasser gehen -
Eltern als Vorbilder, Freude teilen



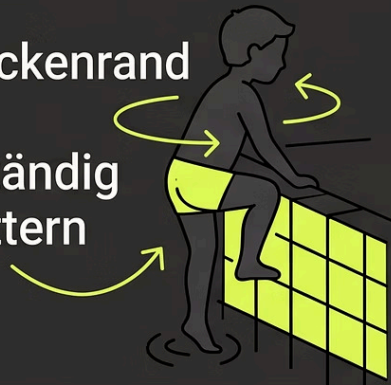
2. Wassergewöhnung ohne Schwimmbrille -
Tauchen, Schwimmen, Spritzen auch **ohne Brille** beherrschen



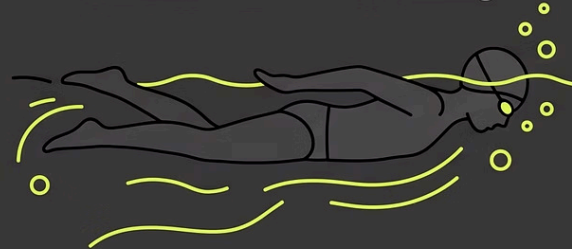
3. Richtig halten -
Am Rumpf oder Oberarm, **nie** an den Händen



4. Drehbewegung üben
Zum Beckenrand drehen, selbstständig rausklettern



5. Kopf unter Wasser
Richtiges Schwimmen mit flacher Wasserlage



6. Schwimmhilfen richtig wählen
Weste ja, Schwimmring nein, Aufsicht immer



Wir freuen uns auf den Herbst!

Wir hoffen, diese Tipps helfen euch, die Sommerferien sicher und mit viel Freude im Wasser zu verbringen. Genießt die gemeinsame Zeit, lasst eure Kinder das Wasser entdecken – und kommt erholt zurück!

Wir freuen uns darauf, euch im **Herbstsemester 2026** wieder im Wasser begrüßen zu dürfen. Bis dahin wünschen wir euch eine schöne und erholsame Zeit!

Herzliche Grüße

Nadja Schuppisser & Team Schwimmlehrerinnen

