

Teilbereich Schwimmen

Gesundheitlicher Aspekt

Schwimmen ist eine der gesündesten Freizeitbeschäftigungen mit einem geringen Verletzungsrisiko und so für alle Altersgruppen geeignet. Die Belastung für Knochen und Gelenke wird durch den Auftrieb im Wasser verringert. Bei mäßiger Belastung wird das Herz entlastet, die Wassertemperatur regt den Kreislauf an.

Beim Schwimmen werden fast alle Muskeln beansprucht, die Intensität der Beanspruchung hängt auch vom gewählten Schwimmstil ab.

Schwimmstile

Man unterscheidet Brust-, Kraul-, Rücken- und Delfinschwimmen. Beim Freistilschwimmen ist jede Schwimmart erlaubt: Da Kraulschwimmen die schnellste Stilart ist, wird diese in der Regel gewählt.

-Brustschwimmen – wird in der Regel zuerst gelernt

Wichtig ist die richtige Koordination von Arm- und Beinbewegung. Bei der Armbewegung unterscheidet man die Zugphase (möglichst hoher Ellbogen), die Druckphase (Hände und Unterarme werden energisch in kreisförmiger Bewegung nach innen gebracht, einatmen!) und die Vorbringphase (schnelle Streckung der Arme mit geschlossenen Händen)

Häufige Fehler: Beinbewegung mit einer sog. Schere / Bei der Wende berühren nicht wie vorgeschrieben beide Hände gleichzeitig den Beckenrand.

-Kraulschwimmen - schnellste Schwimmart

Problem ist häufig das Atmen: Das Gesicht des Schwimmers schaut zum Boden, zum Atmen wird der Kopf nicht aus dem Wasser gehoben, sondern alle 2 – 5 Armzüge nur seitlich gedreht. Als Wende eignet sich besonders die Rollwende: Es gilt, dass ein Körperteil die Wand berühren muss.

-Rückenschwimmen - auch Rückenkräulen

Der Körper liegt flach im Wasser, mit wechselnden Armzügen und Kraulbeinschlag bewegt sich der Schwimmer rückwärts. Bei diesem Schwimmstil wird aus dem Wasser vom Beckenrand aus gestartet, wobei beide Füße unter Wasser sein müssen.

-Delfinschwimmen – zweitschnellste Schwimmart

Beide Arme führen gleichzeitig einen Armzug durch, während die Beine eine Wellenbewegung machen, die sich bis zum Brustkorb fortsetzt. Nach Start und Wende darf der Schwimmer 15m völlig untergetaucht zurücklegen, während beim Brustschwimmen nur ein Tauchzug unter Wasser erlaubt ist.

Wettkampfstrecken

z.B. 50m, 100m, 200m, 400m, Männer: 1500m, Frauen: 800m

Langstrecken 5 km bzw. 10 km und 25 km

Staffeln: 4 X 100m, 4 X 200m

Besonderheit der Lagenstaffel: festgelegte Reihenfolge: Rücken-Brust-Delfin-Kraul

Gestartet wird vom Startblock aus: langer Pfiff (Einnehmen der Startposition) Signalton (Startsprung)

Disqualifikation bei Wettkämpfen

Bei falschem Start, schon mit dem 1. Fehlstart, beim Verlassen der vorgeschriebenen Bahn, wenn man die vorgeschriebene Stilart nicht einhält, bei falscher Wende oder bei falschem Anschlag wird der Schwimmer disqualifiziert.

Gefahren beim Baden

Unbekannte Gewässer (Tiefe, Pflanzen, Strömungen...) zu kaltes Wasser, Ermüdung des Schwimmers, Überschätzung der eigenen Fähigkeiten, Schifffahrtswege, Schleusen, Wehre, Schwimmen mit vollem /leeren Magen, ...

Transportschwimmen (Der zu Rettende ist bei Bewusstsein und nicht in Panik)

Rettungsschwimmen (Der zu Rettende ist bewusstlos)

Wichtigste Regel: Nicht das eigene Leben riskieren.

Beim Schleppen unbedingt darauf achten, dass das Gesicht des Verunglückten immer über Wasser ist.

Habe ich ausreichend Kraft/Ausdauer? Beherrsche ich Rettungsrufe und für den Notfall Befreiungsrufe, wenn mich der zu Rettende umklammert?

Nach weiteren Helfern schauen, wer verständigt Rettungsfachleute, den „Ertrinkenden“ an Beckenrand/Ufer bringen, vorhandene Rettungsmittel/-geräte (z. B. Rettungsring, Rettungsstange, Rettungsbrett...) einsetzen

Tauchen

Man unterscheidet Tief – und Streckentauchen.

Beim Tieftauchen kann man entweder fußwärts oder kopfwärts abtauchen.

Beim Streckentauchen sollte man darauf achten, dass man nicht zu tief einatmet, kräftige Arm- und Beinbewegungen (Tauchzüge) ausführt und wissen, dass Kopf und Hände die Tauchtiefe bestimmen.