



Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen

Allgemeines

- Baderegeln
 - Nie erhitzt ins Wasser springen, immer zuerst abkühlen.
 - Verlasse das Wasser, wenn du frierst.
 - Wer sich nicht wohl fühlt, sollte nicht ins Wasser gehen.
 - Gehe nicht unmittelbar nach dem Essen, unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss ins Wasser.
 - Bade nach Möglichkeit nicht allein.
 - Meide sumpfiges und von Pflanzen durchwachsene Gewässer
 - Meide Wehre, Schifffahrtsstraßen und Kanäle.
 - Nie in unbekannte, trübe Gewässer springen.
 - Nicht in rasch fließenden Gewässern baden.
 - Als Nichtschwimmer nur im brusttiefen Wasser aufhalten und nicht mit Luftmatratzen oder anderen Schwimmhilfen ins tiefe Wasser gehen.
 - Stoße andere nicht ins Wasser und tauche sie nicht unter.
 - Verlasse bei Gewitter oder Sturm sofort das Wasser.

 - Ziele des Schwimmunterrichts
 - Erlernen einer Schwimmart zur eigenen Lebenserhaltung im Notfall
 - Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen
 - Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen
 - Abhärtung und Verbesserung der Organkraft

 - Schwimmen – eine gesunde Sportart
 - Schonung der Gelenke durch sanften Wasserwiderstand
 - Fast alle Muskelgruppen werden beansprucht
 - Entlastung der Wirbelsäule
 - Abhärtung des Organismus durch Kältereiz
 - Schwimmen ist bis ins hohe Alter möglich

 - Schwimmtechniken
 - Brustschwimmen
 - Kraulschwimmen
 - Rückenkraulschwimmen
 - Delfinschwimmen
- ⇒ Jeder Schwimmstil besteht aus Armzug, Beinschlag und Atmung

Regelungen beim Wettkampf

- Startkommando beim Schwimmwettkampf
 - Langer Pfiff – „Auf die Plätze“ – Kurzer Pfiff

- Starttechniken
 - Hochstart: Der Hochstart vom Startblock wird beim Brustschwimmen, beim Kraul- und Delfinschwimmen verwendet
 - Tiefstart: Der Tiefstart wird beim Rückenkraulschwimmen angewendet,



Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen

- Regelungen beim Brustschwimmen
 - Nach der Eintauchen sind unter Wasser höchstens ein Tauchzug und ein Beinschlag erlaubt.
 - Bei der Wende oder bei der Zielankunft muss mit beiden Händen angeschlagen werden.
- Regelungen beim Kraulschwimmen
 - Beim Kraulschwimmen kann jeder Körperteil den Anschlag durchführen.
- Disqualifikation
 - Folgende Aktionen führen zur Disqualifikation:
Fehlstart, Verlassen der Bahn, an der Leine entlang ziehen, kein Anschlag, Schwimmstiländerung (Ausnahme: Freistil), Schwimmen mit Hilfsmitteln

Rettungsschwimmen/ Maßnahmen im Notfall

- Wadenkrampf
 - Bei einem Wadenkrampf im Wasser soll man Ruhe bewahren und auf dem Rücken mit wenig Bewegungen weiterschwimmen. Nach Möglichkeit die Wade im Wasser überdehnen.
- Maßnahmen bei einer Fremdreitung
 - Wann sollte man bei einem Rettungsversuch nicht ins Wasser
 - Ruhe und Übersicht bewahren.
 - Andere Badende aufmerksam machen.
 - Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leine, usw.) oder vom Boot aus vornehmen.
 - Nur im äußersten Notfall von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen.
 - An eigene Sicherheit denken!
 - Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und lösen.
- ⇒ In einigen Situationen sollte man bei einem Rettungsversuch nicht ins Wasser gehen:
 - Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung
 - In der Nähe von Wasserfällen, reißender Strömung und Wasserwirbel.
 - Wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist.
 - Wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden.

Technik

- Wendeformen beim Kraulschwimmen
 - Dreh-, Kipp- und Saltowende
- Die Atmung beim Brustschwimmen
 - Eingatmet wird während der Druckphase des Armzuges, wenn der Körper die höchste Wasserlage erreicht hat.
 - Ausgatmet wird ins Wasser, während der Körperstreckung und des Beinschlags