

Schwimmhilfen richtig einsetzen

Die Siemens-Betriebskrankenkasse gibt Tipps, wie man Schwimmhilfen für Kinder beim Schwimmen lernen richtig einsetzt

München, 20.08.2015. Der Sommer ist da und das kühle Nass lockt Jung und Alt. Wie Eltern ihr Kind schon früh mit dem Wasser vertraut machen können und welche Hilfen zum Schwimmen lernen geeignet sind, erklärt Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK.

Für den ersten Kontakt mit Wasser ist es nie zu früh, denn das Baby ist aus dem Mutterleib mit diesem Element bestens vertraut. Kinder können schon sehr früh spielerisch mit dem Wasser zum Beispiel durch Babyschwimm-Kurse in Berührung gebracht werden. „Hier lernt es das Wasser als Umgebung kennen und baut Berührungsängste ab“, sagt SBK-Experte Nienaber. Ab welchem Alter das Kind dann richtig Schwimmen lernen soll, hängt von der motorischen Entwicklung ab. Die meisten Jungen und Mädchen sind in einem Alter von circa 3,5 bis 4 Jahren in der Lage, den komplexen Bewegungsablauf durchzuführen.

Sicherheit durch Eltern

Am besten ist es, wenn die Kinder auf Schwimmflügel & Co. soweit wie möglich verzichten. So lernen sie den natürlichen Umgang mit dem Wasser und entwickeln ein Gefühl dafür, wie sie mit dem ungewohnten Wasserwiderstand umgehen müssen. Ganz kleine Kinder sollten die Eltern daher so oft wie möglich einfach auf den Arm nehmen, wenn sie mit ihnen ins Wasser gehen. Auch beim Schwimmen lernen gilt: Einfach eine Hand unter den Bauch halten und mit dem Kind zunächst getrennt die Arm- und Beinbewegungen üben. Diese Hilfestellung der Mutter oder des Vaters vermittelt dem Kind das nötige Gefühl von Sicherheit.

Schwimmflügel, Schwimmreifen & Co.

„Soll eine Schwimmhilfe zum Schwimmen lernen eingesetzt werden, eignet sich der Schwimmgürtel besonders gut. Das Kind kann sich damit auf die komplexe Koordination von Arm- und Beinbewegung konzentrieren“, erklärt SBK-Experte Jonas Nienaber. Schwimmflügel und -reifen schützen Nichtschwimmer beim Spielen und Planschen im Wasser. Sie behindern allerdings den Bewegungsablauf und die Wasserlage des Körpers wird dadurch verändert.

Egal für welche Schwimmhilfe sich die Eltern entscheiden, das Kind sollte niemals unbeaufsichtigt im Wasser spielen. Auch mit Schwimmflügel oder -reifen besteht die Gefahr, dass der Kopf unter Wasser kommt.

Wer regelmäßig hilfreiche Informationen zu Themen rund um Kinder erhalten möchte, kann sich den kostenlosen Newsletter SBK-Familienbegleiter unter <https://www.sbk.org/leistungen/alle-leistungen/familienbegleiter> abonnieren. Dieser gibt regelmäßig viele praktische Tipps für Familien von Beginn der Schwangerschaft bis zum 16. Geburtstag.

Über die SBK:

Über die SBK: Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK

Siemens-Betriebskrankenkasse

Franziska Herrmann

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstr. 31

80339 München

Tel. +49(89)62700-488

Fax: +49(89)62700-60488

Email: franziska.herrmann@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK