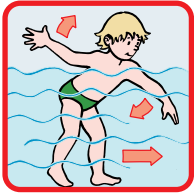


## So machen Sie Ihr Kind mit dem Wasser vertraut



1. Etwa acht Meter, schnell durch bauchtiefes Wasser laufen mit Unterstützung der Arme. Die Hände drücken sich vom Wasser ab.

erfüllt am (Datum)



2. Fußsprung vom Beckenrand in bauchtiefes Wasser.

erfüllt am (Datum)



3. Untertauchen, sichtbar durch Mund und auch durch die Nase ausatmen.

erfüllt am (Datum)



4. Untertauchen, Augen öffnen und einen Tauchring heraufholen.

erfüllt am (Datum)



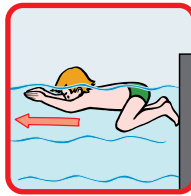
5. Schweben in Rückenlage. Dabei mit den Händen auf dem Boden abstützen oder sich in Rückenlage von einem Elternteil oder Helfer ziehen lassen.

erfüllt am (Datum)



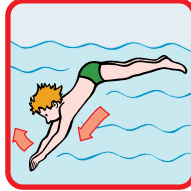
6. „Seestern“ in Bauch- und in Rückenlage

erfüllt am (Datum)



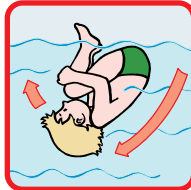
7. Abstoßen und drei Meter in Bauch- und Rückenlage gleiten.

erfüllt am (Datum)



8. Delfinspringen: Springe aus dem Stand in einem Bogen (wie ein Delphin) ab und berühre anschließend mit den Händen den Boden.

erfüllt am (Datum)



9. Purzelbaum im bauchtiefen Wasser

erfüllt am (Datum)

### Liebe Erziehungsberechtigte,

Mit diesen Übungen machen Sie Ihr Kind mit dem Wasser vertraut. Sie sind eine gute Vorbereitung für das Schwimmen lernen. Der nächste Schritt sind die Schwimmbewegungen, die altersgerecht und methodisch sinnvoll erlernt werden müssen. Melden Sie Ihr Kind dazu für einen Anfängerschwimmkurs an. Diese bietet die DLRG für Kinder ab 5 Jahren an.

### Herausgeber:

**Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.**

In Niedernfeld 1-3 | 31542 Bad Nenndorf  
Telefon: 05723 955 - 0 | Telefax: 05723 955 - 509  
E-Mail: [info@dlrg.de](mailto:info@dlrg.de) | [dlrg.de](http://dlrg.de)

Bankverbindung | Spendenkonto  
Volksbank in Schaumburg  
IBAN: DE82255914137309000000 | BIC: GENODEF1BCK

DLRG - Im Niedernfeld 1-3 | 31542 Bad Nenndorf | Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet | Best.-Nr. 54406404



# Aller Anfang ist leicht

## Machen Sie Ihr Kind mit dem Wasser vertraut

## Aller Anfang ist leicht ...

**Wer schwimmen kann, hat viel Spaß im Wasser, ist sicherer und tut etwas für seine Gesundheit.**

Bereits Vorschulkinder können an einem Schwimmkurs der DLRG teilnehmen. Bemühen Sie sich daher frühzeitig um eine geeignete Lernmöglichkeit für Ihr Kind. Warten Sie nicht, bis es in die Schule kommt!



### Einige Tipps:

Sprechen Sie mir Ihrem Kinderarzt (Hausarzt): Er kann Ihnen bescheinigen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken zu einer Teilnahme an einem Schwimmkurs gibt (intakte Trommelfelle, Infektfreiheit, Hautkrankheiten).

Bevor Ihr Kind zur ersten Schwimmstunde geht, sollte es einmal das „große Wasser“ des Schwimmbeckens erlebt haben. Besuchen Sie deshalb selbst mit Ihrem Kind ein Schwimmbad.

Die ersten Schwimmstunden sind von entscheidender Bedeutung. Bereiten Sie Ihr Kind auf dieses Erlebnis vor; machen Sie ihm Mut, damit es sich darauf freut.

Erwarten Sie nicht zuviel, Kinder lernen in unterschiedlichem Tempo. Werden Sie nicht ungeduldig, wenn der Schwimmtrainer Übungsteile öfter wiederholt.

Zeigen Sie keine Enttäuschung, wenn etwas nicht gleich gelingt.

Die Konzentrationsfähigkeit von Kindern ist leicht beeinflussbar. Greifen Sie nicht in den Unterricht ein, das würde Ihr Kind nur ablenken.

Ob Erziehungsberechtigte beim Schwimmkurs ihrer Kinder dabei sind, hängt von der jeweiligen Kursorganisation ab. Bitte erkundigen Sie sich vorher beim Ausbilder.

Erwarten Sie nicht, dass Ihr Kind bereits nach wenigen Stunden das Seepferdchen erlangt. Der Lernprozess dauert manchmal etwas länger.



### Darauf sollten Sie achten und Ihr Kind hinweisen:

Nie mit vollem Magen oder ganz leeren Magen zum Schwimmunterricht kommen.

Vor dem Unterricht noch einmal zur Toilette gehen.

Vor und nach dem Unterricht ohne Badekleidung abseifen oder duschen.

Vor dem Schwimmen Schmuck ablegen

Bitte keine Süßigkeiten, Kaugummis oder andere Lebensmittel mit ins Schwimmbad nehmen.

## Leistungen für das Seepferdchen

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand aus dem Stand und anschließend 25 m Schwimmen in einer Schwimmart (Grobform) Während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen
- Heraufholen eines kleinen Gegenstandes aus schulertiefem Wasser

**Beachten Sie bitte: die erfüllten Anforderungen des Seepferdchens bedeuten nicht, dass Ihr Kind schon ein sicherer Schwimmer ist!**

Weiteres Lernen und Üben trägt zur Sicherheit Ihres Kindes im Wasser bei. Melden Sie deshalb Ihr Kind gleich zu einem weiterführenden Kurs zum Deutschen Schwimmabzeichen in Bronze an. Darüber hinaus gibt es Qualifikationsmöglichkeiten zum Deutschen Schwimmabzeichen in Silber, Gold oder zum Juniorretter.



Ihre DLRG vor Ort berät Sie gerne bei der Kurswahl: