**Die Ausbildung des Schwimmens und Rettungsschwimmens**

***2022***

***niko-w-h.github.io***

[!] - Diese Präsentation wird mit einer Slideshow unterstützt.

Siehe die Datei namens:

`2022-06-20-arbeit-schwimmunterricht-zensiert.pptx`

im gleichen Verzeichnis.

Die Quellen werden mit Klammern nach einer Textstelle angezeigt. *[ex1]*

Ich habe meine Quellen mit mehreren verschiedenen Seiten überprüft, habe jedoch

nur die jeweils nützlichste Ressource im Quellenverzeichnis verlinkt.

Ich empfehle es, die Quellen genauer anzuschauen, da sie noch weitere Informationen enthalten.

**Präsentation**

In Deutschland ertranken 301 Personen allein im letzten Jahr. In unserem Land Brandenburg starben 23 Deutsche am Ertrinken, in Bayern ganze 60.Dies sind natürlich nur die Todesfälle, es gibt noch viele Verletzte und Tote durch andere Unfälle im Wasser. Aufgrund der Pandemie fehlt vielen Kindern eine gute Schwimmausbildung. In einigen Bundesländern stieg die Todesrate des Ertrinkens auf über +60%, auch wenn in ganz Deutschland im Vergleich zu 2020 weniger Menschen verstorben sind. Dies ist ebenfalls noch nicht repräsentativ für den fehlenden Schwimmunterricht, da die meisten Todesfälle ältere Menschen sind, auch wenn sich dies wahrscheinlich in näherer Zukunft ändern wird.*[i1]*

Schwimmen ist ein guter Sport, viele sagen es sei die beste und gesündeste Sportart. Verschiedene Techniken des Schwimmens können verschiedene Vorteile haben, beispielsweise eine gute Entwicklung der Beinmuskulatur vor allem beim Brustschwimmen.*[i2]* Bei Knochenbrüchen, bei Herz- und Gefäßkrankheiten und anderen Einschränkungen wird das Schwimmen oft von Ärzten als Therapie empfohlen.*[i3]*

Um diese Unfälle zu mitigieren und die Vorteile genießen zu können, lernen wir das Schwimmen. Das erste Thema, welches wir lernen, sind oft die Baderegeln. Viele dieser Regeln sind selbsterklärend, zum Beispiel das Nicht-Baden während einem Gewitter, jedoch möchte ich auf ein paar wichtige Baderegeln genauer eingehen.

Die meiner Meinung nach wichtigste Baderegel, ist das Duschen vor dem Baden im Schwimmbad.

Viele Studien sehen eine Korrelation zwischen dem Baden im Chlorwasser ohne davor zu duschen. Keine Studie konnte eine Kausalität beweisen (daher sind keine Quellen angegeben) jedoch wird es trotz dem empfohlen, ohne Pflegeprodukte zu duschen.

Eine weitere, von Eltern oft gepriesene Regel, ist das Nicht-Baden mit vollem oder leerem Magen. Das Baden mit leerem Magen kann zu Unterzuckerung führen. Trotz der Warnung des DLRGs aber, zeigen Studien, daß das Schwimmen mit vollem Magen tatsächlich nicht gefährlich ist.*[i4][i5]*

Der deutsche Schwimmunterricht ist durch die Prüfungsordnung standardisiert.

Das Seepferdchen ist dabei eigentlich kein anerkanntes Schwimmabzeichen, aber ein Zeugnis, welches benötigt wird um die Schwimmabzeichen zu verdienen.

Es gibt bekanntlich jedoch die Schwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold. Hat man schon Bronze, ist man ein Schwimmer. Als Seepferdchen nicht.

Die Prüfungsordnung regelt aber nicht nur den Schwimmunterricht, sondern auch den Rettungsschwimmunterricht und alles das, was dazu gehört.

Hierbei gibt es ebenfalls die 3 Schwimmstufen Bronze, Silber und Gold.

Die Ausbildung zum Rettungsschwimmer umfasst eine Theoretische und Praktische Prüfung.

Der Junior-Retter ist seit einiger Zeit keine Schwimmstufe mehr und ist nun nur eine Vorbereitung auf den Rettungsschwimmer für Jugendliche.

**Quellen**

i 1-6

[i1] – Todesfälle durch das Ertrinken in Deutschland

[https://www.dlrg.de/informieren/die-dlrg/presse/statistik-ertrinken](https://www.dlrg.de/informieren/die-dlrg/presse/statistik-ertrink)

[i2] – Vorteile des Schwimmens

<https://www.apomio.de/blog/artikel/orthopadie-kraul-rucken-brustschwimmen>

[i3] – Gesundheit durch Schwimmens

<http://www.ab-ins-nass.de/schwimmen-ist-gesund.htm>

[i4] – Baderegeln

<https://www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/baderegeln/>

[i5] – <ENGLISCH> Studie – Ist das Schwimmen mit vollem Magen gefährlich?

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00221473.1961.10622080?journalCode=ujrd18&>

[i6] – Prüfungsordnung

<https://bfs-schwimmausbildung.de/fileadmin/user_upload/Downloadbereich/20200101_DPO_Broschuere.pdf>

b 1-2

[b1] – Todesfälle durch das Ertrinken in Deutschland – Grafik

<https://www.dlrg.de/informieren/die-dlrg/presse/statistik-ertrinken/>

[b2] – Artikel – Pferd in Deutschland ertrunken

<https://www.news.de/panorama/855855403/badeunfaelle-2020-news-ticker-viele-badetote-in-seen-und-fluessen-unfall-statistik-deutschland-besonders-viele-todesopfer-im-august/1/>