

Liebe Eltern, liebe Schüler,

im Rahmen der Sommerschule am Thomas-Mann-Gymnasium biete ich für interessierte Kinder der 5. Klassen in der ersten Ferienwoche vom 20.07.2020 bis zum 24.07.2020 kostenfrei Schwimmunterricht an. Bevorzugt gilt dieses Angebot für Kinder mit Defiziten im Bereich der Schwimmfähigkeit. (Nichtschwimmer/Seepferdchen)

Die Schwimmausbildung wird vom 20.7.2020 bis zum 23.07.2020 im Waldbad Schmannewitz stattfinden. Sie beginnt jeweils 9:00 Uhr und endet 13:00 Uhr. Der direkte Weg von der Wohnanschrift zum Waldbad und zurück gilt als Schulweg.

Am 24.07.2020 würden wir (max. 10 Kinder) mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Mügeln ins Freibad fahren um dort unter besten Bedingungen diverse Schwimmprüfungen abzulegen, wozu auch die Kenntnisse von Baderegeln gehören. (Dazu erfolgt eine Extrainformation)

Wenn Sie und Ihr Kind Interesse an diesem Zusatzkurs haben, lassen Sie mir die untenstehende Anmeldung möglichst schnell zukommen (Anmeldeschluss: 10.07.2020).

Mit freundlichen Grüßen

Anne Schlechter, Sportlehrerin (Rettungsschwimmer Silber)

✂

## Generelle Schwimm-, Tauch-, Sprung- und Baderlaubnis für Kinder

Hiermit beantrage ich, dass mein Sohn/meine Tochter

Klasse: \_\_\_\_\_

am Ferienschwimmlager des Thomas Mann Gymnasiums Oschatz vom 20.07. bis zum 24.07.2020 teilnehmen darf.

Mein Kind ist (bitte Zutreffendes ankreuzen)

Nichtschwimmer  Schwimmer

### Schwimmerfahrung:

Seepferdchen  Pirat  
 Jugendschwimmabzeichen  Silber  Bronze  Seehund

Folgende gesundheitliche Aspekte oder andere Besonderheiten müssen beim Baden und Schwimmen beachtet werden (bitte zutreffendes ankreuzen und ggf. ausfüllen):

Es liegen keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder andere Besonderheiten vor.

Es liegen gesundheitliche Aspekte oder andere Besonderheiten vor, und zwar:  
(bitte detailliert und leserlich ausfüllen)

---

---

**Im Notfall sind wir unter folgenden Telefonnummern erreichbar:**

---

---

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit der obigen Angaben und dass ich mein Kind darüber belehrt habe, den Anweisungen der Aufsichtspersonen Folge zu leisten.

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten

## **Warum jeder schwimmen lernen sollte**

Die Sommerzeit ist da und mit ihr das Vergnügen, in Freibädern, Baggerseen und im Meer unbeschwert zu baden. Dies ist auch in dieser besonderen Coronazeit nicht anders. Doch nur wenige können wirklich noch sicher schwimmen, trotzdem gehen viele oft allzu sorglos mit dem nassen Element um. Eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag des DLRG ergab, dass ein Drittel der Kinder und Jugendlichen und ein Viertel der Erwachsenen eher schlechte Schwimmer oder sogar Nichtschwimmer sind. Viele Kinder besitzen zwar das „Seepferdchen“-Abzeichen, welches dokumentiert, dass sich sie über 25 Meter über Wasser halten. Für sicheres Schwimmen ist dies jedoch keine Gewähr, auch nicht dafür, dass sie sich in einer Notlage wirklich schwimmend helfen könnten.

Für diese Entwicklung gibt es vielerlei Gründe: Immer mehr öffentliche Bäder werden aus Kostengründen geschlossen. Private Bäder oder Freizeitoasen eignen sich nicht zum Unterricht, und der Eintritt ist meist auch noch teurer. Der Schwimmunterricht in Grundschulen findet kaum noch statt, weil Stunden ausfallen oder der Zugang zu Bädern fehlt. Auch Eltern sehen sich aus Zeitmangel oft nicht mehr in der Lage, ihren Kindern das Schwimmen selbst beizubringen.

Zu ihrer eigenen Sicherheit sollten Kinder jedoch möglichst früh schwimmen lernen. Über die spielerische Heranführung lernen sie die Bewegungen leichter, gewöhnen sich schneller ans Wasser und verlieren bald die Scheu. Und auch wer in jungen Jahren keine Chance dazu hatte, sollte dennoch noch in jedem Alter versuchen, das Versäumte nachzuholen. Denn wer sicher schwimmen kann, profitiert in vielerlei Hinsicht.

## **Wichtige Gründe, schwimmen zu lernen**

1. **Sicherheit:** Schwimmen zu können ist schlicht lebenswichtig. Wer sicher schwimmen kann, verringert das Risiko, zu ertrinken. Er kann mögliche Gefahren am und auf dem Wasser besser einschätzen, weiß seine Kraft richtig zu dosieren und kann sich (und andere) im Notfall auch retten.
2. **Immer möglich:** Schwimmen kann man in jedem Alter lernen und ausüben, auch noch als Senior. Es ist keine Spezialbegabung dafür erforderlich, nur etwas Geduld mit sich selbst. Mit dem erworbenen Können steht dem regelmäßigen Besuch im Hallen- oder Freibad oder dem Badeurlaub dann nichts mehr entgegen.
3. **Vergnügen:** Im Wasser wirkt die Auftriebskraft gegen die Schwerkraft („Archimedisches Prinzip“). Dadurch wirkt das Körpergewicht von Badenden leichter. Es ermöglicht ein angenehm schwereloses Empfinden und Fortbewegen – und verspricht jede Menge Freude und Spiel im nassen Element.
4. **Gesundheit:** Schwimmen ist eine sehr rücken- und gelenkschonende Sportart und Bestandteil vieler Programme zur Prävention und Rehabilitation. Regelmäßiges Schwimmen stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Ausdauer. Der Wasserdruck fördert den Rückstrom des Blutes in Richtung Herz. Es muss dagegen anpumpen, was wiederum den Herzmuskel trainiert. Das Herzvolumen wird größer und die Herzfrequenz sinkt. Auch die Atemmuskulatur wird dabei trainiert, Lungenfunktion und Hautdurchblutung werden verbessert. Bei einigen chronischen Erkrankungen kann ein Aufenthalt in Heil- oder Thermalbädern lindernd wirken. Die Bewegung gegen den Wasserwiderstand und bei entlasteter Wirbelsäule beansprucht viele Muskelgruppen und verbessert die Haltung.
5. **Gewichtsreduktion:** Beim Schwimmen benötigt der Körper sehr viel Energie, das kurbelt die Fettverbrennung an. Für Übergewichtige ist Schwimmen ein idealer Einstiegssport, weil das Gewicht dank Auftrieb im Wasser kein Hindernis ist und die Gelenke beim Schwimmen entlastet sind.
6. **Wohlbefinden:** Gleichmäßige ruhige Schwimmzüge und das Getragen werden vom Wasser wirken entspannend und ausgleichend auf die Psyche. Man taucht im wahrsten Sinne des Wortes ein in ein „leichteres“ Dasein.
7. **Souveränität:** Ein guter Schwimmer fühlt sich sicher, stark und fit. Er kann seinem Können und seiner Kraft jederzeit vertrauen. Das verbessert nicht nur das Körpergefühl, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein.
8. **Horizontenerweiterung und mehr Miteinander:** Wer sich ins Wasser traut, kann auch in seiner Freizeit viel mehr entdecken, erleben und man kann neue Freundschaften schließen. Sei es am heimischen See, am Meeresstrand oder beim Paddeln und Tauchen in fernen Gewässern: Es erschließen sich neue Aktivitäten und Einsichten in die Unterwasser-Flora und -Fauna.