



# Schwimmzwerge

## Die Wassergewöhnung und die Wasserbewältigung

Viele Nichtschwimmer haben Angst vor dem Wasser. Ihnen ist unangenehm bei dem Gedanken zu Schwimmen oder zu Tauchen. In den wichtigen Phasen der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung werden sie durch intensive und zum Teil auch spielerische Beschäftigung mit dem Element dem Wasser mit der ungewohnten Situation vertraut gemacht um so ihre Angst zu verlieren.

Betreut wird dieser sensible Bereich durch erfahrene Ausbilderinnen und Ausbilder der DLRG.

### Elemente der Wassergewöhnung

- Gewöhnung an die physikalischen Eigenschaften des Wassers
- Anpassung der Bewegung an die neue Umgebung
- Abbau der Angst durch Erfahrungen

### Elemente der Wasserbewältigung

- Wassersicherheit vertiefen
- Schwimmerische Grundfertigkeiten erlernen (Tauchen, Atmen, Springen, Schweben und Gleiten)
- Erste Schwimmbewegungen kennen lernen

### Das sollten Sie unbedingt mitbringen:

- Ausreichend große Handtücher
- Badeschuhe (leicht und schnell anzuziehen)
- Shampoo und Duschgel
- Keine Taucherbrille oder Schwimmbrille mitbringen
- Bei langen Haaren einen Pferdeschwanz binden oder eine Badekappe tragen
- Auf Ohringe und Ketten verzichten – Unfallgefahr!

### Ansprechpartner:

Verena Braumann  
Referentin NRW bewegt seine KINDER! und Jugendarbeit  
Sportjugend Rhein-Berg  
Telefon 02202 2003 74  
Fax 02202 2003 73  
E-Mail braumann@kreissportbund-rhein.berg.de

