

Kinder und Wasser – das kann lebensgefährlich sein. Schwimm-Experte Micky Troncziak weiss, wie Ihr Kind Oberwasser behält.

VON SABINE KLAPPER

Der Hochsommer ist da. Seen und Flüsse werden von Sonnenhungrigen geflutet. Aber Achtung! Eine angenehme Abkühlung oder ausgelassenes Spielen können urplötzlich zur Lebensgefahr werden. In der Schweiz ertrinken jährlich fast 50 Personen, weit höher sind gar die sogenannten Beinahe-Ertrinkungsunfälle. Diese können schlimme geistige und körperliche Schäden zur Folge haben.

Bei Kindern sind Zwischenfälle im Wasser sogar die zweithäufigste Unfallursache. Sie können innerhalb von nur 20 Sekunden ertrinken – meistens lautlos. «Pool und Badis sind keine Spielplätze, sie sind gefährlicher als der Sandkasten», warnt Micky Troncziak (40) aus Baar ZG von swimsports.ch.

Troncziak ist verantwortlich für die Ausbildung der Schwimmlehrer in der gesamten Schweiz. Der beste Schutz gegen Unfälle im Wasser sei: schwimmen lernen. Dennoch rät er grundsätzlich davon ab, mit Kindern in Flüssen baden zu gehen. Die Strömung und Wellen können unberechenbar sein.

Doch auch Kinder, die bereits schwimmen können, überschreiten oft ihre Grenzen, weil sie ihre Kräfte noch nicht richtig einschätzen können. Troncziak, ehemaliger Spitzschwimmer und Mitglied der deutschen Nationalmannschaft, hat selbst schon zwei Kindern im Wasser das Leben gerettet: «Häufig passieren Unfälle nach einem langen, sonnigen Badetag. Die Kinder

werden müde. Plötzlich reicht die Kraft nicht mehr und eine Strecke, die vorher problemlos bewältigt wurde, ist unmachbar.»

Troncziak empfiehlt Eltern, ihre Kinder systematisch ans Element Wasser heranzuführen. Wichtigstes Gebot: «Es soll Spass machen. Positive Erlebnisse im Wasser sind die Voraussetzung, damit ein Kind Vertrauen gewinnt. Für das Kind ist es speziell, wenn es merkt, dass das Wasser es trägt. Ganz wichtig ist, dass es sich unter Wasser wagt und tauchen kann.»

Schwimmflügel verderben den Schwimmstil

Eltern sollten den Kleinen im Wasser immer erreichbare Teilziele stecken und sie nicht unter Druck setzen. Vom dauernden Einsatz von Schwimmhilfen rät der Experte dringend ab. Sie verderben den Schwimmstil. Mit dem «Schwimmflügelssyndrom» seien auch viele Erwachsene unterwegs: der Unterkörper hänge träge im Wasser. «Das ist weit weg vom Schwimmen», sagt Troncziak schmunzelnd. Auch vor dem beliebten Brustschwimmen warnt er, es sei die komplizierteste und ungesündeste Stilart.

Eltern sind schnell überfordert, wollen sie ihren Nachwuchs «wasserfest» machen. Und die Schulen böten oft zu wenige Schwimmstunden an. Der beste Weg zur Sicherheit im Element Wasser führe über eine seriöse Schwimmschule (Liste unter swimsports.ch), sagt der Fachmann, der für einheitliche Lehrpläne verantwortlich ist. Die

Die blaue Gefahr



Damit der sommerliche Badespass nicht in einer Katastrophe endet, sollten Kinder schwimmen und tauchen können.



Das erste Abzeichen: der Krebs. Grundlagentests sind für Kinder der ideale Einstieg ins Schwimmen. Die Kleinen werden mit dem Wasser vertraut.

Methodik der geprüften und zertifizierten Schweizer Schulen ist in Europa führend, ein «Exportschlag». Die Kinder erwerben in den Kursen die begehrten Motivationsabzeichen beziehungsweise die Grundlagen- und Schwimmtests.

Eltern sollten ihr Kind niemals aus den Augen lassen

Ein weiterer Grund, warum Troncziak kompetente Schwimmlehrer empfiehlt: Sie lehren Anfänger eine einwandfreie Technik. «Beginnt ein Kind mit dem Schwimmen, dann

am besten sofort richtig. Eine korrekte Technik bewahrt auch vor früher Ermüdung.»

Die Abzeichen starten ganz einfach: gleiten, schweben, atmen. Das Schwierigste für ein Kind ist das Atmen, darum beginnt der Lehrplan hier mit Rückenschwimmen, gefolgt vom Crawl. Zusätzlich empfiehlt Troncziak unbedingt den sogenannten Wassersicherheitscheck (WSC), weil Stürze ins Wasser gerade bei Kindern häufig sind. Der WSC testet, ob sich eine Person nach einem Sturz ins Was-

ser selber an Land retten kann. Wer den WSC bestehen will, muss einen Purzelbaum ins tiefe Wasser machen, sich eine Minute an Ort über Wasser halten (um sich zu orientieren und Panik zu vermeiden), anschliessend 50 Meter schwimmen und aussteigen.

Doch auch ein Kind mit dem WSC-Ausweis sollten die Eltern niemals aus den Augen lassen. Wasser bleibt eine stille Gefahr. Immer.

Mehr Infos unter swimsports.ch

Fotos: Alessandro Della Bella/Kerstine, Asius, PR

Tipps von Micky Troncziak



So ist Ihr Kind im Wasser sicher

1 Machen Sie sich kundig über Wassertiefe, Strömung und Wellen. Wasser hat eine enorme Kraft. Stellen Sie Regeln auf, wo Ihr Kind schwimmen darf und wo nicht. Flüsse meiden.

2 Lassen Sie Ihr Kind niemals aus den Augen! Delegieren Sie die Verantwortung nicht an den Bademeister! Entfernen Sie sich im Wasser nicht weiter als drei Meter von Ihrem Kind.

3 Seien Sie besonders achtsam während eines langen, sonnigen Badetags. Auch bei Kindern, die schwimmen können, schwinden die Kräfte schneller. Kinder können sich schlecht einschätzen.

4 Vermitteln Sie Ihrem Kind Spass am und im Wasser. Mit dem Vertrauen ins ungewohnte Element steigt automatisch die Sicherheit! Setzen Sie Ihr Kind im Wasser nicht unter Druck.

«Vermitteln Sie Ihrem Kind Spass am Wasser. Mit dem Vertrauen ins ungewohnte Element steigt die Sicherheit»

Micky Troncziak

5 Am besten, Ihr Kind lernt von Beginn an die richtige Schwimmtechnik. Sie bewahrt vor vorzeitiger Ermüdung. Später ist eine gute Technik nur noch schwer zu erlernen.