

Stellungnahme zum Schwimmunterricht im Freibad

Grundsatz

Ein zur Verfügung stehendes Freibad kann für das Erwerben von Wasser- und Schwimmkompetenzen genutzt werden.

Limitierend ist jedoch die Wasser- und Umgebungstemperatur.

Datenbasis

Es besteht keine umfassende Evidenz in Bezug auf den Unterricht und das Schwimmenlernen bei kälteren Temperaturen.

Die Temperatur-Empfindung jedes Einzelnen ist sehr unterschiedlich.

Folgende Faktoren haben einen Einfluss:

- Alter der Kinder
- Körperbau der Kinder
- Art der Bewegung bzw. Inhalt der Lektion
- Dauer des Aufenthalts, der Lektion

Schwimmschulen, welche während der Sommermonate Schwimmkurse im Freibad anbieten verwenden bei niedrigen Temperaturen Neoprenanzüge für die Lernenden.

Optimale Wassertemperaturen (gängige Praxis im Pool):

0-2 Jährig:	32-34 Grad
2-4 Jährig:	30-31 Grad
4-7 Jährig:	28-30 Grad
7+	27-30 Grad

Diese Temperaturen sind für einen vollumfänglichen Unterricht ideal und ermöglichen je nach Alter Wassergewöhnung, Aneignungen von Basis- bzw. Antriebskompetenzen und dem Erlernen und Trainieren der Schwimmarten.

Wassertemperatur im Leistungssport

Die Wassertemperatur für den Leistungssport im Pool beträgt zwischen 25-28 Grad¹.

Im Wettkampfsport im Bereich «open water» sind folgende Richtlinien der Fina definiert²:

- unter 16 Grad: Das Rennen wird nicht gestartet
- 16-18 Grad: Neoprenanzug ist Pflicht
- 18-20 Grad: Neoprenanzug optional
- über 20 Grad: Neoprenanzugverbot

¹ [Fina Facilities Rules 2017-2021](#) / FR 2.12.1

² [Fina Open Water Swimming Manual 2017-2021](#) /5.5 /8.4 /8.5

Wassertemperatur im Breitsport

Die grösste Breitensportanlass im See der Schweiz, die Städtzürcher Seeüberquerung findet ab 21°C Grad statt³.

Fazit

Auf Grund dieser Fakten ist es wichtig den Unterricht den Temperaturen im Freibad anzupassen. Wassergewöhnung, Aneignen von Basis- und Antriebskompetenzen im Kindergarten und in den ersten beiden Primarjahren ohne Neopren bei Temperaturen unter 27 Grad sehen wir als kritisch an.

Kinder ab der 3. Klasse können aber sehr wohl eine aktive und bewegungsintensive Lektion im Freibad verbringen. Die Schwimmzeit ist jedoch auf 30 Minuten zu verringern.

Wassertemperatur nicht unter 24 Grad. Mit Neopren nicht unter 21 Grad.

Flavio Seeberger

Ausbildungsverantwortlicher Schwimmen

³ [Städtzürcher Seeüberquerung](#)