

Empfehlungen «Schwimmbrille im Schwimmunterricht»

Inhalt

Grundsatz	2
Gründe für den Verzicht auf Schwimmbrillen und Tauchmasken	2
Möglicher Einsatz von Schwimmbrillen und Tauchmasken	3
Stellungnahme Dr. med. Philip Wildisen	3
BFU Water safety Karten-Set	4
Referenz Dokumente.....	4

Grundsatz

Wir empfehlen im Bereich der Wassergewöhnung und der Aneignung von Basis- und Antriebskompetenzen den Verzicht einer Schwimmbrille als auch einer Tauchmaske als ständiges Hilfsmittel.

Dies umfasst sämtliche Kompetenzen, welche die Kinder und Erwachsene im Rahmen der Grundlagentests erarbeiten. Im Bereich des Schulschwimmens umfasst es die Kompetenzen der Etappen 1- 7.

Gründe für den Verzicht auf Schwimmbrillen und Tauchmasken

- **Vollständigkeit** - Zur Wassergewöhnung gehört eine vollständige Orientierung des Kindes sowohl oberhalb als auch unter Wasser. Dazu gehört das Sehen, also die Erfahrung, dass unter Wasser die Augen problemlos geöffnet werden können.
- **Falsche Sicherheit** - Die scheinbar erworbene Wassersicherheit mit einer Brille bzw. Maske kann schnell in Unsicherheit umschlagen, wenn keine Brille oder Maske mehr vorhanden ist. Diese trügerische Sicherheit birgt potenzielle Gefahren, sollte das Kind mal unabsichtlich ins Wasser fallen. Weitere Informationen sind unter dem WSC der bfu zu finden¹.
- **Schädigung der Netzhaut** - Durch das Tauchen mit einer Schwimmbrille entsteht ein Unterdruck in der Brille, welcher zu einer Netzhautablösung führen kann. Dabei sind Kinderaugen noch empfindlicher als Augen von Erwachsenen.
Es ist schwierig, die Kinder unter Kontrolle zu halten, was das "Tieftauchen" angeht. Wenn ein Kind immer eine Schwimmbrille trägt, ist es im Spiel schnell passiert, dass es gerade in tieferen Becken auf mehr als 2m abtaucht und sich eine mögliche Augenverletzung zuzieht. Das Nichterlauben der Schwimmbrille im Schwimmunterricht ist somit auch eine gute Gelegenheit, die Kinder auf diese Gefahr aufmerksam zu machen.
- **Die Unterrichtsdauer** - Die Unterrichtsdauer bei Kindern in Schwimmkursen und dem Schwimmunterricht in der Schule bewegen sich im Rahmen von 30-45 Minuten. Diese Dauer stellt in der Regel kein Problem für die Augen dar.

¹ <https://www.bfu.ch/de/ratgeber/wasser-sicherheits-check-wsc>

Möglicher Einsatz von Schwimmbrillen und Tauchmasken

- **Überempfindlichkeit auf Chlor** - Wenn Lernende eine starke Überempfindlichkeit auf Chlor zeigen, soll dies durch einen Arzt überprüft werden, um einer möglichen Schädigung vorzubeugen. Die Empfindlichkeit der Augen ist jedoch stark subjektiv. Falls eine medizinische Ursache vorliegt, dem Unterricht mit einer Schwimmbrille beigewohnt werden. Dies ist jedoch im Kurs transparent zu begründen und als medizinisch nötige Ausnahme zu bewerten.
- **Ganzheitliche Schulung** - Im Rahmen einer ganzheitlichen Schulung der Kinder macht es Sinn, sie themenabhängig mit einer Schwimmbrille oder einer Tauchmaske schwimmen bzw. tauchen zu lassen.
- **Methodisches Hilfsmittel** - Um sehr grosse Ängste vor dem Abtauchen abbauen zu können, kann es in vereinzelt Situationen Sinn ergeben, den Lernenden eine Schwimmbrille als methodisches Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen. Dies soll jedoch mit Bedacht eingesetzt werden. Speziell Kinder sollen Zeit erhalten sich ohne Zwang und im eigenen Tempo mit dem Wasser vertraut machen zu können.
- **Streckenschwimmen** - Sobald Kinder oder Erwachsene längere Strecken schwimmen, also ab Kompetenzen der Schwimmtests Wal, Kombitest oder der Etappe 8 beim Schwimmheft, kann auf das Schwimmen mit Schwimmbrille umgestellt werden. Wobei für die Kompetenzüberprüfung keine Brillen verwendet werden dürfen.
- **Leistungssport** – Im Leistungssport bei welchem mit grossem Tempo und über längere Strecken geschwommen wird, ist der Einsatz einer Schwimmbrille sehr empfohlen.

Stellungnahme Dr. med. Philip Wildisen

«Die meisten Menschen vertragen die niedrigen Chlorkonzentrationen in westeuropäischen Badeanstalten problemlos, aber es gibt gelegentlich Überempfindlichkeit und Konjunktivitis. Letztere kann über Stunden bis Tage anhalten und vorübergehend das Sehen beeinträchtigen. Bleibende Schäden entstehen dadurch nicht, aber die Augen können jucken und brennen. Dies gilt insbesondere für ältere Menschen mit trockenen Augen oder Patienten mit Neurodermitis, schwere Konjunktivitis vernalis etc. Zeugnisse kommen wohl kaum von Augenärzten, und wenn, dann eher auf Drängen der Eltern. Wegen der subjektiven Beeinträchtigung muss man das wohl akzeptieren.

Grundsätzlich können in Schwimmbädern Mikroorganismen, insbesondere Chlamydien übertragen werden, dies allerdings insbesondere, wenn der Chlorid-Spiegel zu niedrig ist. Das Problem: Sie machen ähnliche Symptome, gehen nur nicht oder weniger schnell von selbst weg.

Zusammenfassend: Schwere Allergien und ektope Hautkrankheiten zieht es nicht ins Wasser, und wenn, dann ist das Tragen einer Schwimmbrille zu rechtfertigen. In allen anderen Fällen (rote Augen über Stunden) ist das ein Problem des Betrachters und der Ängste derer, die sich die Schwimmbrillen wünschen, wenn die Chloridkonzentrationen im vorgeschriebenen Bereich liegen.» 15.03.2021

BFU Water safety Karten-Set

Augen auf!

Eine sicherheitsorientierte Wasseraktivität setzt voraus, dass sich die Teilnehmenden auch unter Wasser wohlfühlen. Eine grundlegende Kompetenz im Wasser ist, die Augen in unterschiedlichen Situationen öffnen zu können:

- Unter Wasser
- Über Wasser nach dem Auftauchen
- Ohne Brille
- Ohne Wasser wegzuwischen

Wer das gelernt hat, kann sich besser orientieren und sich auf die Wasseraktivität konzentrieren.



Übungen

Selfie

Mit einem Tauchgegenstand – stellvertretend für ein Handy – schliessen die Teilnehmenden unter Wasser Selfies. Alleine oder In Gruppen.

Variationen

Die Leitperson gibt jeweils bekannt, wie viele Teilnehmende unter Wasser auf das Selfie müssen.



Jonglieren

Mit einem oder zwei Tauchgegenständen wird versucht, unter Wasser zu jonglieren.

Variationen

Jonglieren zu zweit, Jonglieren im Kreis mit mehreren Teilnehmenden.

Quelle: BFU Water Safety Set in Zusammenarbeit mit swimsports.ch

Referenz Dokumente

Gesetzliche Grundlagen Badewasser

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/chemikalien/chemikalien-im-alltag/chemikalien-und-gesundheit/chemikalien-in-schwimmbaedern.html>

Chlorgehalt in Badeanlagen SIA Norm 385/9

<https://www.vs.ch/documents/311772/990409/Norme+SIA+385-9-2011-D.pdf/a288601b-8100-4724-84b3-fd28389708e6>

Ausbildungsverantwortlicher swimsports

Flavio Seeberger