

Empfehlungen swimsports für mögliche Energiesparmassnahmen vor Eintritt einer allfälligen Energie- und/oder Strommangellage

Gestützt auf die Empfehlungen unseres Partnerverbandes VHF und in Absprache mit dem Schweizerischen Schwimmlehrerverband ergänzen wir unsere Empfehlungen auf die Unterrichtsform im Wasser. Oberstes Ziel dieser Empfehlungen bleibt jedoch, dass kein Bad aufgrund der höheren Energiekosten den Betrieb einstellen muss.

Grundsätzlich halten wir fest, dass in den Babybadekursen, Erwachsenen-Kind-Schwimmen und Kinderschwimmkursen bis Stufe Pinguin höhere Wassertemperaturen aufgrund der noch fehlenden Intensität empfohlen werden.

In allen **Schwimmkursen**, insbesondere den Kinderschwimmkursen, empfehlen wir Anpassungen in der Organisation, Intensität und Methodik der Schwimmlektionen: Spielerische Aktivitäten mit grosser körperlicher Aktivität aller Kinder einbauen, um die Körpertemperatur stets hochzuhalten und/oder mit einem Spiel zu erhöhen. Wartesaalsituationen sind unbedingt zu vermeiden.

Kursart/Mindesttemperatur

- **Babybadekurse/32 Grad bis 12 Monate, danach mindestens 30°C**
Kinder bis ca. 3 Jahren können sich nicht selbst wieder aufwärmen, wenn sie frieren, "erstarren" sie. Bei Anzeichen von erstarren, Wasser verlassen, Kind warm einpacken! Schlanke Kinder können die Körpertemperatur nicht halten und kühlen aus. Alternativ kann mit einem Neopren nachgeholfen werden - ACHTUNG: UV-Shirts kühlen die Haut aus und sind kontraproduktiv! Eltern informieren und nach dem Unterricht Essen und Getränke zuführen.
- **Erwachsenen-Kind ab 2 Jahre/mindestens 29°C bei hoher Intensität**
Schlanke Kinder können die Körpertemperatur nicht halten und kühlen aus. Alternativ kann mit einem Neopren nachgeholfen werden - ACHTUNG: UV-Shirts kühlen die Haut aus und sind kontraproduktiv! Eltern informieren und nach dem Unterricht Essen und Getränke zuführen.
- **Kinderschwimmkurse**
 - im stehtiefen Nichtschwimmerbecken /mindestens 29°C bei hoher Intensität
 - im Schwimmerbecken / mindestens 27°C bei hoher Intensität
- **Schulschwimmen**
abhängig von der Zielgruppe, falls das Wasser kälter ist, Lektionsdauer anpassen.
 - KIGA und 1. Klasse (Einsteiger)/mindestens 29°C
 - 2.-3. Klasse /mindestens 28°C
 - 4. Klasse bis Oberstufe / mindestens 27°C
- **Erwachsenenschwimmkurse Anfänger/mindestens 27°C**
- **Schwimmkurse für Fortgeschrittene Schwimmer (z. B. Kraulkurse, Trainings)/mindestens 27°C**

Empfehlungen Wassertemperatur im Aqua-Fitness:

- **Standard-Aqua-Fitness Mindesttemperatur 26° C**
- **Warmwasser-Training (Rheuma o.ä.) 33° C**

Für **Aqua-Fitness-Angebote** empfehlen wir, mit Hilfe dieser Strategien ein Frieren zu verhindern:

- Teilnehmende sofort bewegen lassen (mit Beginn der Übungsinstruktion)
- Verbinden verschiedener Bewegungen (je mehr Muskeln/Muskelmasse arbeiten, desto wärmer, beispielsweise ein Langlaufhüpfen/-gleiten mit einer Armkräftigung)
- Mobilisierende Bewegungen mit grossräumigen Kraftübungen verbinden (ROM beachten)
- Tragen eines Neopren-Shirts (Achtung: kann zusätzlichen Auftrieb generieren)
- Dehnübungen bewegt, kurz zwischen zwei intensiven Sequenzen oder nach dem Abtrocknen an Land ausführen
- Ev. Kürzere Lektionsdauer mit höherer Intensität

Anpassungen der Wassertemperatur nur in Absprache mit den Schwimmschulen und Aqua-Fitnessanbietern vornehmen.