

Liebe Wasserfreundin,
lieber Wasserfreund,

Schwimmen macht Spaß und gilt allgemein als gesunder Sport, da das eigene Körpergewicht bei der Ausübung nicht getragen werden muss.

Die Anfänger-Schwimmausbildung hat zum Ziel, die vielfältigen Bewegungen im Wasser angstfrei und als etwas Fröhliches und Freudvolles zu erleben. Sicheres Schwimmen unter Beherrschung mindestens einer Schwimmart soll mit Spaß vermittelt werden.

Dies sollen auch Kinder mit angeborenen chronischen Herzfehlern erleben dürfen. Schwimmausbilder*innen Informationen zu den Voraussetzungen und Besonderheiten dabei zu geben, ist das Ziel dieses Flyers.

Wichtiger Hinweis:

Die Inhalte dieses Flyers beruhen nicht auf wissenschaftlichen Untersuchungen. Sie beruhen auf Erfahrungen und Gesprächen des Autors mit Eltern und Medizinerinnen. Für Kinder gibt es keine wissenschaftlichen Studien im Zusammenhang mit Schwimmsport. Studien mit Erwachsenen können nur ansatzweise hinzugezogen werden.

Im Wasser wirken andere Kräfte auf den Körper als beim Sport an Land. Daher müssen bei Kindern mit angeborenen Herzfehlern, die trotz Operationen oder dauerhafter medikamentöser Behandlung als chronisch herzkrank Kinder gelten, die wassertypischen Problematiken berücksichtigt werden. Hierzu zählt insbesondere der auf den Körper ausgeübte hydrostatische Wasserdruck.

Bereits mit Betreten des Wassers wird durch den Wasserdruck der Blutrückfluss zum Herzen erhöht. Es kommt binnen weniger Sekunden zu einer erheblichen akuten Volumenbelastung des Kreislaufs mit entsprechender Rückwirkung auf Herz und Lunge. Dies kann für bestimmte Herzfehler besonders kritisch sein. Es gibt aber durchaus angeborene Herzfehler, mit denen die Kinder problemlos schwimmen und tauchen können.

Da sich die Druckproblematik mit zunehmender Eintauchtiefe verschärft, ist es zwingend erforderlich, dass der behandelnde **Kinderkardiologe** die Auswirkung der akuten Volumenbelastung und Blutdruckbelastung auf das Herz, seine Pumpfunktion, die Lunge und den Pulmonaldruck für jedes Kind einzeln bewertet und im Rahmen einer **Bescheinigung** festlegt, was das jeweilige Kind an Belastung erfahren darf.

Folgende Fragen sollten im Vorfeld geklärt werden:

- Inwieweit haben Medikamente Einfluss auf die Besonderheiten des Wassersports?
→ z. B. Blutdruck mindernde/erhöhende Medikamente
- Gibt es Hinweise auf die Sauerstoffversorgung unter Belastung?
- Gibt es Hinweise auf Reizleitungsstörungen des Herzens?
→ z. B. Sinusknoten-, AV-Knoten-Störungen reduzieren die Pumpleistung des Herzens
- Gibt es Hinweise auf Gleichgewichtsstörungen?
→ kann für plötzliche Lageänderungen bedeutsam sein

Notwendige Unterlagen für die Ausbildung

- Bescheinigung des behandelnden Kinderkardiologen
- Einverständniserklärung der Eltern für die Teilnahme ihres Kindes am Unterricht mit Unterzeichnung des Risikohinweises
- telefonische Kontaktdaten der Eltern: Die Erreichbarkeit während des Schwimmunterrichts muss gewährleistet sein.

Ausstattung für die Kinder

- an die Wassertemperatur angepasster Neoprenanzug
- Badetuch/Bademantel, ggf. Ersatzbadekleidung
- vom Kind selbst anzuwendendes Notfallmedikament



Gemeinsam für den Notfall angeschafft: Notfallkoffer für Kinder

DLRG Dortmund-Hörde e.V. und Elterninitiative Herzkranker Kinder, DO/UN e.V.

Impressum:
Herausgeber: DLRG Dortmund-Hörde e.V.,
Lenneweg 10, 44287 Dortmund
Dr. Oliver Adrian & Ernst Hansen (DLRG Dortmund-Hörde)
Stand: 01.03.2022
Berater: Dr. Christian Paech (Herzzentrum Leipzig),
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung

Ausbildungshinweise

Wassergewöhnung/Wasserbewältigung

Duschen:

- keine plötzlichen und größeren Temperaturänderungen
→ z. B. kein Wechselduschen, kein kaltes Wasser ins Gesicht
- erster Wasserkontakt über die Beine
- Ausatmung mit dem ersten Wasserkontakt

Anfängerschwimmbecken:

Wegen der eingeschränkten Kreislauffunktion sollte die Wassertemperatur 28°C nicht unterschreiten.

- schrittweise ins Wasser gehen
→ bis zur Wade – warten, bis zum Knie – warten, bis zur Mitte Oberschenkel – warten, bis zur Hüfte – warten, langsam Arme/Oberkörper eintauchen
- während der Ausbildung die Kinder in hüfthoher Wassertiefe halten
- Laufübungen gegen den Wasserwiderstand nicht als Wettbewerb
- Hüpfspiele so anlegen, dass die Hüfte im Wasser bleibt
- Strampel-/Tierübungen an/auf der Treppe so anlegen, dass Beine und Hüfte unter Wasser bleiben
- stufenweises Heranführen der Ausatmung ins Wasser
→ z. B. TT-Ball über Wasser pusten, Mund halb im Wasser, Nase schiebt
- Tauchübungen nur so durchführen, dass der Körper an der Wasseroberfläche wasserbedeckt ist und die Arme den Gegenstand erreichen (Orientierungsübungen)

Schwimmausbildung

- Schwimmausbildung immer mit Gleiten und Ausatmungsphase beginnen, korrekte Atmung unbedingt beachten
- als Sprung ins Wasser den Startsprung und Paketsprung mit geringer Eintauchtiefe bevorzugen
- bevorzugte Schwimmstagen: Brustschwimmen (wegen der Atemtechnik), Rückenlage (wegen der Ruhemöglichkeit)

Prüfungsabnahmen

Seepferdchen / Schwimmpass Bronze

- Das Tauchen dient der Orientierung unter Wasser. Für Menschen mit Beeinträchtigungen können Ersatzübungen abgenommen werden, die im Ausweis zu dokumentieren sind.
- Im Rahmen der Baderegeln-Ausbildung werden Hilfenhinweise gegeben, wie festzustellen ist, wo im Wasser oben ist, wenn man unerwartet hineinfällt.
→ z. B. Luftblasen nachschauen, DLRG-Auftriebsanhänger am Handgelenk tragen

Möchten Sie weitere Informationen erhalten?

Ansprechpartner

Ernst Hansen

ernst.hansen@hoerde.dlrg.de

DLRG Dortmund-Hörde e.V.

<https://hoerde.dlrg.de>

DLRG Dortmund-Hörde informiert



Schwimmausbildung für Kinder mit angeborenen chronischen Herz-/ Kreislaufkrankungen

