

## Deutschland – Land der Nichtschwimmer?

Berliner Schwimm-Verband  
Landesschwimmverband Brandenburg  
AOK Nordost ? Die Gesundheitskasse

Berlin, 17. Mai 2018. Im Sommer gehört der Besuch am Strand, am See oder im Freibad einfach dazu. Doch immer weniger Menschen können sicher schwimmen. Laut einer Forsa-Umfrage, die die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft 2017 durchführen ließ, sind 59 Prozent der Grundschüler und 52 Prozent der Erwachsenen nach eigenen Angaben Nichtschwimmer oder schlechte Schwimmer. Mit dem neuen Trainermanual ?swim to go? wollen der Berliner Schwimm-Verband, der Landesschwimmverband Brandenburg und die AOK Nordost die Qualität der Schwimmausbildung in den Vereinen verbessern.

Das Trainermanual setzt sich zusammen aus den drei Modulen ?swim?, ?to? und ?go?. Diese sind eine Sammlung von methodischen Beispielübungen im Anfängerschwimmen und liefern Trainern eine Hilfestellung, Kinder an einen sicheren Umgang mit den verschiedenen Schwimmmarten im Flach- und Tiefwasser heranzuführen. Autor des Manuals ist Dr. Manuel Kopitz, Geschäftsführer des Berliner Schwimm-Verbandes. ?Erklärtes Ziel von ?swim to go? ist es, Kindern neue Bewegungshorizonte im Wasser zu ermöglichen. Dabei soll der Spaß, sich im und am Wasser auszuprobieren, im Mittelpunkt stehen, aber auch die Sicherheit, richtig schwimmen zu können?, so Kopitz. ?Nur weil ein Kind das Seepferdchen-Abzeichen hat, heißt es nicht automatisch, dass es sich aus einer Gefahrensituation selbst retten kann. Dafür ist eine qualitativ hochwertige Ausbildung der Kinder, aber auch der jeweiligen Übungsleiter nötig.? Neben sieben weiteren Verbänden sind der Berliner Schwimm-Verband und der Landesschwimmverband Brandenburg Mitglieder der Initiative SchwimmGut, die sich für die Qualität des Schwimmtrainings und der Ausbildung einsetzt. Denn umso mehr Menschen sich im und am Wasser nicht sicher bewegen können, desto größer ist das Risiko, dass es zu Badeunfällen kommt. Im vergangenen Jahr kamen in Berlin fünf Menschen und in Brandenburg 22 Menschen bei Ertrinkungsunfällen ums Leben.

?Das Trainermanual ?swim to go? ist so wichtig, weil es die Grundlage für eine fundierte Schwimmausbildung darstellt. Nach einer guten Ausbildung im Kindesalter können die Menschen ihr eigenes Schwimmvermögen viel besser einschätzen und auch Gefahren-stellen besser erkennen. Besonders die Brandenburger Seen bergen ein hohes Risiko von Badeunfällen und im schlimmsten Fall von Ertrinkungsunfällen, wenn die Menschen nicht sicher schwimmen können?, sagt Maren Zwiesigk, Geschäftsführerin des Landesschwimmverbandes Brandenburg.

Schwimmen ist wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung, denn es stärkt nicht nur die Muskulatur und die Ausdauer, sondern auch die Koordination und Motorik. Deswegen unterstützt die AOK Nordost das Trainermanual. Dazu Ottmar Lehmann, AOK-Experte Sport und Gesundheit: ?Schwimmen hält fit, wird in der Rehabilitation und Therapie vielseitig eingesetzt und hat nachweislich positiven Einfluss auf den Verlauf verschiedener chronischer Erkrankungen. Schwimmen ist also gut für die Gesundheit. Eine gute Schwimmausbildung trägt nicht nur dazu bei, dass die Menschen sich mit mehr Freude im Wasser bewegen, sondern mindert das Risiko, dass sie im Wasser zu Schaden kommen.?

Weitere Informationen zum Trainermanual ?swim to go? sind beim Berliner Schwimm-Verband und dem Landesschwimmverband Brandenburg sowie bei der Initiative SchwimmGut erhältlich.

# Pressemitteilung AOK Nordost

[https://www.aok.de/pk/nordost/inhalt/?tx\\_aokarticlemanagement\\_detail%5Baction%5D=show&tx\\_aokarticlemanagement\\_detail](https://www.aok.de/pk/nordost/inhalt/?tx_aokarticlemanagement_detail%5Baction%5D=show&tx_aokarticlemanagement_detail)

---

AOK Nordost ? Die Gesundheitskasse

Matthias Gabriel

Pressesprecher

Tel.: 0800 265 080 ? 22202

E-Mail: [presse@nordost.aok.de](mailto:presse@nordost.aok.de)