

Schwimmen

Frage: Nenne mindestens 3 Schwimmstile.

Antwort: Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Delphinschwimmen, Rückenkrault, Brustkrault.

Frage: *Nenne wichtige Ziele des Schwimmunterrichts?*

Antwort:

- Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall.
- Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen.
- Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen
- Abhärtung und Verbesserung der Organkraft
- Hygiene praktizieren

Frage: *Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart?*

Antwort:

- Schonung der Gelenke durch Schwerelosigkeit im Wasser.
- Fast alle Muskelgruppen werden beansprucht.
- Abhärtung des Organismus durch den Kältereiz.
- Entlastung der Wirbelsäule.
- Schwimmen kann man bis ins hohe Alter.

Frage: Wie schlagen die Hände bei der Wende des Brust- und Kraulschwimmens an?

Antwort:

- Beim Brustschwimmen müssen die Hände gleichzeitig und auf gleicher Höhe anschlagen.
- Beim Kraulschwimmen kann jeder Körperteil den Anschlag durchführen.

Frage: Nenne das Startkommando beim Schwimmen?

Antwort: Langer Pfiff – auf die Plätze – kurzer Pfiff

Frage: Nenne einige Wassersprünge?

Antwort: Fußsprünge gehockt oder gestreckt, Kopfsprünge gehockt oder gestreckt, Saltos vorwärts und rückwärts, Delphinsprünge, Auerbachsprünge.

Frage: Wie verhält man sich bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser?

Antwort:

- Ruhig bleiben.
- Rückenschwimmen mit wenig Bewegungen.
- Überdehnen der betroffenen Wade

Frage: Wann darf man nicht zu einem Rettungsversuch ins Wasser springen?

Antwort:

- Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung.
- In der Nähe von Wasserfällen, reißenden Strömungen und Wasserwirbel.
- Wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist.
- Wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden.

Frage: Welche Maßnahmen sind bei einer Fremdreitung zu ergreifen?

- Antwort:
- Ruhe und Übersicht bewahren.
 - Andere Badende aufmerksam machen.
 - Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leiter, Leine usw.) oder vom Boot aus vornehmen.
 - Nur im äußersten Notfall von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen.
 - An eigene Sicherheit denken! Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und lösen.

Frage: Baderegeln?

- Antwort:
- Nie erhitzt ins Wasser springen, immer zuerst abkühlen.
 - Achte auf die Wassertemperatur und verlasse das Wasser, wenn du frierst.
 - Wer sich körperlich nicht wohl fühlt oder einen vollen oder ganz leeren Magen hat, sollte nicht ins Wasser gehen.
 - Bade nach Möglichkeit nie allein und schwimme große Strecken nicht ohne Bootsbegleitung.
 - Meide sumpfiges und von Pflanzen durchwachsenes Gewässer.
 - Meide Wehre, Schifffahrtsstraßen, Buhnen, Kanäle.
 - Nie in unbekannte, trübe Gewässer springen.
 - Nicht in rasch fließenden Gewässern baden.
 - Als Nichtschwimmer sollte man sich nur in brusttiefem Wasser aufhalten.
 - Als Nichtschwimmer nicht mit Luftmatratze oder anderen Schwimmhilfen ins tiefe Wasser gehen.
 - Stoße andere nicht ins Wasser und tauche sie nicht unter.
 - Verlasse das Wasser sofort bei Gewitter und Sturm.
 - Rufe nie um Hilfe wenn du nicht in Gefahr bist.
 - Springe erst ins Wasser wenn du sicher bist, dass dort niemand schwimmt oder taucht.
 - Schwimme oder tauche nie unter Sprunganlagen.
 - Im Schwimmbad laufe ich nicht.