

Schwimmen

Was ist Schwimmen?

Beim Schwimmen können sich die Menschen gut im Wasser bewegen.

Schwimmen ist für alle Menschen wichtig:

Damit sie nicht ertrinken, wenn sie ins Wasser fallen.

Für viele Menschen mit Behinderungen ist Schwimmen auch sehr gut.

Denn sie können sich im Wasser leichter bewegen.



Bei Wettkämpfen müssen Menschen sehr schnell schwimmen.

Das können sie in einer Schwimm-Halle machen.

Die Schwimm-Strecken in einer Schwimm-Halle sind:

- 25 Meter lang
- oder sie sind 50 Meter lang.



Es gibt aber auch Wettkämpfe, die draußen gemacht werden.

Zum Beispiel: In einem See.

Bei den Wettkämpfen gibt es mehrere Schwimm-Arten.

Zum Beispiel:

- Brust-Schwimmen,
- Rücken-Schwimmen,
- kraulen
- oder Frei-Stil.



Beim Frei-Stil dürfen die Menschen alle Schwimm-Arten benutzen.

So können alle beim Schwimmen gut mit-machen

Die meisten Menschen lernen erst das Brust-Schwimmen:

Weil sie dabei nach vorne sehen können.

Wenn Menschen ihre Beine nur schlecht bewegen können:
Dann ist das Rücken-Schwimmen für sie besser.
Aber jeder Mensch kann selbst bestimmen:
Welche Schwimm-Art am besten für ihn ist.

Wenn Menschen beim Schwimm-Training neu mit-machen:
Dann sind kurze Schwimm-Strecken besonders gut.
Außerdem sollte das Wasser im Schwimm-Becken nicht so tief sein.
Dann können die Menschen auf dem Boden stehen:
Wenn sie sich ausruhen müssen.

Menschen ohne Arme oder Beine
können mit besonderen Schwimm-**Prothesen** schwimmen.



Eine **Prothese** ist ein Ersatz für ein Körper-Teil:
Wenn der Mensch das Körper-Teil nicht hat.
Es gibt verschiedene Prothesen.
Zum Beispiel:

- Bein-Prothesen
- und Arm-Prothesen.



Blinde Menschen können beim Schwimm-Training
in der Mitte vom Schwimm-Becken schwimmen.
Damit sie sich am Becken-Rand nicht verletzen.



Bei den Wettkämpfen können die Menschen:

- Von einem Start-Block ins Wasser springen,
- am Becken-Rand sitzen
und von dort ins Wasser springen.
- Oder sich schon ins Wasser stellen.

Dabei müssen sie aber mit 1 Teil vom Körper den Becken-Rand berühren.

Was ihr zum Schwimmen braucht

- Einen Bade-Anzug oder eine Bade-Hose,
- 1 Schwimm-Brett für Schwimm-Anfänger.
- Paddles sind kleine Flossen für die Hände.



Das Wort wird so aus-gesprochen: Päd dels.

Damit können die Menschen die Schwimm-Art Kraulen üben.

- Pull-Buoys sind besondere Kissen aus Schaum-Stoff.

Das Wort wird so aus-gesprochen: Pull – Bois.

Sie werden zwischen die Beine geklemmt.

Damit können die Menschen lernen:

Wie sie ihre Arme beim Schwimmen bewegen müssen.

- Bei einigen Schwimm-Becken kann der Boden an-gehoben werden.
Dann können die Menschen besser im Wasser stehen.
- Mit einer **Einstiegs-Hilfe** können die Menschen einfacher in das Schwimm-Becken gehen.



Einstiegs-Hilfen für Rollstuhl-Fahrer im Schwimm-Bad sind zum Beispiel:

- Rampen
- oder Hub-Lifte.

Das ist so etwas wie ein kleiner Aufzug.

Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

