

Übungen für Vorschulkinder



Fußsprung ins Wasser.



10 Meter mit der Schwimmdudel schwimmen.



Untertauchen und einen Tauchring heraufholen.



Vom Beckenrand abstoßen und in Bauchlage gleiten.



Springen wie ein Delfin und mit den Händen versuchen, den Boden zu berühren.

Weil Wasser keine Balken hat ...

... gibt es die DLRG und die Versicherungskammer Bayern. Beide helfen Ihnen ohne Wenn und Aber und sind immer in der Nähe.

Besser als jede Versicherung ist, dass Ihr Kind frühzeitig schwimmen lernt, zum Beispiel in einem Schwimmkurs der DLRG. Ihre lokale DLRG-Gliederung finden Sie unter www.bayern.dlrg.de.

www.baderegeln.info

In Zusammenarbeit mit



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.



Wassergewöhnung



Versicherungskammer Bayern · Maximilianstraße 53 · 80530 München
www.versicherungskammer-bayern.de

VER | SICHER | UNGS
KAMMER
BAYERN

Finanzgruppe

Aller Anfang ist leicht

... denn wer sicher schwimmen kann, hat viel Spaß im Wasser, und tut etwas für die Gesundheit.

Mit den nachfolgenden altersgerechten Übungen machen Sie Ihr Kind mit dem Wasser vertraut. Sie sind eine gute Vorbereitung zum Schwimmen lernen. Warten Sie nicht, bis Ihr Kind in die Schule kommt – melden Sie Ihr Kind frühzeitig zu einem Anfängerschwimmkurs an.

Der erste Schritt zu mehr Wassersicherheit ist das „Seepferdchen“

Achtung: Auch Inhaber des Seepferdchens sind noch keine sicheren Schwimmer! Weiteres Lernen und Üben trägt zur Sicherheit Ihres Kindes im Wasser bei.



Tipps fürs Baden mit Kindern:

- Gesundheitscheck beim Arzt
- Mit Kindern Baderegeln besprechen
- Bei Krankheit aufs Baden verzichten
- Beaufsichtigen Sie Ihr Kind immer lückenlos! Ertrinken dauert keine Minute!

Übungen für Babys



Mit dem Kind am Körper durchs Wasser gehen.



Mit einem Becher vorsichtig Hände, Arme, Schultern und zum Schluss den Kopf mit Wasser übergießen; schrittweise steigern.



„Wir fliegen gemeinsam durchs Wasser“. Heben und Senken des Kindes im Wasser.



Kind vom Körper weg-schieben und wieder die Arme heranziehen.

Übungen für Kleinkinder



Springen im Wasser wie ein Wasserfloh.



Unter Wasser ausatmen und Blubberblasen erzeugen.



Im Wasser frei auf dem Rücken liegen wie ein Seestern.



Kopfüber untertauchen wie ein Pinguin.



Mit den Händen am Beckenrand festhalten und mit den Füßen strampeln.