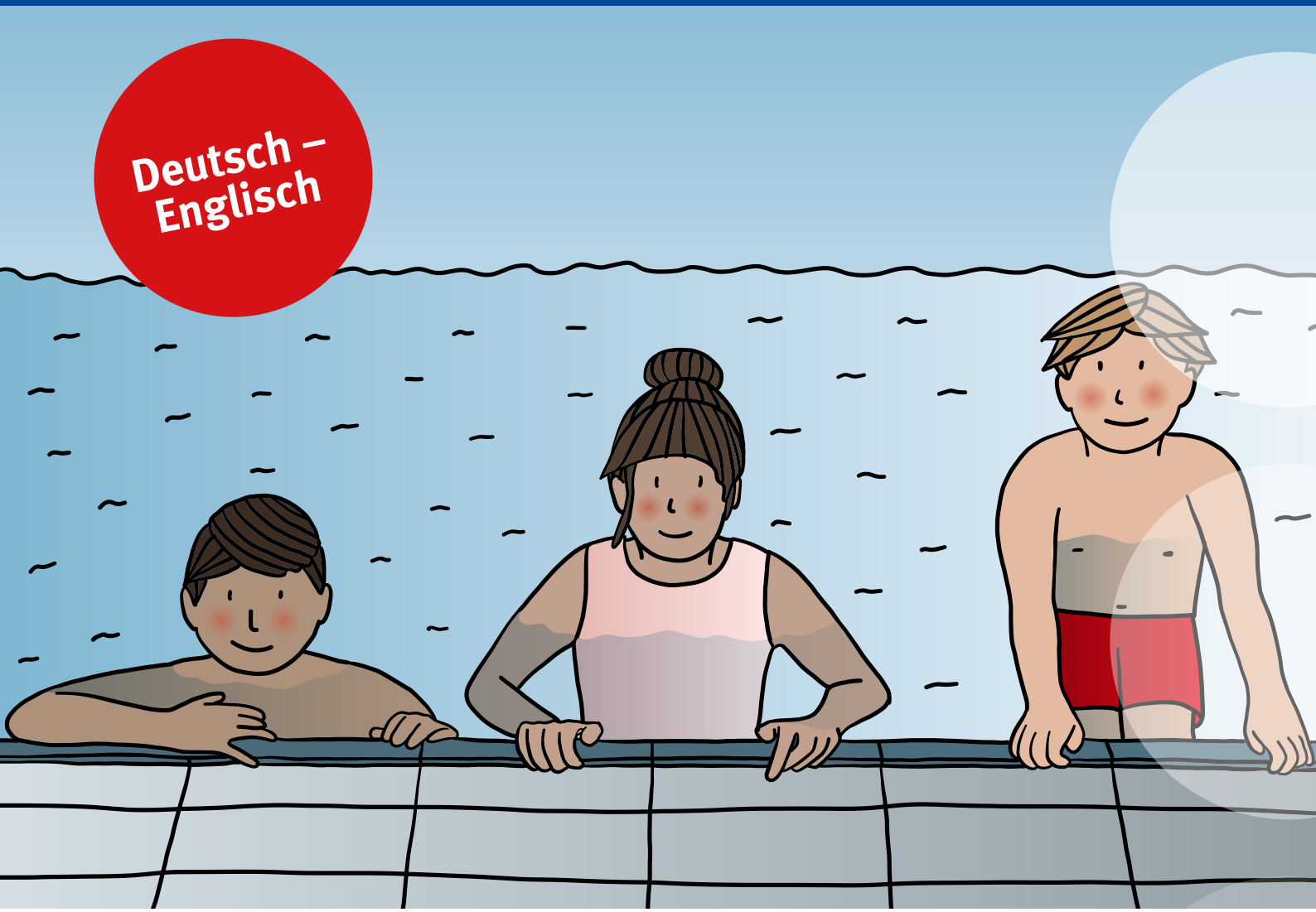
Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen

UK NRW
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

76

Prävention in NRW



Schwimmen lernen in der Schule – einfach und sicher

Zweisprachige Tipps und Informationen für Kinder und Jugendliche mit wenig Schwimmerfahrung

Prävention in NRW | 76

Schwimmen lernen in der Schule –
einfach und sicher

Zweisprachige Tipps und Informationen für Kinder
und Jugendliche mit wenig Schwimmerfahrung

Table of contents

Preface		6
1	Hala, Amir and Nico go to swimming lessons	8
2	What should they put into their swim bags? Piece of paper for drawing	14
3	New words to do with swimming	18
4	The three most important rules before going into the water	20
5	What does a swimming pool look like?	26
6	What do you do in swimming lessons?	28
7	Ms Schmid explains the most important rules in swimming lessons	38
8	Questions about swimming – reflection	52
9	Notepads on swimming – all important points to note	54
10	The most important rules at a glance	56
11	Information for parents	58
12	Information for the teacher – to be signed by the parents and to tear out	63
Imprint		66

Inhaltsverzeichnis

Vorwort		7
1	Hala, Amir und Nico gehen zum Schwimmunterricht	9
2	Was gehört in die Schwimmtasche? Malzettel	15
3	Neue Wörter rund um das Schwimmen	19
4	Die drei wichtigsten Regeln, bevor es ins Wasser geht	21
5	Wie sieht es in einem Schwimmbad aus?	27
6	Was wird im Schwimmunterricht gemacht?	29
7	Frau Schmid erklärt die wichtigsten Regeln im Schwimmunterricht	39
8	Fragen rund ums Schwimmen – Reflexion	53
9	Notizzettel zum Schwimmunterricht – alles Wichtige zum Notieren	55
10	Die wichtigsten Regeln im Überblick	57
11	Elterninformation	59
12	Informationen für die Lehrkraft – von den Eltern zu unterschreiben und zum Heraustrennen	61
Impressum		66

Preface

Dear Swimming Novices,

swimming is an important part of physical education and is taught to all pupils at primary and secondary school level I. Swimming promotes good health and physical fitness.

We would like you to enjoy learning to swim safely. This brochure is intended to help you prepare well for swimming lessons. There are a number of important things to consider when taking swimming lessons. The story of Hala, Amir and Nico shows you what to expect at swimming lessons. You will learn important rules and new words for swimming lessons. Make sure you remember them!

At the Unfallkasse NRW we are required by law to take care of the safety and health of boys and girls at school. Therefore there is also important information for your parents in this brochure.

We hope you have lots of fun swimming at school!

Your Unfallkasse NRW team

Vorwort

Liebe Schwimmanfängerin, lieber Schwimmanfänger,

Schwimmen ist ein wichtiger Bestandteil des Sportunterrichts und findet in der Grundschulzeit und der Sekundarstufe I für alle Schülerinnen und Schüler statt. Schwimmen fördert die Gesundheit und körperliche Fitness.

Wir möchten, dass du mit Freude sicher schwimmen lernst. Die Broschüre soll dir helfen, dich gut auf den Schwimmunterricht vorzubereiten. Beim Schwimmunterricht gibt es Vieles zu beachten. Die Geschichte von Hala, Amir und Nico zeigt dir, was dich beim Schwimmunterricht erwartet. Du lernst wichtige Regeln und neue Wörter für den Schwimmunterricht kennen. Merke sie dir gut!

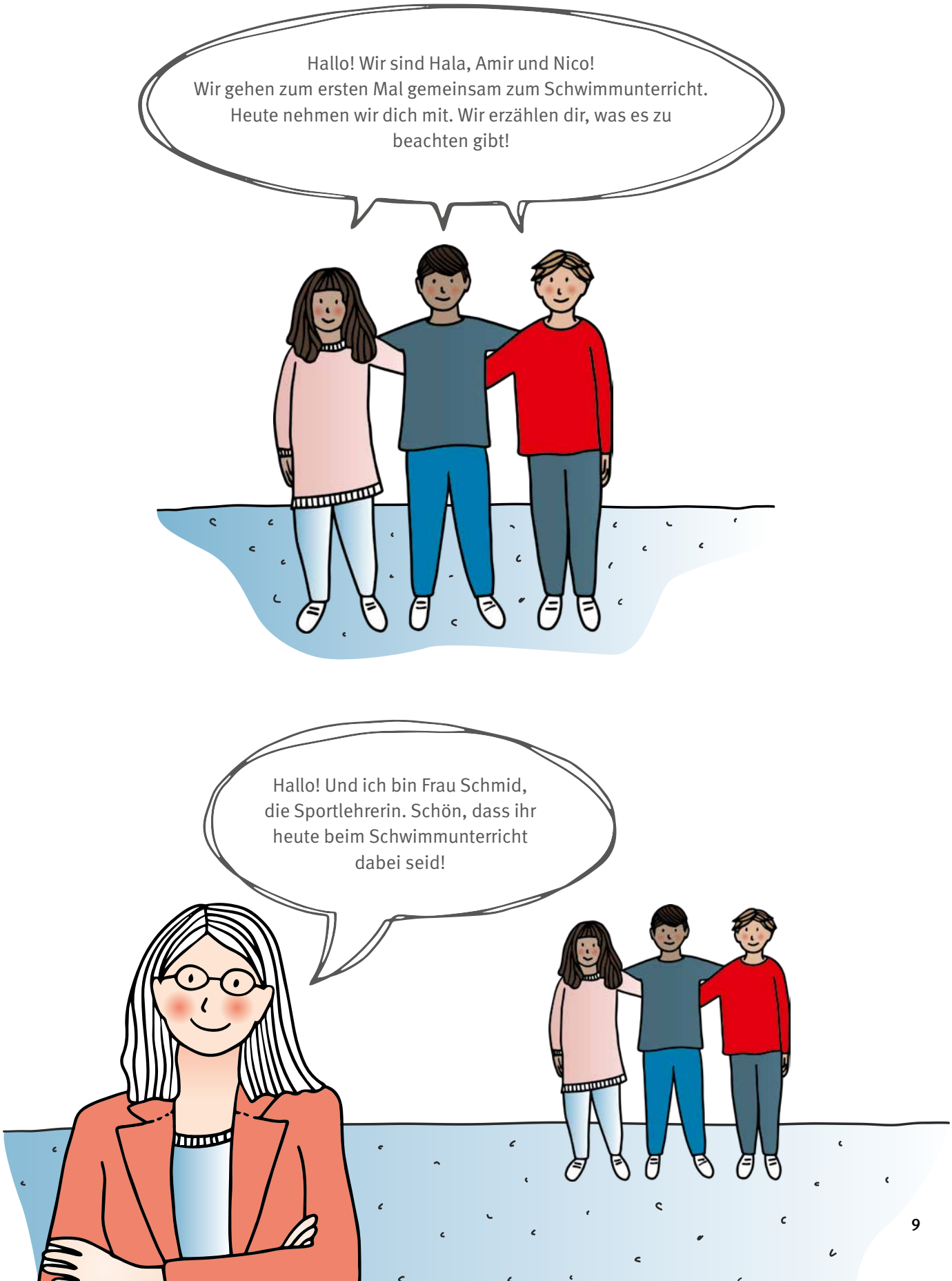
Wir von der Unfallkasse NRW haben den gesetzlichen Auftrag, für die Sicherheit und Gesundheit von Mädchen und Jungen beim Schulbesuch zu sorgen. In der Broschüre gibt es daher auch einige wichtige Informationen für deine Eltern.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Schwimmen in der Schule!

Dein Team von der Unfallkasse NRW

1 Hala, Amir and Nico go to swimming lessons

1 Hala, Amir und Nico gehen zum Schwimmunterricht



Today I am going swimming for the first time. I am so excited! I can't swim and have never been to a swimming pool.

Nico, are you a good swimmer?

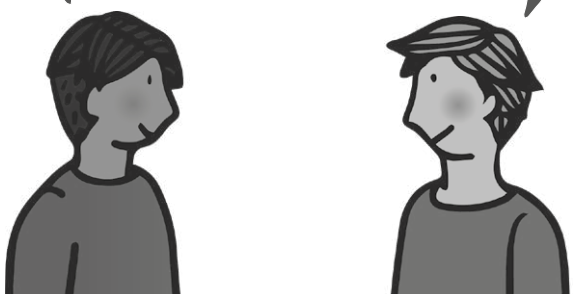
Yes, I can swim well.
In my free time I like to go to the swimming pool and swim with my friends. We have lots of fun together. In the summer I like to go to the outdoor swimming pool.

When you have learnt to swim safely, we can go to the outdoor pool together.

I was in the sea once with my father. I tried to swim in shallow water. But it didn't work out very well.

Where did you learn to swim?

A lot of children learn to swim at school, others take a course during the holidays.



Ich gehe heute zum ersten Mal zum Schwimmen. Ich bin aufgeregt! Ich kann nicht schwimmen und war noch nie in einem Schwimmbad.

Nico, bist du ein guter Schwimmer?

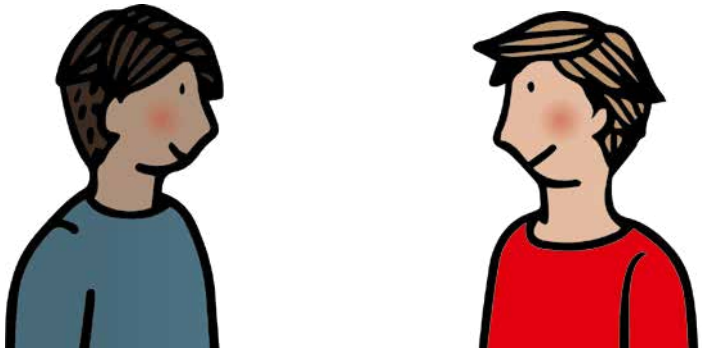
Ja, ich kann ganz gut schwimmen. In meiner Freizeit gehe ich gerne mit meinen Freunden ins Schwimmbad. Dort haben wir viel Spaß. Im Sommer gehe ich gerne ins Freibad.

Wenn ihr sicher schwimmen gelernt habt, können wir gemeinsam ins Freibad gehen.

Ich war schon mal mit meinem Vater im Meer. Im flachen Wasser habe ich versucht zu schwimmen. Das hat aber noch nicht so gut geklappt.

Wo hast du schwimmen gelernt?

Viele Kinder lernen in der Schule schwimmen, andere Kinder aber auch in einem Ferienkurs.

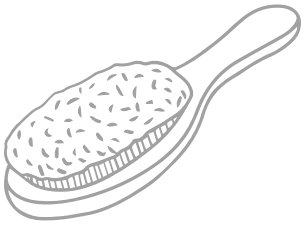


Can all the children in our group swim?
Lots of children can already swim safely in deep water. Some are not as confident and practice in the non swimmers' areas.
That does not matter at all. Ms Schmid supports everyone when they learn how to swim. The children help each other.

Können alle Kinder in unserer Gruppe schwimmen?
Viele Kinder schwimmen schon sicher im tiefen Wasser. Einige sind nicht so sicher und üben im Nichtschwimmerbereich.
Das ist aber gar nicht schlimm. Frau Schmid unterstützt alle beim Schwimmenlernen. Wir Kinder helfen uns auch gegenseitig.

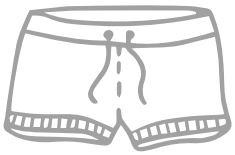
2 What should be put into the swim bags?

Colour in!

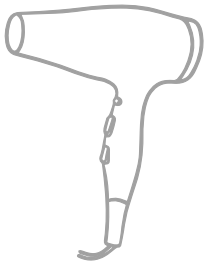


a hairbrush

roller skates

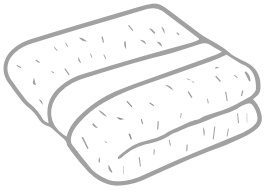


swimming trunks

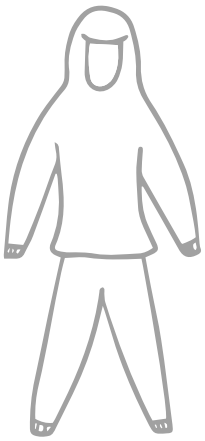


a hairdryer

flip-flops

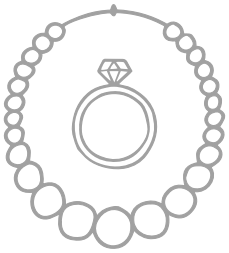


a towel



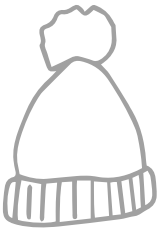
a burquini

shower gel

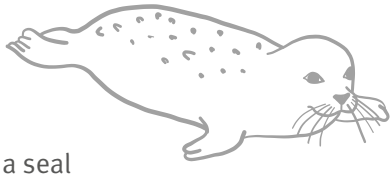


jewellery

hair tie

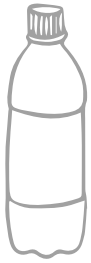


swimming cap



a seal

shampoo



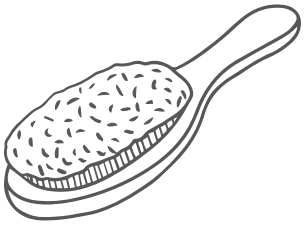
a drink

a bathing suit

Can you think of anything else?

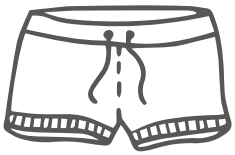
2 Was gehört in die Schwimmtasche?

Male an!

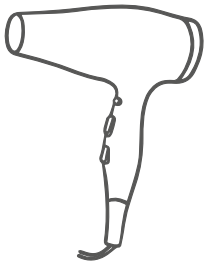


die Haarbürste

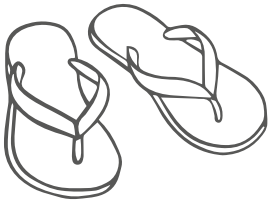
die Rollschuhe



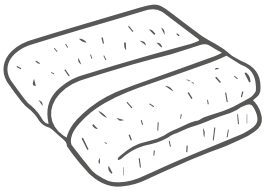
die Badehose



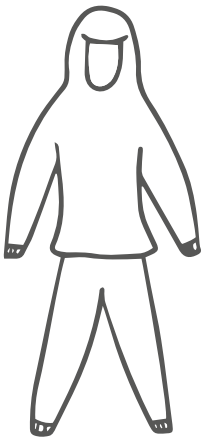
der Föhn



die Badeschlappen

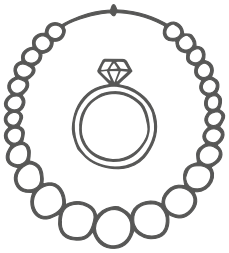


das Handtuch



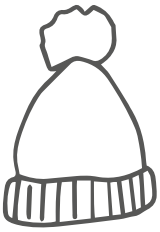
der Burkini

das Duschgel

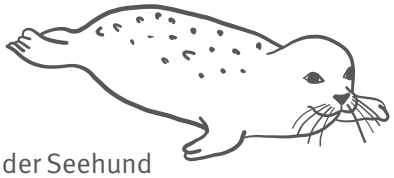


der Schmuck

das Zopfgummi

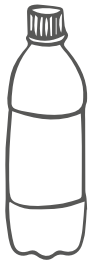


die Mütze



der Seehund

das Shampoo



das Getränk

der Badeanzug

Fehlt noch etwas?

I have packed a bathing suit, a towel, a hair tie, shampoo and shower gel.
I left my necklace and watch at home today.
I have also packed flip flops.
Super, then you have thought of everything and we can start!
HALLENBAD

Ich habe einen Badeanzug, ein Handtuch, ein Zopfgummi, Shampoo und Duschgel eingepackt.
Meine Halskette und Armbanduhr habe ich heute Zuhause gelassen.
Ich habe noch Badeschlappen eingepackt.
Super, dann habt ihr an alles gedacht und es kann losgehen!
HALLE BAD

3 New words to do with swimming

This is the entrance to the swimming baths. The changing rooms, showers and toilets are separate for boys/men and girls/women. Look out for the symbols:

Look closely at the picture and look for these rooms:

- the changing rooms for boys/men
- the showers for boys/men
- the toilets for boys/men
- the changing rooms for girls/women
- the toilets for girls/women
- the showers for girls/women
- the room for the swimming supervisor

Did you see anything else?

3 Neue Wörter rund um das Schwimmen

Hier siehst du den Eingangsbereich von einem Schwimmbad.
Die Umkleideräume, die Duschen und die Toiletten sind getrennt für Jungen/Männer und Mädchen/Frauen. Achte auf die Symbole:

Sieh dir das Bild genau an und suche diese Räume:

- die Umkleideräume für Jungen/Männer
- die Duschen für Jungen/Männer
- die Toiletten für Jungen/Männer
- die Umkleideräume für Mädchen/Frauen
- die Toiletten für Mädchen/Frauen
- die Duschen für Mädchen/Frauen
- der Raum für die Schwimmmeisterin/den Schwimmmeister

Hast du noch andere Dinge entdeckt?

4 The three most important rules before going into the water

Rules:

- In the swimming baths you have to wear a bathing suit.
- Girls wear a swimsuit. They can also wear a burquini for cultural-religious reasons. Boys wear swimming trunks.
- Remove all jewellery before the lesson. The best idea is to leave your watch, jewellery and your valuables at home.

Read the rules and look for the corresponding pictures.

4 Die drei wichtigsten Regeln, bevor es ins Wasser geht

Regeln:

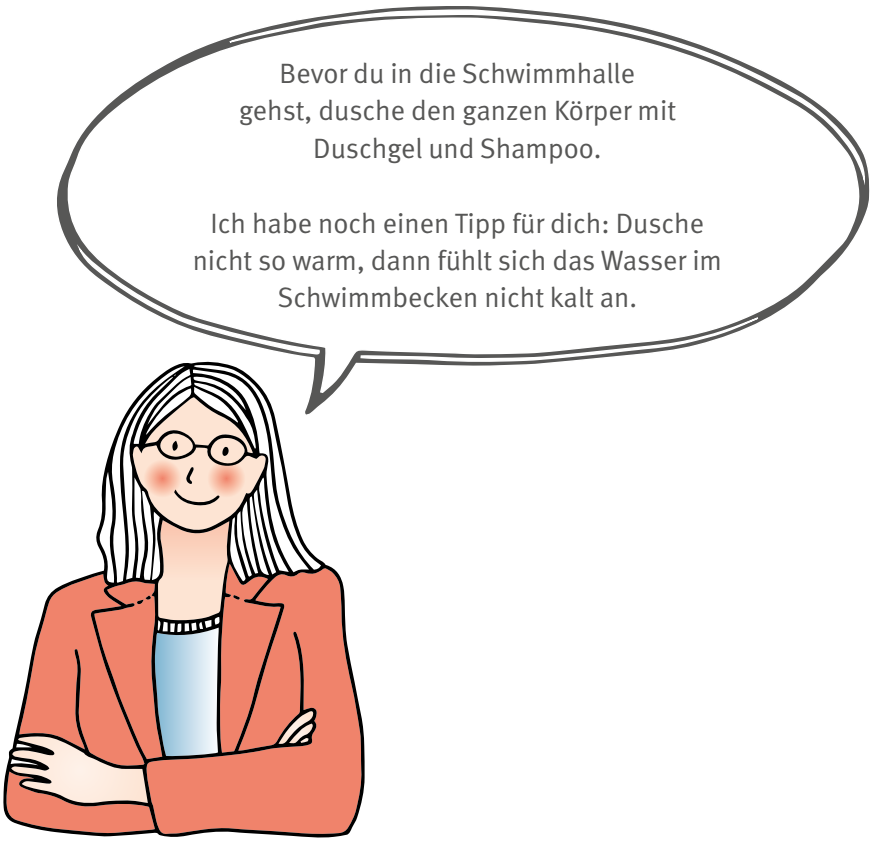
- Im Schwimmbad ist Schwimmkleidung Pflicht.
- Mädchen tragen einen Badeanzug. Sie können aus kulturell-religiösen Gründen auch einen Burkini tragen. Jungen tragen eine Badehose.
- Lege deinen Schmuck vor dem Unterricht ab. Lasse deine Uhr, den Schmuck und deine Wertsachen am besten zu Hause.

Lies die Regeln und suche die passenden Bilder.

Rule:

- Hygiene is important in the swimming baths. Wash your whole body with shower gel and shampoo **before** swimming.
- Rinse your body with water **after** swimming. Dry yourself in the shower room.

Read the rules and look for the corresponding picture.



Regel:

- Hygiene ist im Schwimmbad wichtig.
  Dusche **vor** dem Schwimmen deinen gesamten Körper mit Duschgel und Shampoo.
- Dusche **nach** dem Schwimmen deinen Körper mit Wasser ab. Trockne dich im Duschraum ab.

Lies die Regel und suche das passende Bild.

← CHANGING ROOMS
CHANGING ROOMS →
The swimming baths are large. You can quickly lose your way. The signs help you find your way.
Come on Nico, the changing room for boys is here. Bye Hala, see you later in the swimming pool!
Bye Amir, bye Nico, see you in a minute! I have to go back there. That's where the changing rooms and showers for girls are.

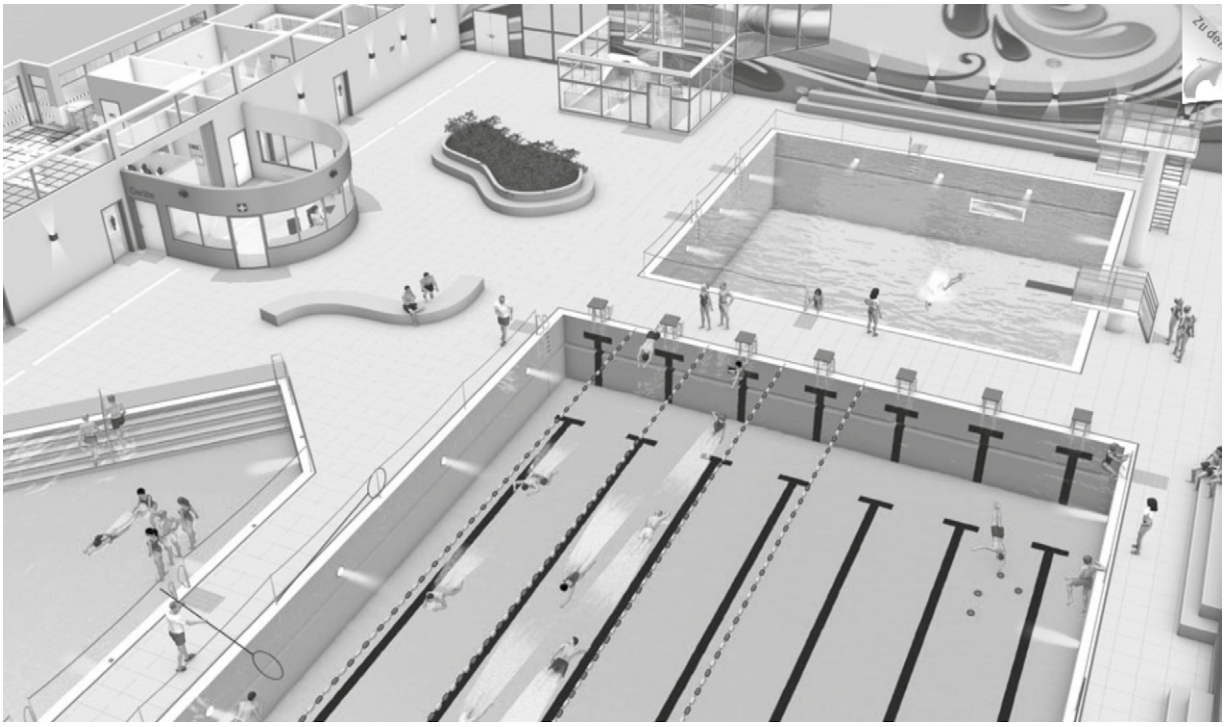
UMKLEIDE
UMKLEIDE
Komm Nico, der Umkleideraum für Jungen ist hier. Tschüss Hala, bis später in der Schwimmhalle!
Das Schwimmbad ist groß. Da kann man schnell den Überblick verlieren. Die Schilder helfen dir bei der Orientierung.
Tschüss Amir, tschüss Nico, bis gleich! Ich muss dahinten rein. Dort sind die Umkleideräume und Duschen für Mädchen.

5 What does it look like inside a swimming pool?

There is a swimmers' area for those who can swim safely in deep water.

There is a non-swimmers' area for those who cannot yet swim safely. You can stand in the water there.

There is often another pool at the diving platform. The water is very deep there.



Learn new words: Read these words and look for the things on the picture

1. the non-swimmers' pool
2. the swimmers' pool
3. the diving pool
4. the bench
5. the pool supervisor
6. the diving platform
7. the starting block
8. the dividing line
9. the diving ring
10. the swimming supervisor

5 Wie sieht es in einem Schwimmbad aus?

Es gibt einen Schwimmerbereich für diejenigen, die schon sicher im tieferen Wasser schwimmen können.

Es gibt einen Nichtschwimmerbereich für diejenigen, die noch nicht sicher schwimmen können. Dort kann man im Wasser stehen.

Oft gibt es ein weiteres Becken am Sprungturm. Dort ist das Wasser besonders tief.

Neue Wörter lernen: Lies die Wörter und suche die Dinge auf dem Bild

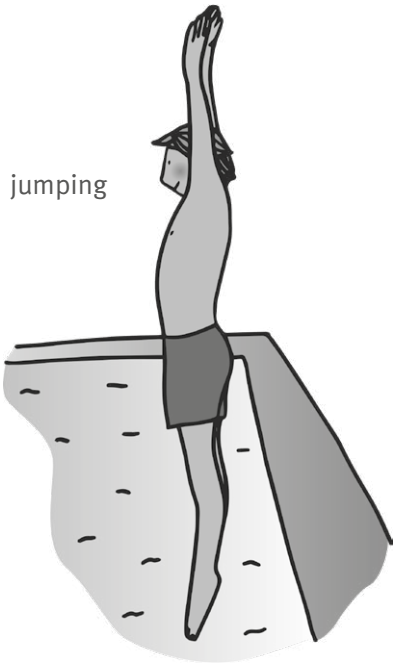
1. das Nichtschwimmerbecken
2. das Schwimmerbecken
3. das Sprungbecken
4. die Bank
5. die Beckenleiter
6. der Sprungturm
7. der Startblock
8. die Trennleine
9. der Tauchring
10. die Schwimmmeisterin oder der Schwimmmeister

6 What do you do in swimming lessons?

6 Was wird im Schwimmunterricht gemacht?

floating

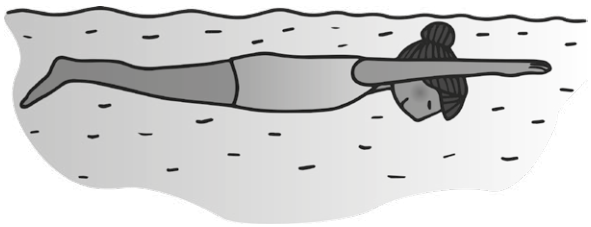
jumping



diving

submerging and breathing out

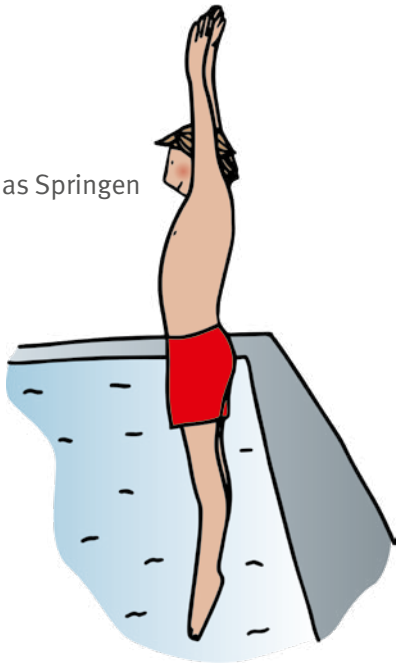
gliding



You cannot simply jump into the water and immediately swim off as a beginner! You have to practice a lot to learn to swim safely. In the beginning you practice in the non-swimmers' pool.

das Schweben

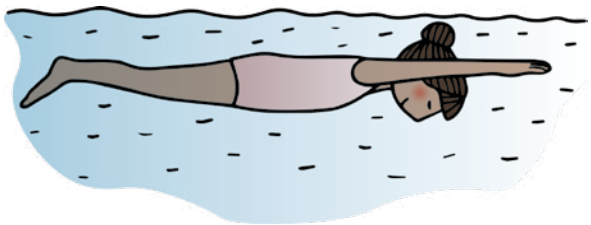
das Springen



das Tauchen

das Untertauchen und Ausatmen

das Gleiten



Als Anfängerin und Anfänger kannst du nicht einfach ins Wasser springen und sofort losschwimmen! Zum sicheren Schwimmen gehört viel Übung. Anfangs übst du im Nichtschwimmerbecken.

Do we also learn a swimming style? I think that is called "front crawl"?
Of course Hala, later you will also learn swimming styles such as breaststroke or front crawl.
I am best at breaststroke and diving. I still have to practice jumping safely into the water.

Lernen wir auch einen Schwimmstil? Ich glaube, das heißt „Kraulschwimmen”?
Klar Hala, später lernst du auch Schwimmstile wie z.B. Brustschwimmen oder Kraulschwimmen.
Ich kann am besten Brustschwimmen und Tieftauchen. Das sichere Springen ins Wasser muss ich noch üben.

There are different swimming styles:

front crawl

breaststroke

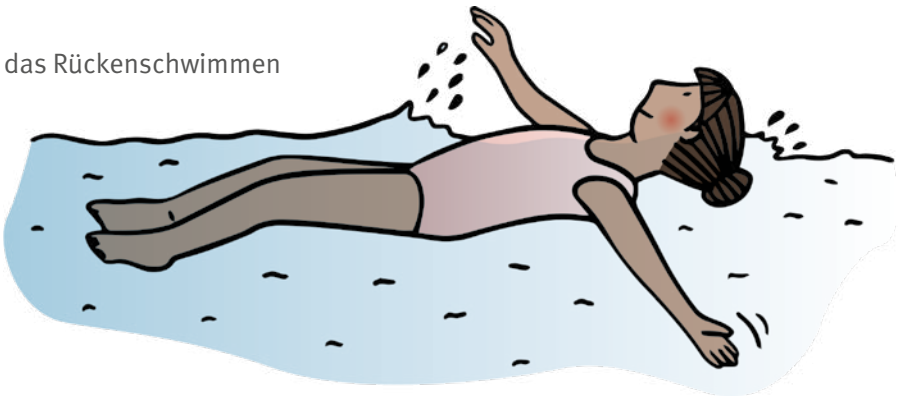
backstroke

Es gibt verschiedene Schwimmstile:

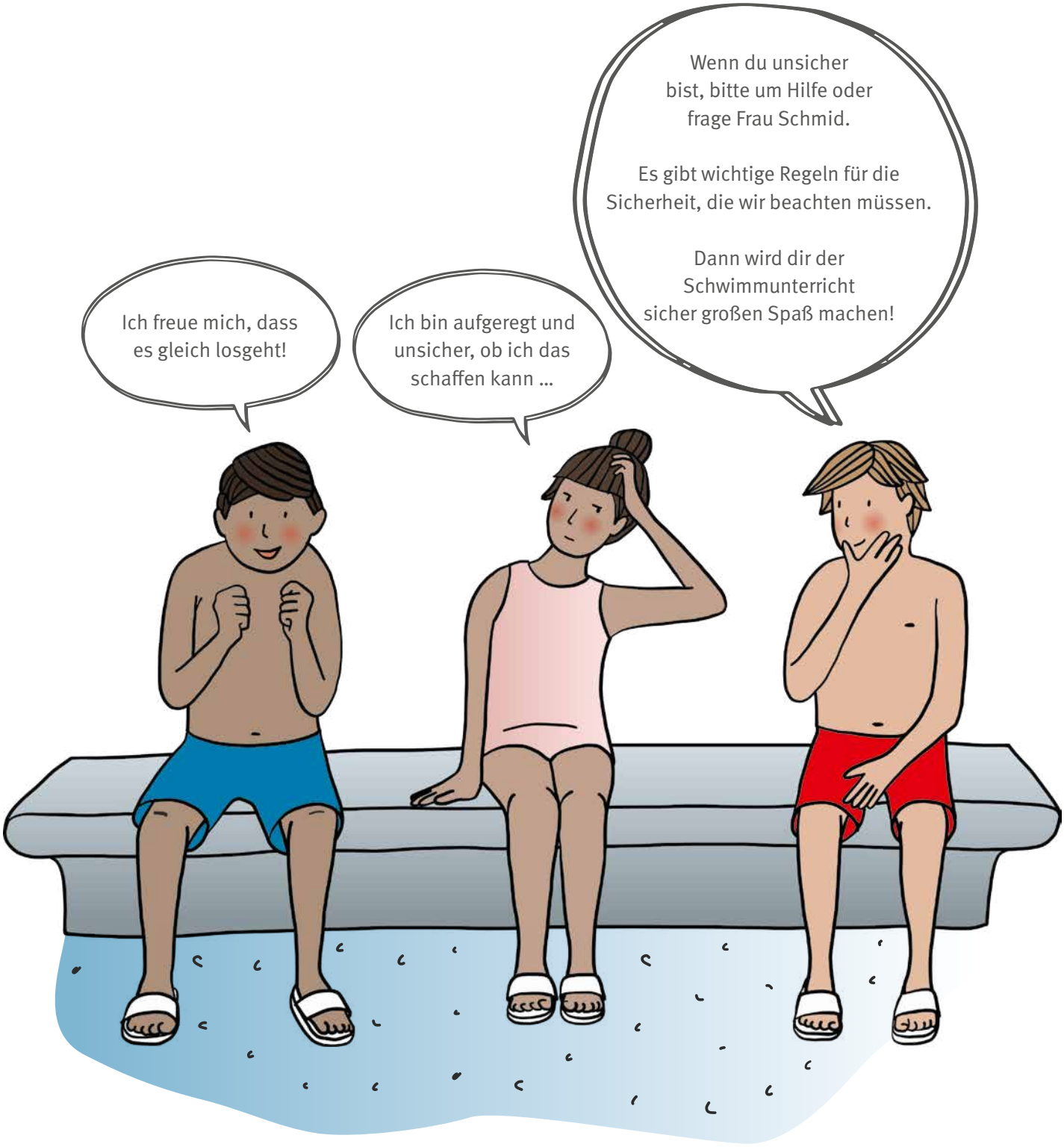
das Kraulschwimmen

das Brustschwimmen

das Rückenschwimmen

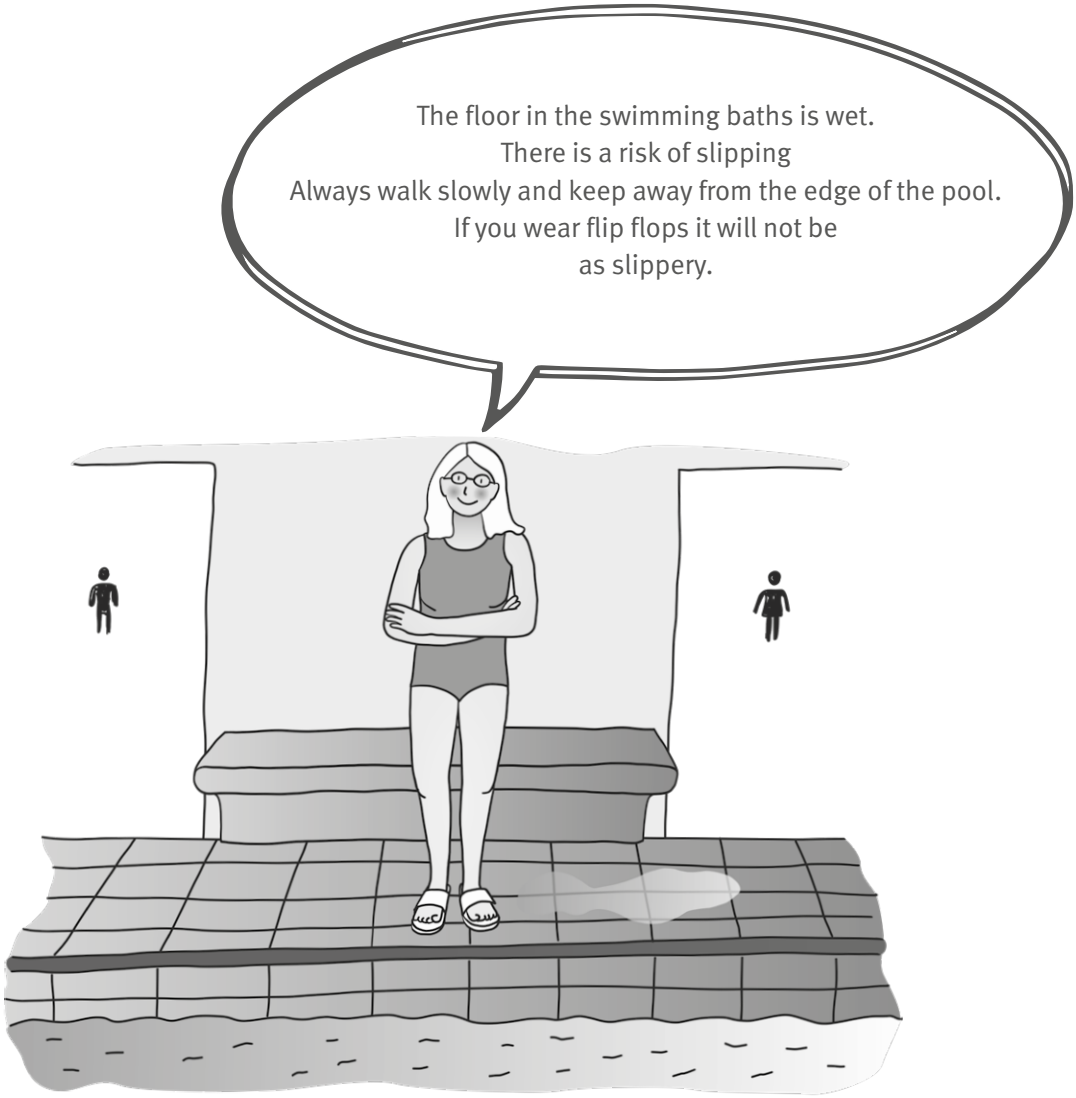


Follow the rules in the swimming pool! They are in place for your safety.



Beachte die Regeln im Schwimmbad! Sie dienen deiner Sicherheit.

7 Ms Schmid explains the most important rules in swimming lessons

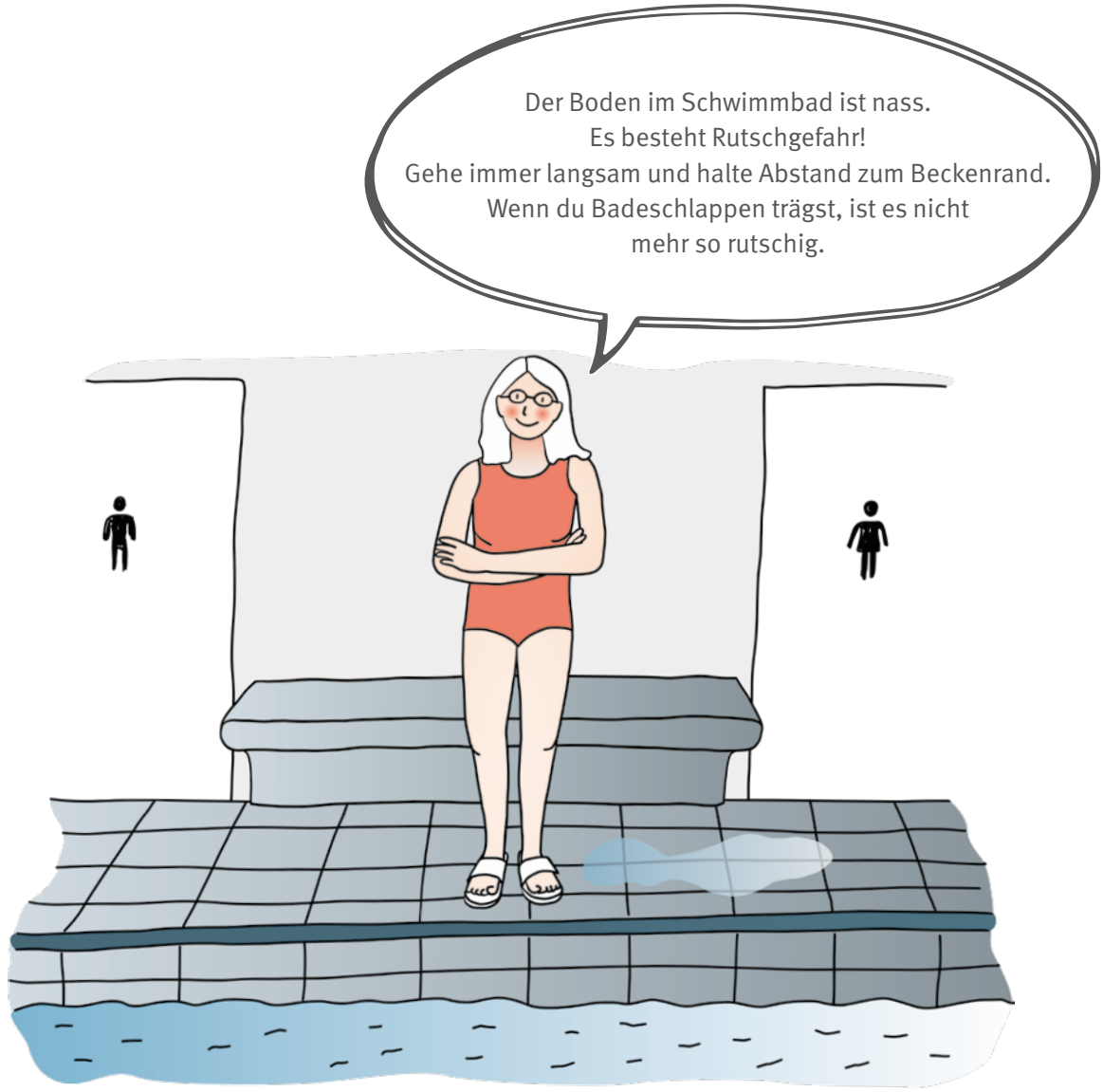


Rule:

- In the swimming baths it can be slippery. Do not run and race in the swimming baths. Always walk slowly and keep away from the edge of the pool.

Read the rules and look for the corresponding picture.

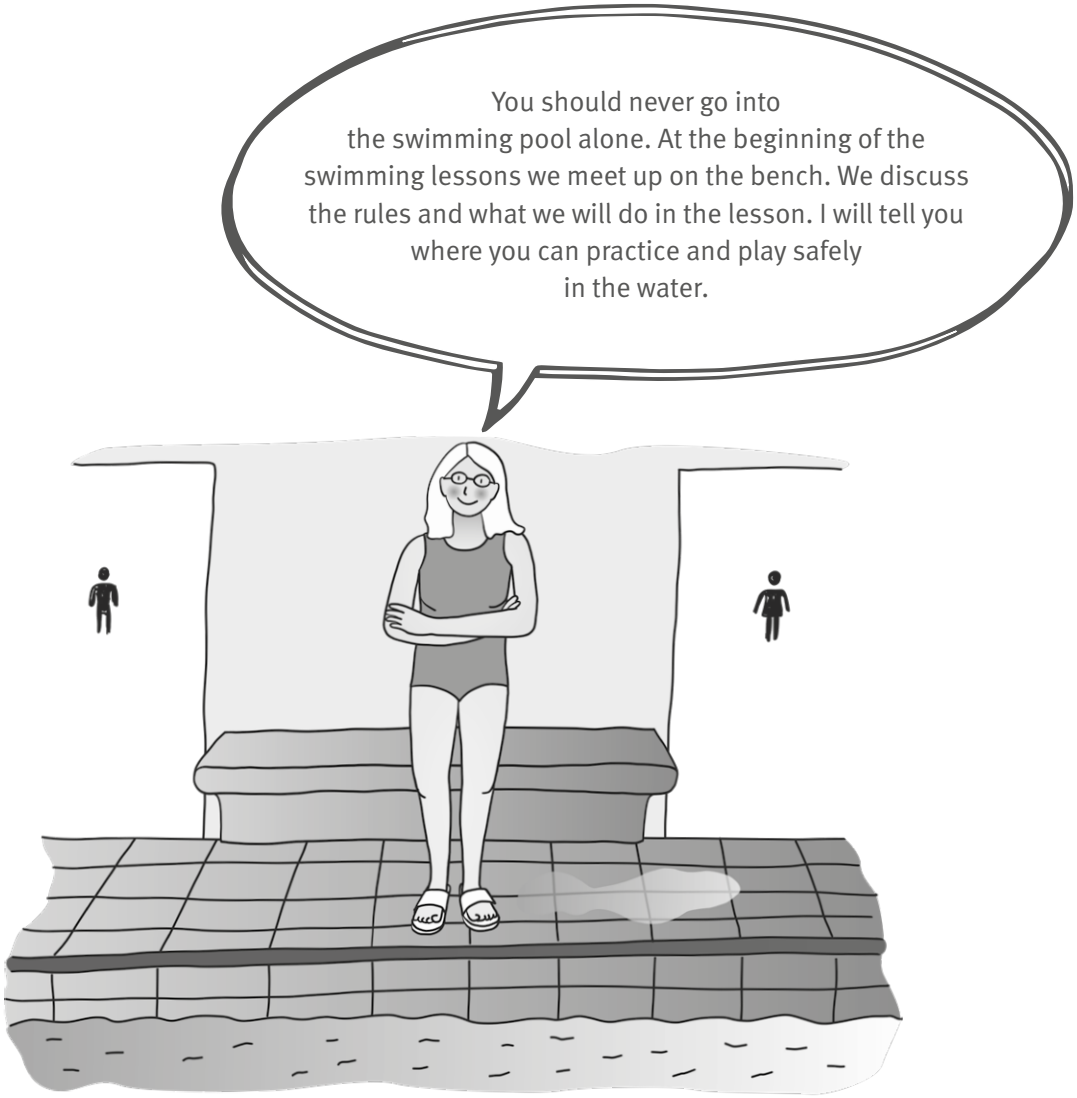
7 Frau Schmid erklärt die wichtigsten Regeln im Schwimmunterricht



Regel:

- Im Schwimmbad ist es rutschig! Renne und laufe nicht im Schwimmbad. Gehe immer langsam und halte Abstand zum Beckenrand.

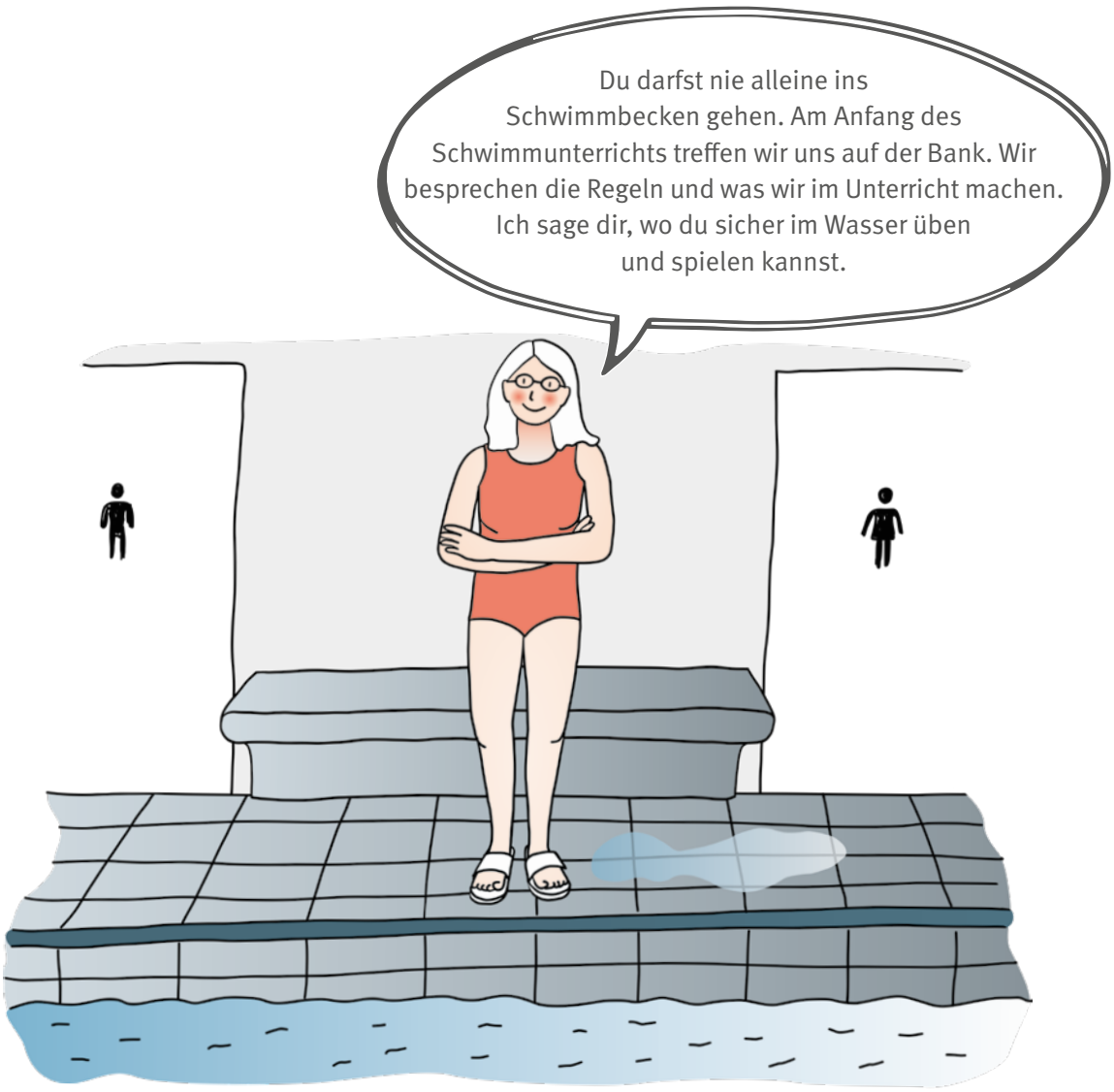
Lies die Regel und suche das passende Bild.



Rule:

► Never go into the water alone.

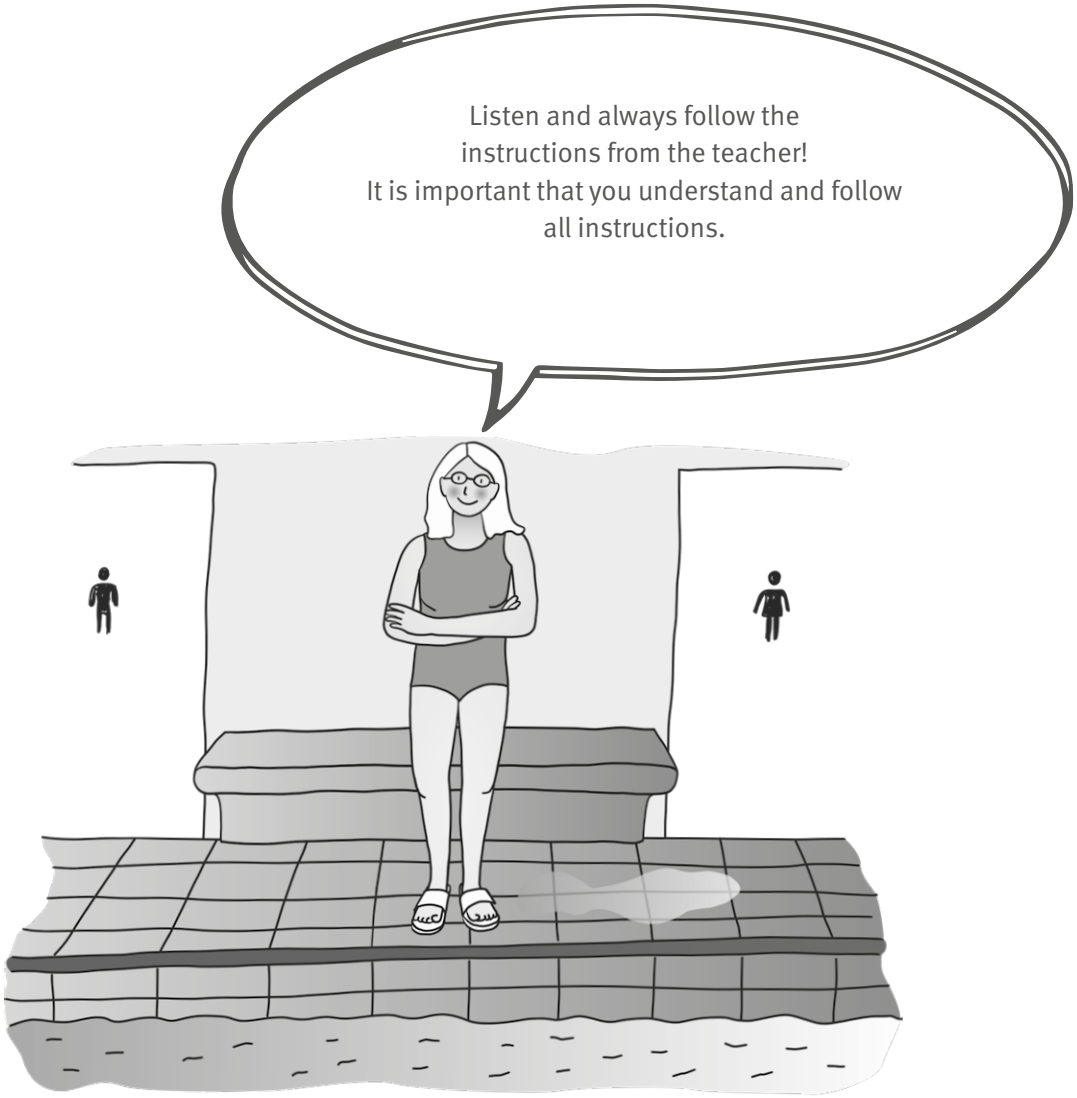
Read the rules and look for the corresponding picture.



Regel:

- Gehe nie alleine ins Wasser.

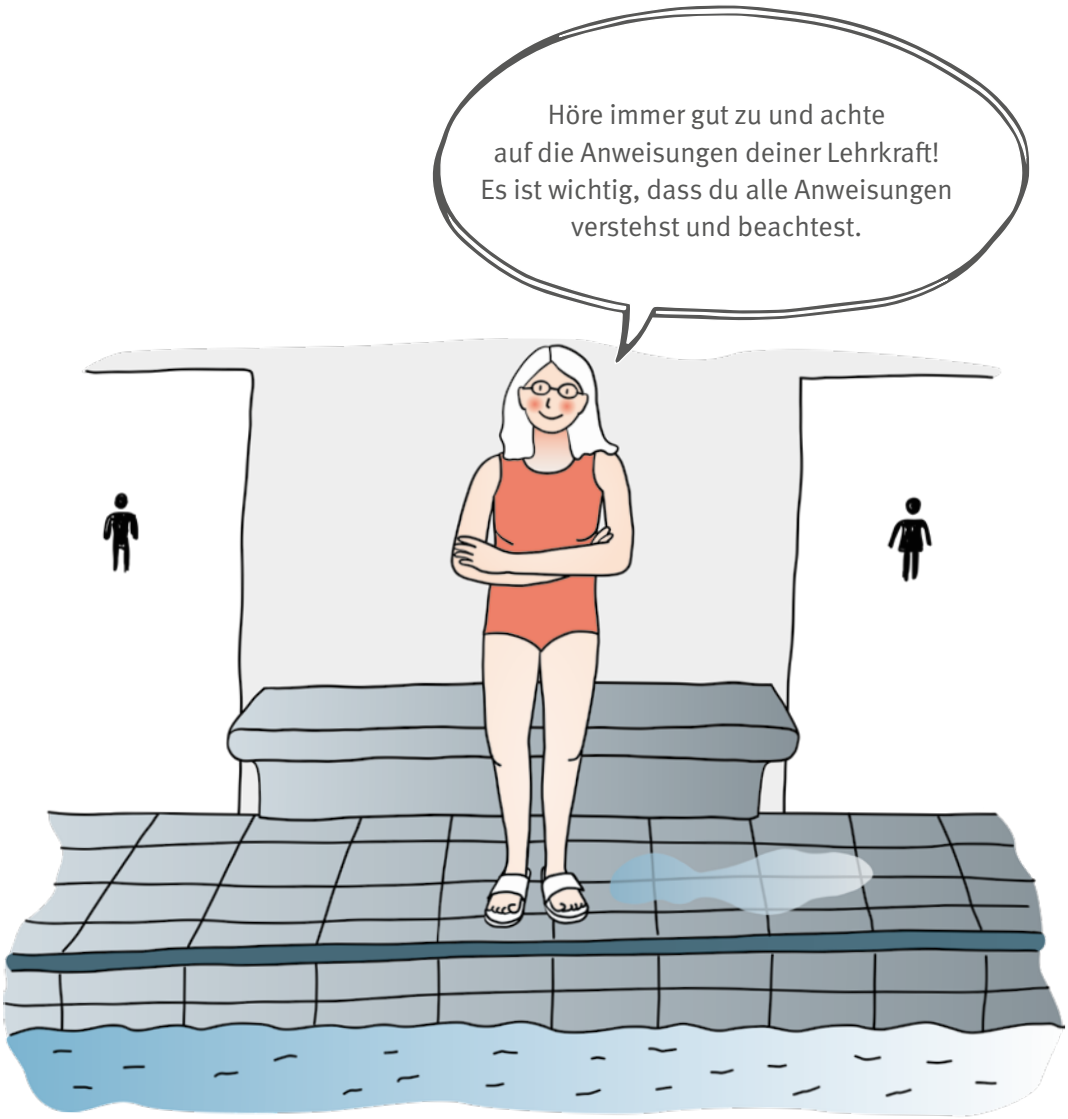
Lies die Regel und suche das passende Bild.



Rules:

- Listen and always follow the instructions from the teacher.
- Tell the teacher if you have not understood something.

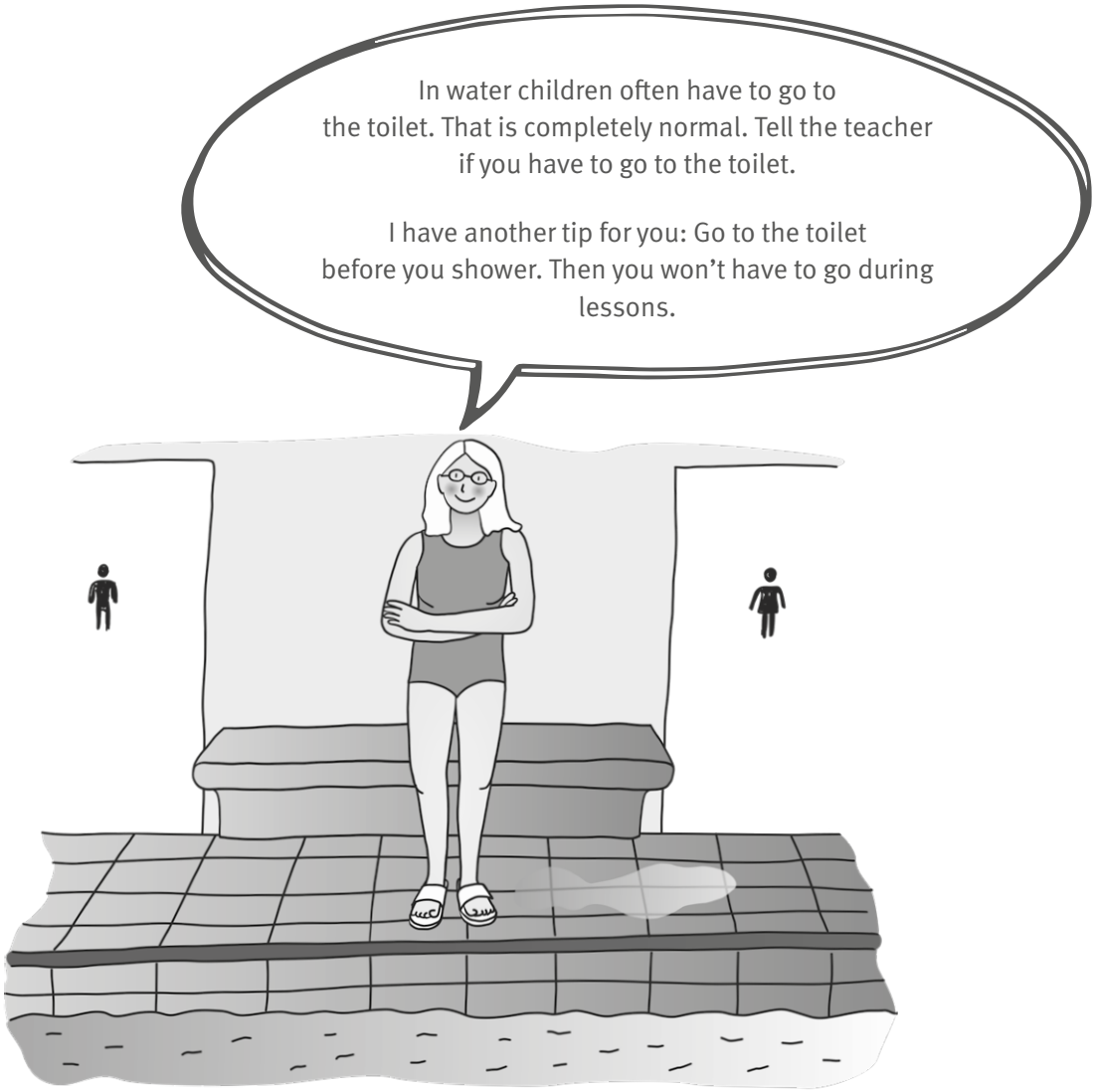
Read the rules and look for the corresponding pictures.



Regeln:

- Höre gut zu und achte immer auf die Anweisungen der Lehrkraft.
- Sage der Lehrkraft, wenn du etwas nicht verstanden hast.

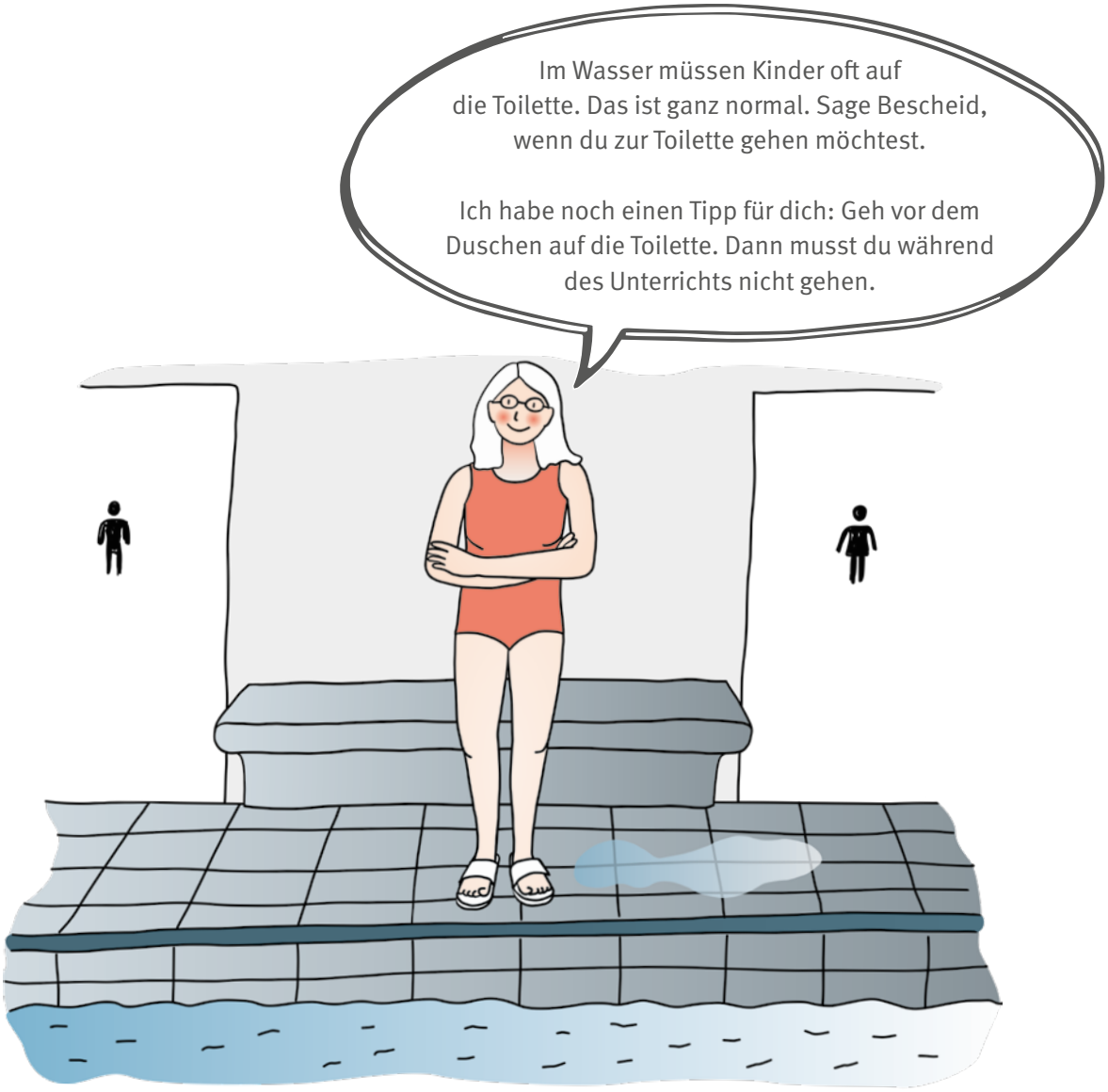
Lies die Regeln und suche die passenden Bilder.



Rule:

- Tell the teacher when you have to leave the swimming pool, e.g. to go to the toilet.

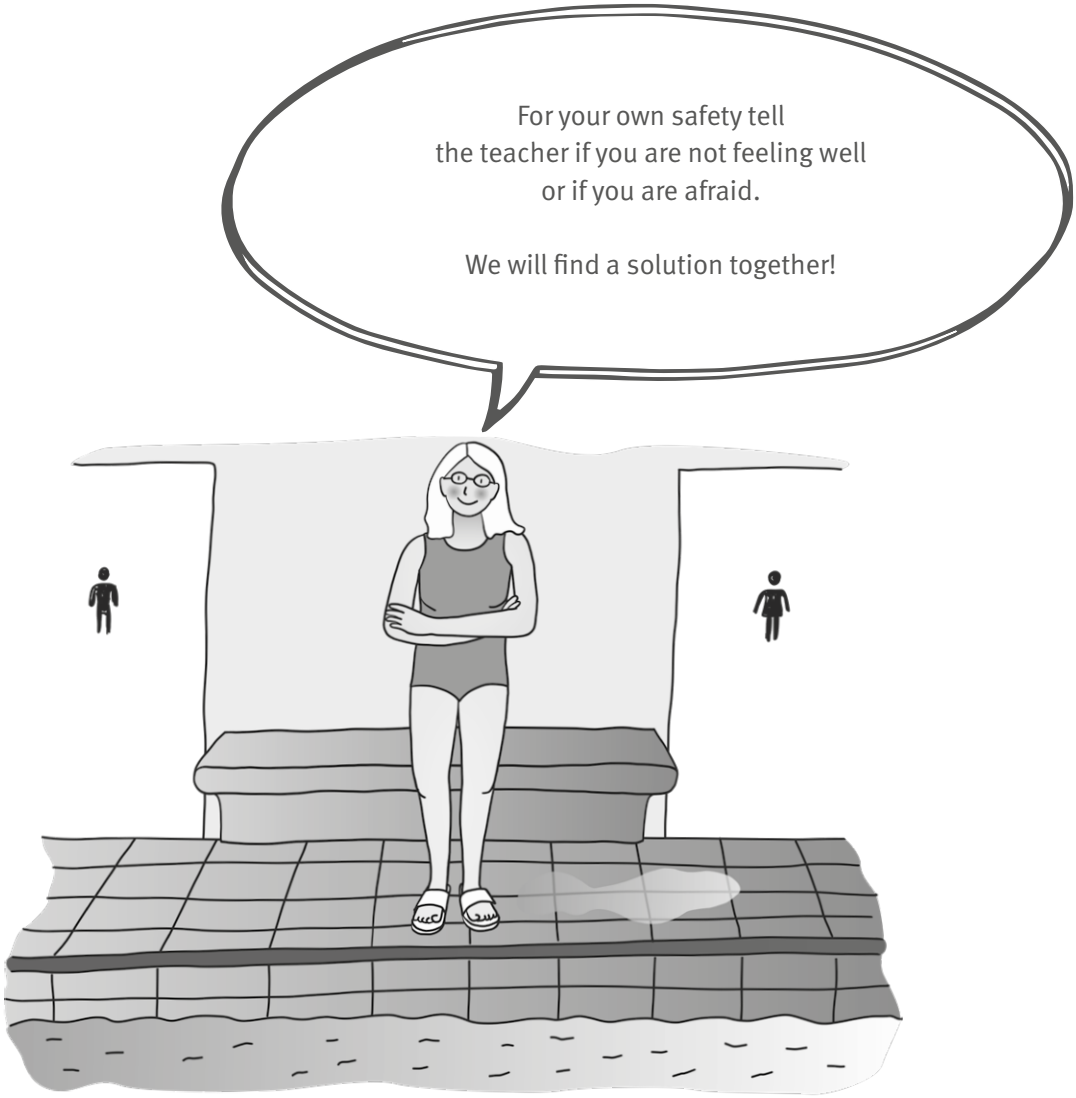
Read the rules and look for the corresponding picture.



Regel:

- Sage der Lehrkraft, wenn du die Schwimmhalle verlassen musst, um z. B. zur Toilette zu gehen.

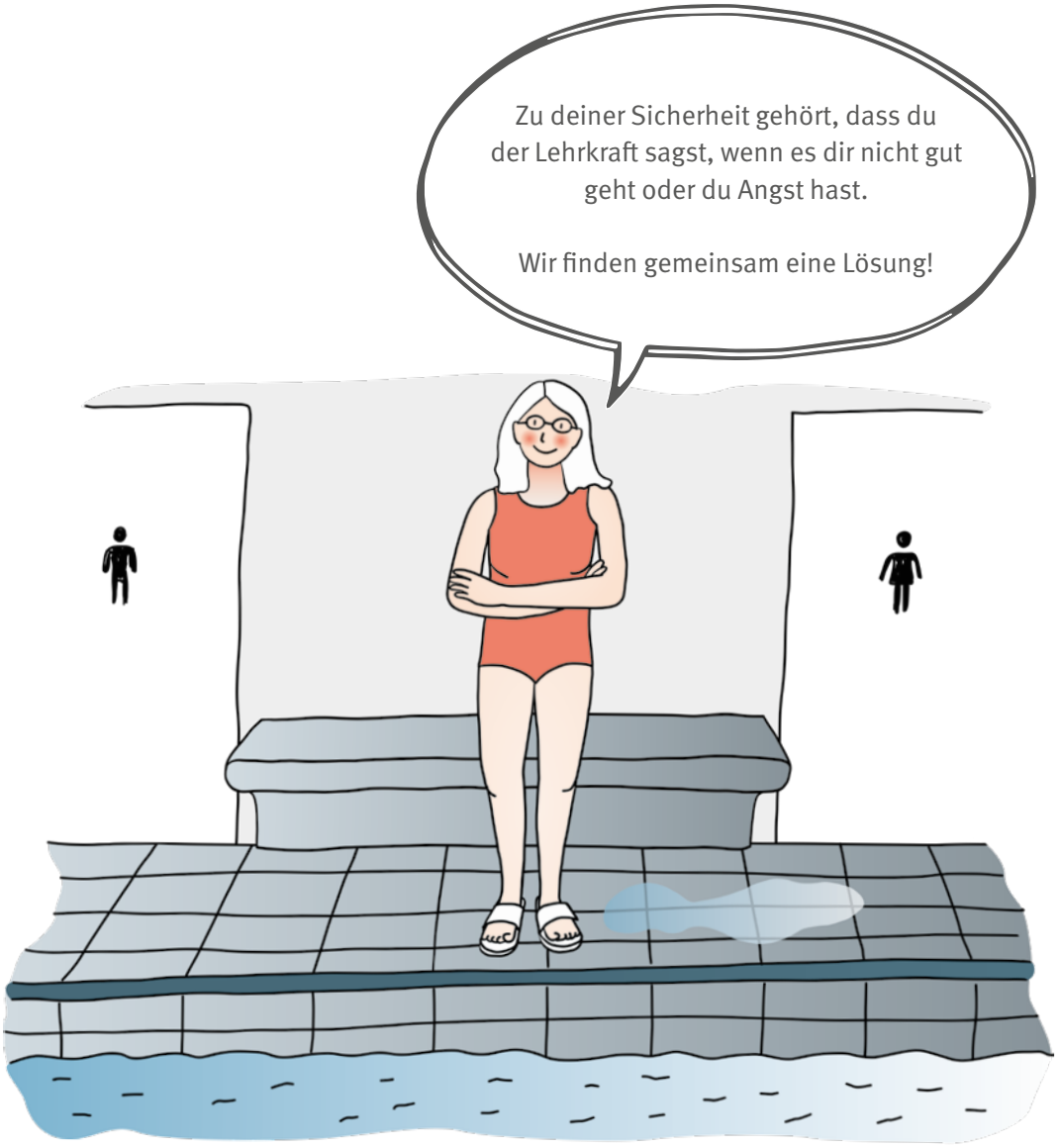
Lies die Regel und suche das passende Bild.



Rule:

- Tell the teacher if you are not feeling well
  or if you are afraid.

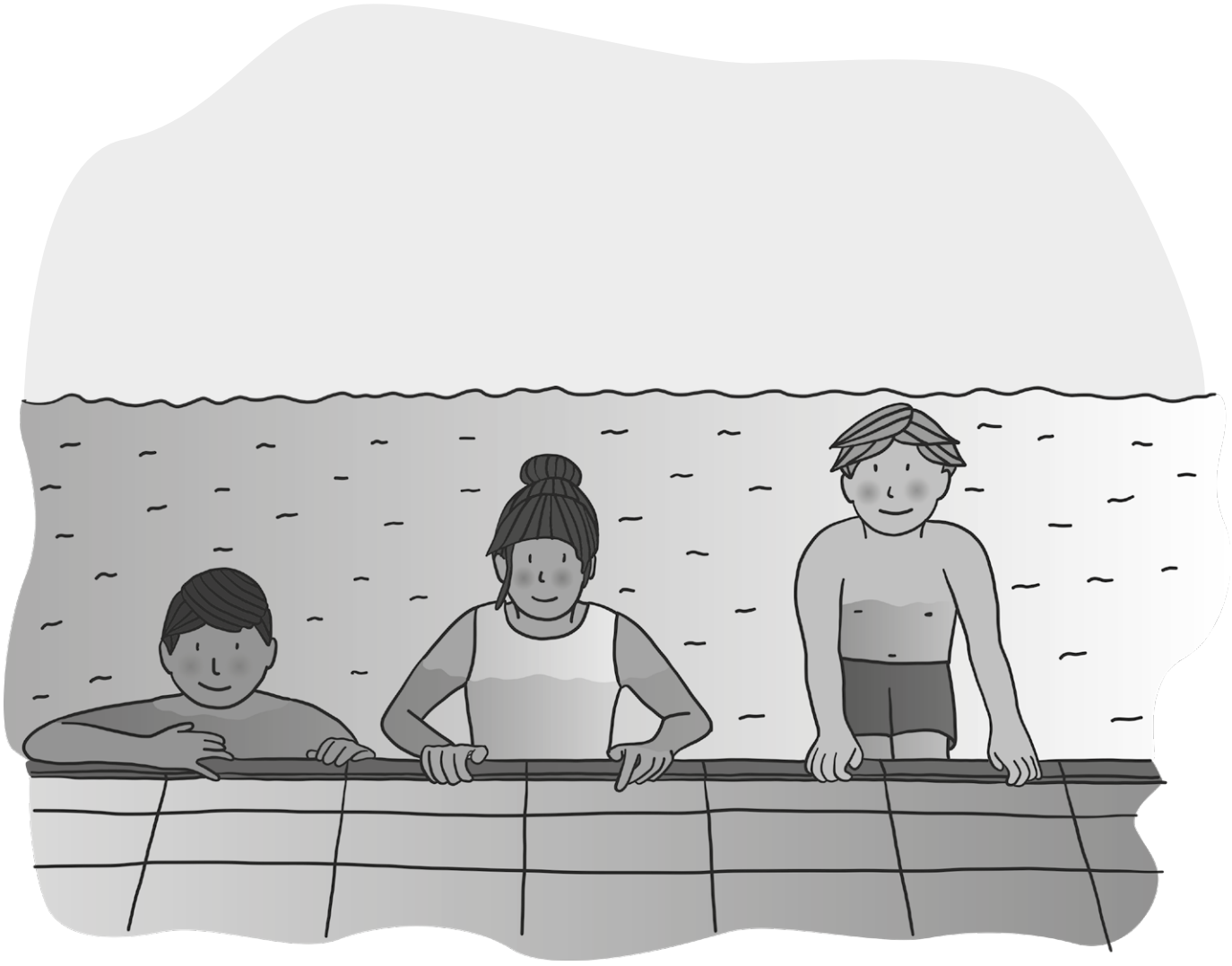
Read the rules and look for the corresponding picture.



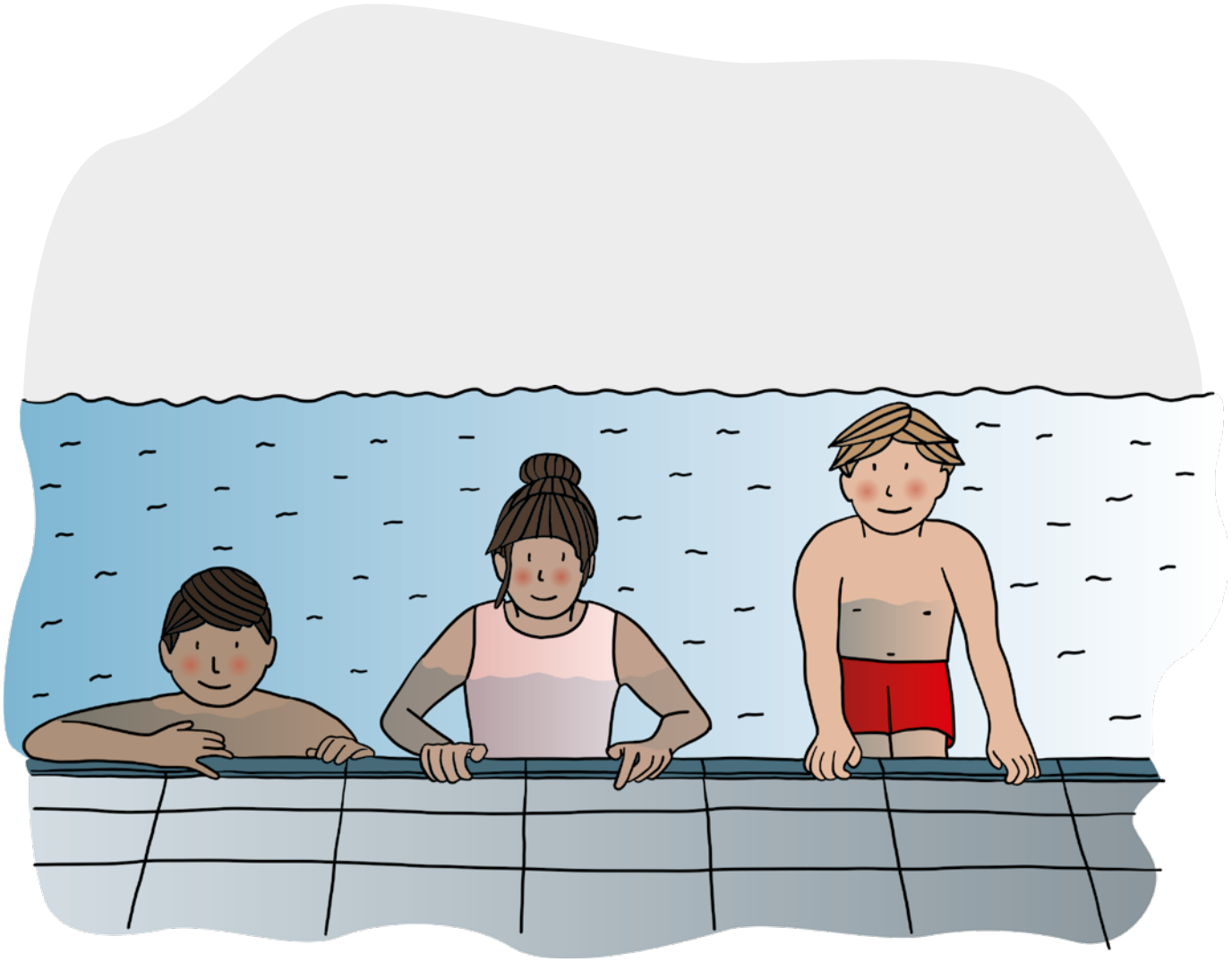
Regel:

- Sage der Lehrkraft, wenn es dir nicht gut geht oder du Angst hast.

Lies die Regel und suche das passende Bild.



Being careful is part of swimming! Courage and self-confidence are also important! Practice patiently and remain concentrated, then you will make rapid progress.



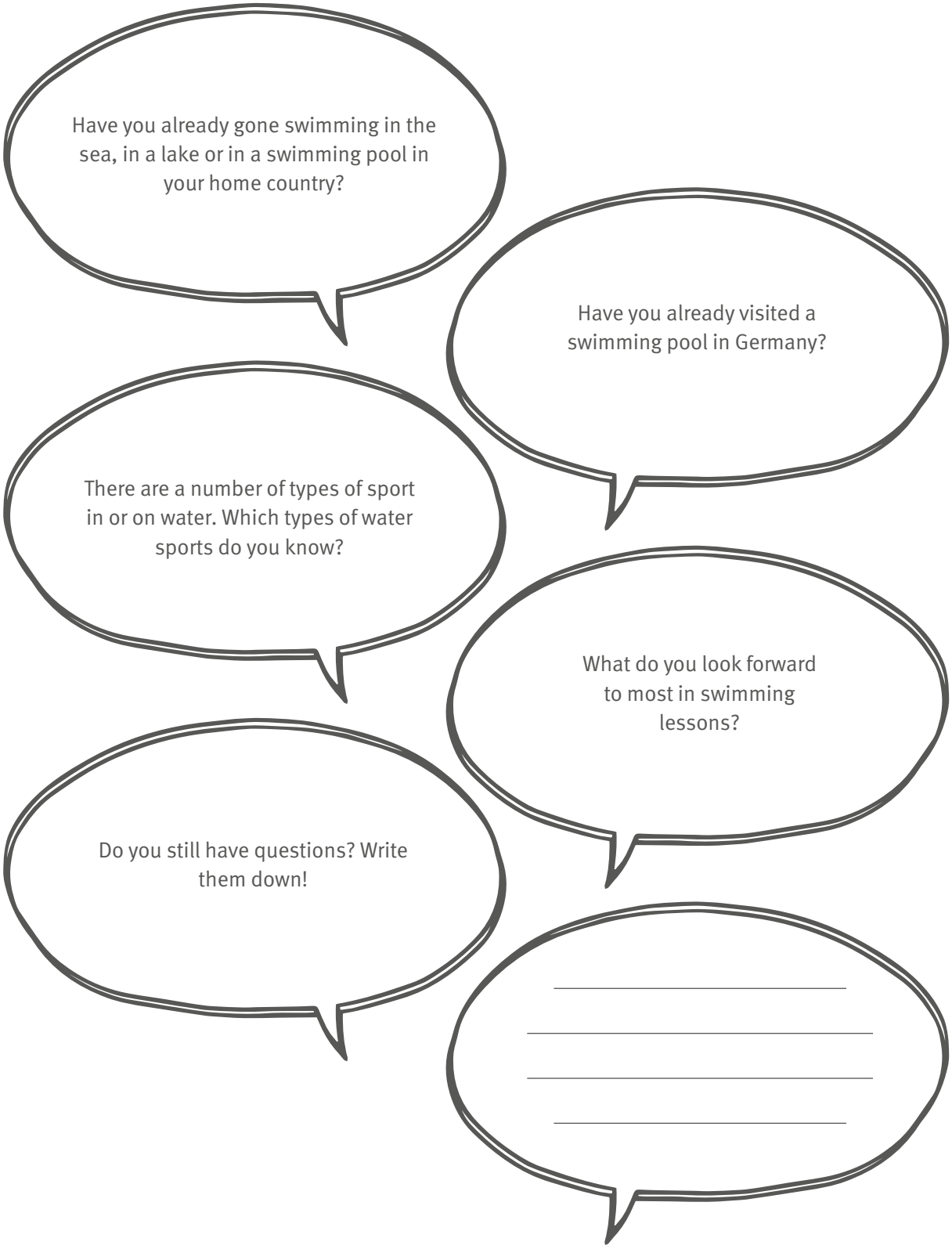
Vorsicht gehört beim Schwimmen dazu! Mut und Selbstvertrauen sind auch wichtig! Übe geduldig und konzentriert, dann wirst du schnell Fortschritte machen.

I really liked the game “treasure hunt”!
What was your favourite thing today?
I have learned to put my head underwater.
Ms Schmid was very nice and showed me how I can float on water with help. I am looking forward to my next swimming lesson already!
HALLENBAD

Mir hat das Spiel „Schatzsuche“ gut gefallen!
Was hat euch heute gefallen?
Ich habe gelernt, den Kopf ins Wasser zu tauchen.
Frau Schmid war sehr nett und hat mir gezeigt, wie ich mit Hilfe auf dem Wasser schwebe. Ich freue mich schon auf den nächsten Schwimmunterricht!
HALLE
BAD

8 Questions about swimming – reflection

You have now found out a lot about swimming lessons. Now tell us about your own experiences!



8 Fragen rund ums Schwimmen – Reflexion

Jetzt hast du viel über den Schwimmunterricht erfahren. Nun erzähle du über deine Erfahrungen!

Warst du in deinem Herkunftsland schon einmal im Meer, in einem See oder einem Schwimmbad baden?

Hast du schon einmal ein Schwimmbad in Deutschland besucht?

Es gibt viele Sportarten im Wasser oder auf dem Wasser. Welche Wassersportarten kennst du?

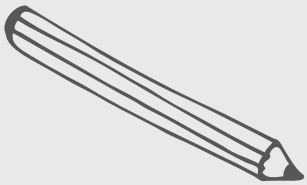
Worauf freust du dich im Schwimmunterricht?

Hast du noch Fragen? Schreibe sie auf!

9 Notepads for swimming lessons – all the important points to note

Dear Swimming Novices,

on this page you can write down information about your swimming lessons.



First name: _____

Surname: _____

Class: _____

School: _____

Class teacher telephone: _____

Sports teacher telephone: _____

Swimming lessons begin on: _____

Day of the week and time: _____

Name of the swimming pool with address: _____

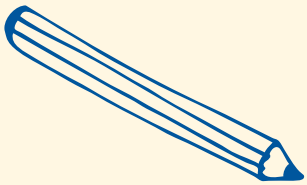
_____

Meeting point for the class: _____

9 Notizzettel zum Schwimmunterricht – alles Wichtige zum Notieren

Liebe Schwimmanfängerin, lieber Schwimmanfänger,

auf dieser Seite kannst du Infos zu deinem Schwimmunterricht notieren.



Vorname: _____

Familienname: _____

Klasse: _____

Schule: _____

Klassenlehrer/-in Telefon: _____

Sportlehrer/-in Telefon: _____

Der Schwimmunterricht beginnt am: _____

Wochentag und Uhrzeit: _____

Name des Schwimmbades mit Adresse: _____

_____

Treffpunkt für die Klasse: _____

10 The most important rules at a glance

Hala, Amir, Nico and Ms Schmid have shown you what to expect at swimming lessons. You have got to know the important rules for swimming lessons. Make sure you remember them!

In the swimming baths you have to wear a bathing suit. Girls wear a swimsuit. Boys wear swimming trunks.

Remove all jewellery and valuables before the lesson.
It would be best to leave your jewellery at home.

Hygiene is important in the swimming baths. Wash your whole body with shower gel and shampoo before swimming. Rinse your body with water after swimming. Dry yourself in the shower room.

In the swimming baths it can be slippery. Do not run or race, always walk slowly and keep away from the edge of the pool.

Never go into the water alone. At the beginning of the lesson everyone assembles at the bench.

Listen and always follow the instructions from the teacher.

Tell the teacher when you have to go to the toilet.

Tell the teacher if you have not understood something.

Tell the teacher if you are not feeling well.

10 Die wichtigsten Regeln im Überblick

Hala, Amir, Nico und Frau Schmid haben dir gezeigt, was dich beim Schwimmunterricht erwartet. Du hast wichtige Regeln für den Schwimmunterricht kennengelernt. Merke sie dir gut!

Im Schwimmbad ist Badekleidung Pflicht. Mädchen tragen einen Badeanzug. Jungen tragen eine Badehose.

Lege deinen Schmuck und deine Wertsachen vor dem Unterricht ab. Lasse den Schmuck am besten Zuhause.

Hygiene ist im Schwimmbad wichtig. Dusche vor dem Schwimmen deinen gesamten Körper mit Duschgel und Shampoo. Dusche nach dem Schwimmen deinen Körper mit Wasser ab. Trockne dich im Duschraum ab.

Im Schwimmbad ist es rutschig! Renne und laufe nicht, gehe immer langsam und halte Abstand zum Beckenrand.

Gehe nie alleine ins Wasser. Zu Beginn treffen sich alle auf der Bank.

Höre gut zu und achte immer auf die Anweisungen der Lehrkraft.

Sage der Lehrkraft, wenn du zur Toilette gehen musst.

Sage der Lehrkraft, wenn du etwas nicht verstanden hast.

Sage der Lehrkraft, wenn es dir nicht gut geht.

11 Information for parents

Dear Parents!

This is important information for swimming lessons in school. Please read it carefully.

- **Swimming lessons in school are obligatory for all pupils.**
- Girls have the opportunity to wear special swimsuits, e.g. a full body swimsuit (burquini), to fulfil cultural dress regulations.
- Performance in swimming lessons contributes to the grade in the subject of sports.
- The swimming lessons are conducted by trained teachers. The teachers are qualified to teach swimming novices how to swim
  and are trained in life saving.
- Boys and girls from one class go to swimming lessons together. Changing and showering takes place in separate rooms and building areas. The teachers supervise all pupils at all times.
- **Learning to swim protects you from drowning: If you go into the water and do not know how to swim, you are putting your life at risk.**
- Swimming is a requirement for a number of other water sports such as
  water polo, aqua gymnastics, water skiing, canoeing, surfing and sailing.
- Swimming keeps you fit: Moving in the water and swimming promotes good health.

Do you still have questions? Please ask at your school. Your child has noted the telephone number of the class teacher and sports teacher in the notebook.

11 Elterninformation

Liebe Eltern!

Dies sind wichtige Informationen zum Schwimmunterricht in der Schule für Sie.
Bitte lesen Sie sie genau durch.

- **Schwimmunterricht in der Schule ist Pflicht für alle Schülerinnen und Schüler.**
- Mädchen haben die Möglichkeit, besondere Schwimmkleidung, z. B. einen Ganzkörperbadeanzug (Burkini), zu tragen, um kulturellen Bekleidungsvorschriften gerecht zu werden.
- Die Leistung im Schwimmunterricht fließt in die Sportnote ein.
- Der Schwimmunterricht wird von ausgebildeten Lehrkräften durchgeführt. Die Lehrkräfte sind qualifiziert, Schwimmanfängerinnen und Schwimmanfängern das Schwimmen beizubringen und sind ausgebildet in Lebensrettung.
- Jungen und Mädchen einer Klasse gehen gemeinsam zum Schwimmunterricht. Das Umkleiden und Duschen erfolgt in voneinander getrennten Räumen und Gebäudebereichen. Die Lehrkraft beaufsichtigt alle Schülerinnen und Schüler zu jeder Zeit.
- **Schwimmenlernen schützt vor Ertrinken: Wer ins Wasser geht, ohne Schwimmen zu können, begibt sich in Lebensgefahr.**
- Schwimmen ist Voraussetzung für viele andere Wassersportarten wie z. B. Wasserball, Aquagymnastik, Wasserski, Kanu fahren, Surfen und Segeln.
- Schwimmen hält fit: Bewegen im Wasser und Schwimmern fördern die Gesundheit.

Haben Sie noch Fragen? Bitte melden Sie sich in der Schule. Ihr Kind hat hier im Heft die Telefonnummer der Klassenlehrerin oder des Klassenlehrers und der Sportlehrkraft notiert.

12 Informationen für die Lehrkraft – von den Eltern zu unterschreiben und zum Heraustrennen

Liebe Eltern,
bitte füllen Sie diese Seite aus und geben Sie diese Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn mit zur Schule. Die Lehrkraft benötigt diese Informationen, um für alle Schülerinnen und Schüler einen sicheren Schwimmunterricht zu gewährleisten. Die Lehrkraft behandelt alle Informationen vertraulich.

Info Schwimmunterricht

Unsere Tochter oder unser Sohn

Familienname: .....

Vorname: ..... Klasse: .....

Bitte ausfüllen:

☐ kann schwimmen

☐ kann nicht schwimmen

☐ ist gesund

☐ hat eine Krankheit

Die Krankheit heißt:

Weitere Informationen: .....

....

Datum Unterschrift der Eltern

12 Information for the teacher – to be signed by the parents and to tear out

Dear Parents,
please complete this page and give it to your daughter or your son to take to school. The teachers need this information to guarantee safe swimming lessons for all pupils. The teachers treat all information confidentially.

Information about swimming lessons

Our daughter or our son

Surname: .....

First name: ..... Class: .....

Please complete:

☐ can swim

☐ cannot swim

☐ is healthy

☐ does not have an illness

The illness is called:

Other information: .....

Date: ..... Parents' signature .....

Notizen/Notes

Impressum

Herausgeber
Unfallkasse NRW
Sankt-Franziskus-Straße 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Autorinnen
Petra Selzer, Landesstelle für den Schulsport NRW (LfS)
Tina Teepe, Landesweite Koordinierungsstelle Kommunale Integrationszentren (LaKI)

Redaktion
Dr. Gerrit Schnabel, Unfallkasse NRW
Karin Winkes-Glüsenkamp, Unfallkasse NRW

Gestaltung und Illustrationen
GMF I Gathmann Michaelis und Freunde
Sarah Gertzen

Druck
Druck F & D, Lichtenfels

1. Auflage September 2018
1.000 Exemplare

Bestellnummer
PIN 76

Unfallkasse NRW

Sankt-Franziskus-Str. 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de