

Einsatz von Schwimmbrillen beim Schulschwimmen

Sicherheit in der Schule - Tipp 98 / 2010

Die Ansichten können unterschiedlicher nicht sein: Manche Schwimmlehrkraft verbietet generell das Tragen von Schwimmbrillen im Schwimmunterricht. Die Kinder sollen lernen, die Augen auch unter Wasser zu öffnen, damit ein gezieltes Antauchen von Gegenständen möglich wird.

Andere Lehrkräfte vertreten die Auffassung, dass Schwimmbrillen gut helfen, sich im Wasser zu recht zu finden. Das Tauchen mit der Schwimmbrille ist für sie kein Problem.

Die Wahrheit liegt wie so oft irgendwo in der Mitte. Bestimmte Empfehlungen lassen sich aber formulieren, so dass die Entscheidung für oder gegen eine Benutzung leichter fällt.

Schwimmen und Tauchen mit der Schwimmbrille

Welche Vorteile bietet die Schwimmbrille?

Schwimmbrillen schützen die Augen

Schwimmbrillen sind gleichzeitig „Schutzbrillen“: Bei der Chlorung des Wassers entstehen Chloramine, wenn Chlor sich mit Schmutzpartikeln wie z.B. Hautschuppen verbindet. Diese Chloramine, auch „gebundenes Chlor“ genannt, sind verantwortlich für den typischen Hallenbadgeruch und für Augen- und Schleimhautreizungen bei Wasserkontakt. Sie reizen die Bindehaut und stören den Tränenfilm, der das Auge vor dem Austrocknen schützt. Als Folge werden die Augen rot und brennen empfindlich.

Die Schwimmbrille kann diesen Belastungen vorbeugen – auch im Hinblick auf die Unverträglichkeit von gebundenem Chlor bzw. der Entstehung einer Chlorallergie (Kontaktallergie), die zur Reizung der Augen beiträgt.

Schwimmbrillen verbessern die Sicht und Sicherheit im Wasser

Jedes Bahnenschwimmen wird effektiver und sicherer durch die Verwendung der Schwimmbrille. Effektiver, weil der Abstand zu den Beckenrändern realistischer eingeschätzt werden kann

und dadurch die Kräfte besser eingeteilt werden können. Sicherer, weil die voranschwimmenden Personen und auch der Beckenrand besser gesehen werden können und dadurch die Gefahr eines Zusammenstoßes verringert wird.

Mit Hilfe der Schwimmbrille kann besser wahrgenommen werden, ob sich eine Person tauchend im Becken bewegt. So kann ein Zusammenstoß auf Grund der Überschneidung von Bewegungsrichtungen besser verhindert werden.

Schwimmbrillen können bei der Wassergewöhnung unterstützen

Bei der Wassergewöhnung können Kindern durch die Verwendung von Schwimmbrillen ansprechende Einblicke gewährt werden. Die Neugierde der Kinder veranlasst sie dazu, die Augen bzw. den Kopf ins Wasser zu halten und so ganz neuartige „Blickerlebnisse“ im Wasser zu erhalten. Dies ist einer der vielen Schritte auf dem Weg zur sicheren Schwimmerin / zum sicheren Schwimmer.



Streckentauchen mit der Schwimmbrille in geringer Tiefe ist schöner

Das Tauchen mit der Schwimmbrille in geringer Tiefe (0 bis < 2 Meter) ist lustvoller als ohne. Diese mit Brille wahrgenommene Unterwasserwelt fasziniert und beeindruckt zugleich.

Nachteile bei der Verwendung von Schwimmbrillen

Tauchaktivitäten in größerer Tiefe sind nicht ungefährlich

Beim Tauchen mit Schwimmbrille wird kein Druckausgleich in dem Luftraum der Brille erreicht, denn der Brillenhohlraum vor den Augen weist „nur“ den Luftdruck der Wasseroberfläche auf, nicht jedoch einen ausgeglichenen, höheren Luftdruck der Wassertiefe entsprechend. Dieser Druckausgleich ist bei Schwimmbrillen im Gegensatz zu Tauchermasken nicht möglich. Der entstehende, relative Unterdruck in der Schwimmbrille führt schließlich dazu, dass ab einer gewissen Tiefe ein Sog auf den Augapfel (Barotrauma) entstehen kann. Durch den erhöhten Druck der Brillenränder auf das Auge können zusätzlich Lidhämatome entstehen.

Deshalb hat die DLRG empfohlen, dass mit Schwimmbrillen nur bis zu einer Wassertiefe von 2 Metern längstens 30 Sekunden getaucht werden sollte.



Gewöhnungseffekt

Das regelmäßige Schwimmen mit der Schwimmbrille kann einen Gewöhnungseffekt hervorrufen. Es sollte aber jeder Schwimmerin und jedem Schwimmer möglich sein, sich ohne eine Schwimmbrille sicher im Wasser zu bewegen. Das Schwimmen sollte nicht als unangenehm empfunden werden, wenn keine Schwimmbrille vorhanden ist. Bei Schwimmprüfungen ist die Verwendung von Schwimmbrillen in der Regel nicht gestattet.

Kontakt Autor/in

Rüdiger Remus
Tel.: 040 / 27153-223

ruediger.remus@uk-nord.de

Thorsten Vent
Tel. 0431 / 6407-411

thorsten.vent@uk-nord.de