

Keine Kälteschutzanzüge in der Schwimmbildung

Die in Folge der Energiekrise in vielen Schwimmbädern abgesenkten Wassertemperaturen lassen den Gedanken verlockend erscheinen, für die Schwimmbildung einen Kälteschutzanzug zu nutzen. Dieser könnte als das Mittel der Wahl erscheinen, bei kühlen Wassertemperaturen die Aufenthaltszeit im Wasser zu verlängern.

Die DLRG hatte sich zur Vermeidung von energiebedingten Bäderschließungen 2022 dem Drei-Stufen-Plan von Bäderallianz und DOSB angeschlossen. Darin wird auch empfohlen, die Wassertemperaturen in Hallenbädern auf 26 Grad Celsius, jedoch nicht darunter(!), für die Ausbildung im Schwimmen und Rettungsschwimmen zu reduzieren. Denkt man den Gedanken zum Einsatz eines Kälteschutzanzuges in der Ausbildung weiter, wäre er in den Freibädern in den Öffnungsmonaten nahezu uneingeschränkt möglich.

Doch leider ist dieser Gedanke ein Trugschluss. Ein formaler und ein physikalischer Aspekt stehen dem entgegen.

Folgendes gilt aus formalen Gründen: Die Prüfungsordnung untersagt die Nutzung von Hilfsmitteln. »Alle Übungen und Prüfungen sind in Schwimmbekleidung und ohne Hilfsmittel (...) durchzuführen.« (vgl. dazu PO Schwimmen Rettungsschwimmen II Gemeinsame Bestimmungen, Punkt 1, Seite 4).

Zum physikalischen Aspekt: Kälteschutzanzüge bestehen in der Regel aus Materialien (zum Beispiel Neopren), die durch kleine Luftpneinschlüsse eine Isolationsschicht von einigen Millimetern zwischen dem Wasser und der Haut bilden. Wasser, das trotz des Anzuges an den Körper gelangt, bleibt am Körper und kann sich durch die Körpertemperatur erwärmen. Diese Anzüge bewirken durch die eingeschlossene Luft ähnlich unzählig vieler kleiner Luftballons jedoch einen Auftrieb, so-

dass ein Absinken im Wasser mit einem solchen Anzug nahezu unmöglich wird.

Konsequenzen für das Schwimmen

Der verstärkte Auftrieb beeinflusst das Wassergefühl erheblich. Der Schwimmer liegt deutlich höher im Wasser. Das Schwimmen erlernende Kinder oder auch Erwachsene haben in der Wassergewöhnung und -bewältigung nicht die Chance, die realen Auftriebsbedingungen im Wasser kennenzulernen. Der Lerneffekt und die Gewöhnung an das Wasser werden negativ beeinflusst, Anpassungen nahezu verhindert. Gehen sie schließlich ohne Kälteschutzanzug ins Wasser, könnte der plötzlich fehlende Auftrieb nahezu zu einem Schock führen und ein zeitaufwendiges Umlernen erforderlich machen.

Für das Rettungsschwimmen wären die Tauchdisziplinen mit einem Kälteschutzanzug de facto nicht mehr zu bewältigen. Nicht ohne Grund benötigen Taucher mit Neoprenanzügen Bleigewichte, um überhaupt abtauchen zu können.

Wird im Ausnahmefall doch einmal ein Kälteschutzanzug zum Üben des Schwimmens (zum Beispiel Ausdauerschwimmen) genutzt, hat der Ausbilder darauf zu achten, die Übungseinheit durch das Schwimmen einer letzten Strecke (circa 200 Meter) ohne diesen abzuschließen. Der letzte »Eindruck«, den ein Übender haben muss, ist der eines natürlichen und unverfälschten des ihn umgebenden Wassers.

Fazit: Kälteschutzanzüge sind für die Ausbildung im Schwimmen und Retten ungeeignet. Bei kühleren Temperaturen helfen lediglich methodische Maßnahmen wie zum Beispiel kürzere Übungszeiten, Aufwärmphasen außerhalb des Wassers und/oder eine veränderte Belastungsgestaltung (Erhöhung der Intensität).

Dr. Harald Rehn



Für die Schwimm- oder Rettungsschwimmbildung sind Kälteschutzanzüge wie hier im Wasserrettungseinsatz ungeeignet.

Foto: Steph Dittschar