



„Angstfrei schwimmen zu können, sorgt für Sicherheit“

Schwimmkurse beim ASB Salzlandkreis bringen Spaß und Sicherheit

Cindy Elle (22) rettet Leben. Nicht nur beruflich als Notfallsanitäterin, sondern auch als ehrenamtliche Leiterin der Kinder- und Jugendschwimmgruppe beim ASB Salzlandkreis. In Aschersleben gibt sie mittwochs Schwimmkurse für Sechs- bis 14-Jährige und dienstags für Erwachsene. Gemeinsam mit Karl Albig (16) und Uta Krauß (57) bildet die junge Frau auch versierte Schwimmer:innen zu Rettungsschwimmer:innen aus, doch ihr Herz hängt vor allem an den kleinen Wasserratten.

In der Kinder- und Jugendschwimmgruppe, der „KiJu-Gruppe“, werden auch die Junior-Retter:innen ausgebildet. Rettungsschwimmer:in zu werden, ist gar nicht so einfach. Insgesamt zehn Prüfungsleistungen müssen abgelegt werden. Dazu kommen eine praktische Prüfung und ein Erste-Hilfe-Kurs. Die Aufgaben ausgebildeter Rettungsschwimmer:innen wie Cindy Elle haben sich bis heute nicht geändert: Menschen vor dem Ertrinken retten – das können sie alle! „Aber viel wirksamer ist es, möglichst vielen Menschen das sichere Schwimmen beizubringen“, betont die junge Frau. Das hat sie sich zum Ziel gesetzt.

Erstmal die Angst nehmen

Bei der „KiJu-Gruppe“ steht Cindy Elle vor anderen Herausforderungen als bei den Erwachsenen: Sie muss einigen jungen Schwimmschüler:innen zunächst die Angst vor dem unbekanntem Element Wasser nehmen, sie bestärken, ihnen Sicherheit geben und Mut machen und immer wieder ruhig auf sie einreden – damit sie im Notfall selbstständig aus dem Wasser kommen. Da ist zum Beispiel Johannes (9), der sehr wasserscheu ist und panische Angst hat. In der Theorie beherrscht er die Bewegungsabläufe, doch die Umsetzung im Wasser fällt ihm schwer. Hier setzt Cindy ganz behutsam an. Im knietiefen Wasser



Bild: Irina Schmaus

„Ich bin begeistert, wenn die Kinder Fortschritte machen und die Eltern stolz auf ihren Nachwuchs sind. Bei uns lernen Kinder etwas fürs Leben, nämlich sicher zu schwimmen!“

übt sie mit ihm mithilfe eines Schwimmbrettes immer wieder: „kurz einatmen, lang ausatmen“. So gewöhnt sich der Junge allmählich ans Wasser und zieht bald zuversichtlich seine Bahnen, so wie die anderen Kinder in der Schwimmhalle im Ballhaus zu Aschersleben.

Nachdem die Fortgeschrittenen mit sogenannten Paddels ihre Kraultechnik verbessert haben, steht

nun für sie Streckentauchen auf dem Programm. „15 Meter müssen bei der Prüfung für das ‚Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze‘ geschafft werden“, erklärt Karl Albig. Für ihn sowie Cindy Elle und Uta Krauß ist das sichere Fortbewegen im Wasser nicht nur Sport, sondern eine Versicherung fürs Leben.

Den Alltagsstress vergessen

Cindy freut sich besonders, dass sie durch ihr Engagement Kindern etwas Wichtiges, Nachhaltiges und Bleibendes für die Zukunft mitgeben kann: „Ich finde, sicher und angstfrei schwimmen zu können, ist eine Lebensversicherung. Und diese Lebensversicherung möchte ich Kindern geben. Ich zeige, wie man sich im Wasser bewegt, und nehme die Angst vor dem unbekanntem Element. Das Ganze ist verbunden mit Spaß. Bei uns sollen die Kinder ihren Alltagsstress vergessen und die Sorgen sollen am Beckenrand bleiben.“ Uta Krauß hat einen Wunsch für die Zukunft: „Wir sind nicht genug Leute, die immer im Einsatz sein können. Gerade im Erwachsenenbereich brauchen wir noch Verstärkung. Zum Beispiel, um im Sommer die Badeseen in der Umgebung absichern zu können.“

Text: Irina Schmaus



Bild: Cindy Elle

Uta Krauß mit ihren Schützlingen, die sich bereits sicher und angstfrei im Wasser bewegen können.



Bild: Irina Schmaus

Trainingsende: Stolz präsentieren sich die schwimmbegeisterten Kinder mit ihren ASB-Badetüchern.

Sie haben keine Angst vor dem Wasser? Dann sind Sie bei uns richtig!

Mitmachen können schon die Kleinen. Aber auch für Erwachsene bietet der ASB Sachsen-Anhalt ein vielfältiges Tätigkeitsspektrum, ob im Fachdienst Rettungsschwimmen, in der Tauchergruppe oder im Bootswesen. Sie erhalten von Anfang an eine fundierte Ausbildung. Die Mitarbeit ist außerdem eine ideale Möglichkeit, Sport und freiwilliges Engagement miteinander zu verbinden. Der ASB ist als anerkannter Partner der schwimmsporttreibenden Verbände und

als Mitglied im Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung auch im Wettkampfsport aktiv. Interessierte neue Mitglieder sind bei uns herzlich willkommen!

Wasserrettung Salzlandkreis

E-Mail: wasserrettung@asb-salzlandkreis.de
Tel: 0170 / 825 12 38
www.asb-salzlandkreis.de