Nutzung von Schwimmbrillen beim Schwimmen lernen

Es gibt einige Gründe, warum Schwimmbrillen **nicht** in der Schwimmausbildung genutzt werden soll.

Die Richtlinien der Prüfungsordnung besagen:
Die notwendigen Tauchleistungen bei Schwimm- und Rettungsschwimmprüfungen müssen gemäß Deutscher Prüfungsordnung Schwimmen (gültig ab 1.1.2020) ohne Hilfsmittel und damit auch ohne Schwimmbrille oder Tauchmaske (auch Tauchbrille genannt) absolviert werden. In der vorbereitenden Ausbildung werden Tauchleistungen aus methodischen Gründen immer ohne Schwimmbrille absolviert, falls nicht gravierende Argumente (z.B. eine starke Fehlsichtigkeit diese als Korrekturmedium oder zum Schutz von unbedingt zu tragenden Kontaktlinsen) dagegensprechen. Für die Prüfungsabnahme existieren keine Ausnahmen.
Diese Methode dient der besseren Wassergewöhnung, hilft dem Anfänger sich natürlich orientierend mit dem ungewohnten Medium Wasser auseinanderzusetzen.

Hintergrundinformationen zu den ausgesprochenen Empfehlungen:

Medizinische Aspekte:
Untersuchungen haben ergeben, dass es mit zunehmender Tauchtiefe zu einem ansteigenden Druck auf die Schwimmbrille und Tauchmaske kommt, der im Fall einer Schwimmbrille (fehlende Möglichkeit durch die Nase Luft einzubringen) nicht ausgeglichen werden kann. Nach dem Gesetz von Boyle-Mariotte erhöht sich mit zunehmender Tiefe der Unterdruck in der Schwimmbrille. Eine Verwendung bei Tauchübungen kann bereits beim Aufsuchen von zwei bis drei Meter Wassertiefe Schädigungen des Auges und umliegenden Gewebes in Form von Unterdruckbarotraumen hervorrufen.

Methodisch-didaktische Aspekte:
Bei der Wassergewöhnung und dem Schwimmenlernen sollen keinerlei Schwimmbrillen getragen werden. Hier soll vielmehr die Überwindung des Lidschlussreflexes bei Wasserkontakt gezielt geübt werden. Dieses ist ein wichtiges Lernziel, um im späteren Fall des plötzlichen Wasserkontaktes (Sturz ins Wasser, Verlust der Schwimmbrille) eine Orientierungslosigkeit und Panik zu verhindern.
Hintergrund ist, wie schon gesagt, dass die Kinder lernen sollen sich im Wasser ohne Brille zu orientieren. Gehen wir von einer Situation beim Fall vom Steg oder Boot aus, können mögliche Gefahrenquellen durch die geschlossenen Augen nicht gleich wahrgenommen werden. Eine Panikreaktion wäre die Folge.
Ziel der Ausbildung sollte also immer die Toleranz des Wasserkontaktes sein und nicht diesen durch eine Brille bereits frühzeitig auszuschließen.
Eine andere Situation besteht selbstverständlich nach Abschluss der Schwimmausbildung bei regelmäßig trainierenden Schwimmerinnen und Schwimmern. Hier stehen die Orientierungsfähigkeit und der Schutz vor den desinfizierenden Wasserzusätzen bei langen und regelmäßigen Kontaktzeiten im Vordergrund. Untersuchen weisen daher darauf hin, dass die Verwendung von Schwimmbrillen grundsätzlich dem Schwimmen an der Wasseroberfläche vorbehalten ist.

In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, dass die Schwimmbrillen keinen effektiven Schutz vor einer vermeidlichen Chlorallergie darstellen.

Die bei der Chorallergie auftretenden Symptome wie Hautreaktionen bis hin zur Atemnot lassen sich dadurch nicht wirklich effektiv lindern. Auslöser der regelmäßig als Symptom geschildeten geröteten Augen ist nicht die allergische Reaktion gegen Chlor, sondern meist die an der Wasseroberfläche existierenden Schwebestoffe, die u. a. auf mangelnde Duschhygiene der Badegäste vor dem Aufsuchen der Schwimmhalle zurück zu führen sind.