

→ **Para-Schwimmen: Basisinformationen für SchwimmSportleitende**

Für Schwimmbegeisterte mit einer Behinderung sind Schwimmtraining und Schwimmwettkämpfe phantastische Möglichkeiten, eigene Grenzen zu überwinden, sportliche Leistungen zu erbringen und sich zu messen.

Viele potentielle Para-Schwimmende können die gleichen Ausbildungsetappen und Sportkarrieren in den Schwimmschulen und Schwimmclubs durchlaufen wie Schwimmende ohne Behinderung. Die schwimmerische Leistungsfähigkeit vieler Para-Schwimmenden erreicht problemlos Schwimmclub-Niveau. Sie können am Wettkampfbetrieb von der Kidsliga bis zu Meisterschaften teilnehmen. Hierfür einige Beispiele:

- Fehlen eines Körperteils (Hand, Fuss, Arm, Bein)
- Cerebralparese (je nach Ausmass der sensomotorischen Beeinträchtigung)
- Sehbehinderung (je nach Ausmass der Beeinträchtigung)
- Lernbehinderung

Sicherlich braucht es am Anfang von allen Seiten Offenheit und Geduld. So müssen sich vor allem die Abläufe ums Schwimmbecken bei allen Beteiligten einspielen. Aber diese Hürde ist gut zu bewältigen.

Schwimmende mit ausgeprägteren Behinderungen, welche sich für Schwimmtraining und Wettkampfteilnahmen interessieren, benötigen bei der An- und Abreise, dem Umkleiden und im Wasser teilweise mehr Unterstützung. Sie sind auf ein Team angewiesen. Als Beispiele seien genannt:

- Tetraplegie (hohe Querschnittslähmung)
- Fehlen mehrerer Körperteile
- starke Cerebralparese
- geistige Behinderung

Für die Förderung dieser Para-Schwimmenden sind häufig PluSport-Schwimmgruppen, kleinere Schwimmclubs sowie selbstorganisierte Schwimmgruppen ideal.

Gruppen und Lager, die bei „Jugend und Sport“ gemeldet sind und Para-Schwimmende inkludieren, können auf Antrag eine zweite Leiterperson zur Unterstützung einsetzen. Voraussetzung hierfür ist der Besuch des Moduls „Sport und Handicap Grundlagen“. Informationen dazu finden sie unter: www.jugendundsport.ch → „Sport und Handicap“.

Bei Wettkämpfen im Para-Schwimmen starten in verschiedenen Startklassen Schwimmende

- mit Körperbehinderung (Startklassen 1 – 10; je tiefer die Zahl, desto stärker die Beeinträchtigung)
- mit Sehbehinderung (Startklassen 11 – 13; 11 blind, 12/13 mit eingeschränktem Sehvermögen)
- mit geistiger Behinderung (Startklasse 14)

Schwimmwettkämpfe sind Bestandteil der Paralympics. Es gibt Welt- und Europameisterschaften.

PluSport veranstaltet jährlich eine Schweizermeisterschaft Para-Schwimmen, die als Einstieg ins Para-Schwimmen genutzt werden kann. Mit der Anmeldung kann auch ein nationaler Klassifizierungsprozess gestartet werden, um die Teilnahmeberechtigung und die Zuordnung in eine Startklasse zu klären.

PluSport fördert motivierte Para-Schwimmende durch ein Fördersystem mit niedriger Eintrittsschwelle (Fördertrainings, Weekends, Trainingslager und Wettkampfteilnahmen).

PluSport berät Vereine, Sportgruppen und Leitende bei allen Fragen rund ums Para-Schwimmen.

Kontakt: Martin Salmingkeit, Nationaltrainer Para-Schwimmen, salmingkeit@plusport.ch