

## Warum solltest du sicher Schwimmen lernen?

Sicher schwimmen zu können ist gleich in doppelter Hinsicht sinnvoll: Zum einen ermöglicht dir sicheres Schwimmen einen **angenehmen und angstfreien Aufenthalt im Wasser**, der für Spaß und Bewegung sorgt und gleichzeitig deine **Ausdauer und Koordination** fördert. Zum anderen **verhindert sicheres Schwimmen, dass du bei einem Boots- oder Badeunfall ertrinkst**.

Für die meisten Menschen klingt ertrinken weit weg. Die jährliche Statistik der DLRG zeigt aber, dass in Deutschland noch immer jährlich im Schnitt zwischen 400 und 500 Menschen ertrinken. Die Zahlen wollen wir gemeinsam mit dir senken und das geht nur, wenn du auch ausdauernd schwimmen kannst – und das bedeutet 15 Minuten durchgehend schwimmen zu können!

Darum wollen wir dir in diesem Beitrag zeigen, wie du am besten schwimmen lernst – egal in welchem Alter – und was du dabei beachten solltest.

