

Infoblatt Deutscher Schwimmpass Silber

Liebe Eltern und Angehörige,

herzlich Willkommen zum Silber-Kurs. Damit Sie in den nächsten 12 Wochen sicher und mit Freude zum Kurs kommen, anbei ein paar Informationen rund um den Kurs und die Begebenheiten in unserem Bad.

Voraussetzungen

- Einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Ringes
- Ein Paketsprung vom Startblock
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15min Schwimmen. In dieser Zeit mindestens 200m, davon 150m in Bauchlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50m in Rückenlage.
(Wechsel der Körperlage während des Schwimmens vor der Wende zur Rückenlage ohne Festhalten)

Ziel ist der Deutsche Schwimmpass „Silber“

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20min Schwimmen. In dieser Zeit mindestens 400m Schwimmen davon 300m in Bauchlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100m in Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens vor der Wende zur Rückenlage ohne Festhalten, die Benutzung einer Taucherbrille sowie Neoprenanzug ist laut Prüfungsordnung nicht erlaubt)
- 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Ringes
- Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe (schriftliche Bestätigung, 2 Mon. Gültigkeit).
(während des Kurses werden stattdessen 3 verschiedene Ersatzsprünge vom Startblock absolviert)
- Theorie: 5 Baderegeln sowie Kenntnisse zum Verhalten zur Selbstrettung (Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Das Schwimmbad

- 2 € Stück für den Spind
- Es gilt die Haus- und Badeordnung
- Das Fotografieren und Filmen ist verboten (Persönlichkeitsrecht)



Badebekleidung

- Badehose/Badeanzug (keine Bermuda!), Badeschuhe, Handtuch
- Badekappe oder Haargummi bei längeren Haaren, Schmuck/Halsketten bitte vorher ablegen
- Kein Kaugummi während des Kurses
- Schwimmflossen
- Schwimmbrille zum Erlernen möglich, in der Prüfung nicht erlaubt

Vorbereitung der Kinder und Ablauf

Beim ersten Treffen in der Schwimmhalle findet ca. 10 min vor Kursbeginn eine Einweisung statt.

Bitte bringen Sie die Gesundheitserklärung zur 1. Einheit ausgefüllt und mit aktuellem Datum mit.

Aufgrund der langen Wartelisten, bitten wir um Verständnis, dass der Kursplatz bei einem unentschuldigten Fehlen zur 1. Kursstunde, neu vergeben wird. Die Anwesenheit ist daher zwingend erforderlich.

Ab der 2. Einheit bitte erst ab 10min vor Kursbeginn umziehen und duschen gehen

- Die Anwesenheit der Kinder wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert
- 1. Stunde Wiederholung der Prüfung Bronze
- Erlernen der Silberdisziplinen
- Ab ca. 10./11./12. Stunde Prüfung

Krankheit/Entschuldigungen

- Bei einmaligen Entschuldigungen oder längerer Krankheit bitte telefonisch an das Kursteam 969-2359 oder per E-Mail an kurse.sportbaeder@L.de.