

## Infoblatt Seepferdchen Ferienkurs für Jugendliche

Liebe Kursteilnehmer,

herzlich Willkommen zum Schwimmkurs.

Damit der Kurs reibungslos abläuft noch ein Paar Informationen rund um den Kurs und die Begebenheiten in unserem Bad.

### Voraussetzungen:

- **Hangeln am Beckenrand**
- **Springen ins Wasser mithilfe einer Stange, Gesicht unter Wasser**
- **Ohne Angst über eine Schwimmsprosse legen und strampeln**

### Ziel ist das Anfängerzeugnis „Seepferdchen“

- Kenntnis von 3 Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m Brustschwimmen (Grobform, erkennbar in das Wasser ausatmen)
- Das Tauchen mit geöffneten Augen an der Stange runter mit Heraufholen eines Ringes (Die Benutzung einer Taucherbrille sowie Neoprenanzug ist laut Prüfungsordnung nicht erlaubt)

### oder der Schwimmpass „Bronze“

- Einmal ca. 2m Tiefschwimmen 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, die Benutzung einer Taucherbrille sowie Neoprenanzug ist laut Prüfungsordnung nicht erlaubt)
- Theorie: 5 Baderegeln

### Das Schwimmbad

- Es gilt die Haus- und Badeordnung
- 1 € Stück für den Spind
- Das Fotografieren und Filmen ist verboten (Persönlichkeitsrecht)

### Badebekleidung

- Badehose/Badeanzug, Badeschuhe, Handtuch
- Badekappe mit Namen wird empfohlen, Schmuck/ Halsketten bitte vorher ablegen

### Vorbereitung 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 unentschuldigtem 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
- Kein Kaugummi während des Kurses
- Die Anwesenheit der Kinder wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert
- Erlernen der Schwimmart Brust

### Krankheit

- Bei einmaligen Entschuldigungen oder längerer Krankheit bitte telefonisch an die Schwimmhalle Nordost 0341 2325334 oder per E-Mail an [kurse.sportbaeder@L.de](mailto:kurse.sportbaeder@L.de)