

Infoblatt Seepferdchen Ferienkurs

Liebe Eltern und Angehörige,
herzlich Willkommen zum Seepferdchen-Kurs. Damit Sie in dieser Woche sicher und mit Freude zum Kurs kommen, anbei ein paar Informationen rund um den Kurs.

Voraussetzungen:

- Hangeln am Beckenrand
- Springen ins Wasser mithilfe einer Stange, Gesicht unter Wasser
- Ohne Angst über eine Nudel oder Schwimmsprosse legen und strampeln
- *Trockenschwimmen*: <https://www.l.de/sportbaeder/kurse/videos-mit-schwimm-und-fitnessuebungen>

Ziel ist das Anfängerzeugnis „Seepferdchen“

- Kenntnis von 3 Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m Brustschwimmen
- Das Tauchen mit geöffneten Augen an der Stange runter mit Hinaufholen des Ringes
(Die Benutzung einer Taucherbrille sowie Neoprenanzug ist laut Prüfungsordnung nicht erlaubt)



Das Schwimmbad

- Es gilt die Haus- und Badeordnung
- Schrankmünze Sportbad und SH Mitte 2 €, SH Süd/ Südost und Grünauer Welle 1 €
- 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

Kursablauf

- 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 am 1. Kurstag 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 wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert

- Kein Kaugummi während des Kurses
- Eltern bringen Kinder bis zum Kursleiter und holen sie nach dem Kurs vom Kursleiter ab, Ältere gern alleine
- Nach 60min Kurs findet eine 10minütige Ess-, Trink-, und Pullerpause statt.
- Bitte nur Plastikflasche und einen **kleinen** Snack Obst/Gemüse oder Quetschi, kleines Brot oder Brötchen mitgeben, (keine Schokolade-schmilzt!)
- Am letzten Tag findet nach dem Einschwimmen die Prüfung statt

Krankheit/Entschuldigungen

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