

Liebe Teilnehmer, Eltern und Angehörige,  
herzlich Willkommen zum Gold-Kurs. Anbei ein paar Informationen rund um den Kurs.

## Voraussetzungen

- 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

## Ziel ist der Schwimmpass „Gold“

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30min Schwimmen. In dieser Zeit mindestens 800m Schwimmen, davon mindestens 650m in Bauchlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150m 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)
- Startsprung und 25m Kraulschwimmen
- 50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- Dreimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Ringes innerhalb 3 Minuten
- 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)
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- Theorie: 5 Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)



## Das Schwimmbad

- Bitte beachten Sie, dass Sie für das Verschließen der Schränke im Sportbad an der Elster sowie in der SH Mitte ein 2€ Stück und für alle anderen Bäder ein 1€ Stück benötigen
- 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
- 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 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

Die Anwesenheit wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert

- **Bitte erst ab 10min vor Kursbeginn umziehen (möglichst schon alleine ohne Eltern) und duschen gehen**
- Die Anwesenheit der Kinder wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert

## Krankheit/Entschuldigungen

- **Bei einmaligen Entschuldigungen oder längerer Krankheit bitte telefonisch an das Kursteam 969-2359 oder per E-Mail an [kurse.sportbaeder@L.de](mailto:kurse.sportbaeder@L.de).**