

## Infoblatt Seepferdchen, 12 Wochenkurs

Sportbad an der Elster, Schwimmhalle Süd, Schwimmhalle Mitte

Liebe Eltern und Angehörige,

herzlich Willkommen zum Seepferdchen Kurs. Damit Sie in den nächsten Wochen sicher und mit Freude zum Kurs kommen, anbei 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

*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 (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)

### Das Schwimmbad

- 1 € Stück für den Spind/ im Sportbad an der Elster sowie Schwimmhalle Mitte ein 2 € Stück
- Es gilt die Haus- und Badeordnung
- Das Fotografieren und Filmen ist verboten (Persönlichkeitsrecht)
- Eltern und Angehörige bringen bitte Badeschuhe für den Umkleidebereich mit und können je nach Öffnungszeiten des Bistros dort Platz nehmen (bei Teilnahme am kleinen Becken ist das Schwimmbecken vom Bistro aus nicht einsehbar)



### Badebekleidung

- Badehose/Badeanzug (keine Bermuda!), Badeschuhe, Handtuch
- Badekappe mit Namen wird empfohlen, Schmuck/Halsketten bitte vorher ablegen
- Kein Kaugummi während des Kurses

### 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
- Ab 1 Stunde vor Kursbeginn nicht mehr großes essen
- Eltern bringen Kinder bis zum Kursleiter und holen sie nach dem Kurs vom Kursleiter ab
- Die Anwesenheit der Kinder wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert
- 1. Stunde Wassergewöhnung (springen, hangeln etc.)
- Erlernen der Teilbewegung inklusive Atmung, danach Gesamtbewegung
- Ab 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](mailto:kurse.sportbaeder@l.de).**

Damit die Kinder das im Kurs Erlernte vertiefen und verbessern können, ist Ihre Mithilfe wichtig. Üben Sie bitte zu Hause die Bewegungen trocken (Anhocken-Grätschen-Schließen) und üben Sie gegebenenfalls Springen, Rutschen und Tauchen, wenn Ihr Kind besonders ängstlich ist. Damit helfen Sie Ihrem Kind bei der Integration in die Schwimmgruppe und erleichtern ihm das Schwimmen lernen.