

Liebe Kursteilnehmer,

herzlich Willkommen zum Kurs. Damit Sie in den nächsten 12 Wochen mit Freude zum Kurs kommen, anbei ein paar Informationen rund um den Kurs.

Voraussetzungen

- Das Schwimmen der Schwimmarten Rücken, Brust sowie Kraul
- Startsprung und mindestens flache Wenden (Tellerwenden)
- Streckentauchen ca. 10m

Ziel ist das Trainieren der Schwimmarten Rücken, Brust, Kraul sowie das Erlernen der 4. Schwimmart Delfin, Wendentraining, Tauchen sowie Bestandteile aus dem Rettungsschwimmen

(Der Schwimmpass Gold kann freiwillig im Kursdurchgang September erworben werden)

- 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 oder Neoprenanzug ist laut Prüfungsordnung nicht erlaubt)
- Startsprung und 25m Kraulschwimmen
- 50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10m Streckentauchen aus der Schwimmage (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, 6 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

Badebekleidung

- Schwimmbrille zum Erlernen möglich, in der Prüfung nicht erlaubt
- Schwimmflossen
- Kein Kaugummi während des Kurses

Vorbereitung und Ablauf

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.

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 06:55 Uhr Einlass und ab 7 Uhr einschwimmen möglich
- Kursstart ist 7:15 Uhr
- Die Anwesenheit wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert

Krankheit/ Entschuldigungen

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