

Belehrungen Schwimmunterricht

Schwimmbeutel enthält:

- Badeanzug/ Badehose
- Badekappe (vorn **deutlich mit Namen** beschriftet)
- Badehandtuch
- Seife/Duschbad
- Tüte für nasse Badesachen
- **Kopfbedeckung!!!**

vor der Schwimmhalle/ vor Schwimmunterricht

- in Reihen antreten (Jungen, Mädchen)
- Entschuldigungszettel/ schriftl. Schwimmbefreiungen bei Begleitpersonen abgeben
- Schwimmlehrer holt Kinder in Halle

Verhalten im Umkleieraum/ Duschraum oder in der Toilette

- **im Flur** Schuhe ausziehen, paarweise ins Regal stellen
- Socken in Schuhe stecken

- **im Umkleieraum** Fach suchen
- alle Sachen ausziehen und in den Schrank ordentlich hängen oder legen
- Schmuck und Uhren ablegen
- Badelatschen anziehen
- Badekappe aufsetzen
- Duschbad und Badeanzug zur Dusche mitnehmen
- alle anderen Sachen (auch Tasche) in den Schrank legen
- Badehandtuch liegt oben

- **im Duschraum** Badesachen an Haken hängen
- wenn, dann vorm Duschen zur **Toilette** gehen, gründlich spülen
- unter der Dusche sich nass machen, ganzen Körper einseifen, gründlich Seife abduschen
- Duschbad im Korb abstellen, Badeanzug anziehen
- in der Schwimmhalle zum Platz gehen (nicht ans Becken)

nach dem Schwimmunterricht

- Badesachen ausziehen
- kurz abduschen (ohne Seife)
- gründlich abtrocknen, besonders die Haare abrubbeln
- zügig anziehen
- Kopfbedeckung aufsetzen

Verhalten in der Schwimmhalle

- vorsichtig gehen, nicht laufen (Rutschgefahr)
- auf andere Rücksicht nehmen - im Wasser und am Beckenrand
(nicht schubsen, drängeln, dümpeln, spritzen ...)
- Übelkeit, Verletzungen... melden
- zur Toilette abmelden und wieder anmelden beim eigenen Schwimmlehrer
- immer erst ins Wasser nach Ansage
- prüfen, ob Schwimm- und Sprungbereich frei ist
- Geräte oder Schwimmhilfen nur holen, wenn angesagt
- alles wieder ordentlich wegräumen
- mit Nudeln oder Bretter nicht hauen, auch nicht aufs Wasser
- nur das üben, was angesagt bzw. *abgesprochen ist*
- keine anderen Räume betreten
- Anfänger - keine Schwimmbrille