

Spielregeln Schwimmsportschule Liestal

Bitte lesen Sie die folgenden Spielregeln der Schwimmsportschule Liestal aufmerksam durch.

Schwimmkleider, Badekappen, Schwimmbrille

Der Badeanzug bzw. die Badehose sollten bequem sein, nahe am Körper anliegen und möglichst aus einem leichten, schnell trocknenden Material hergestellt sein. Ein großes Badetuch hält den Körper warm.

Badekappen werden empfohlen. Sie schützen die Haare, verhindern, dass diese ständig in die Augen kommen und die Übungsausführung beeinträchtigen.

In den ersten Kursen empfehlen wir keine Schwimmbrille zu benutzen. Schwimmen und Tauchen mit geöffneten Augen und deren Kontakt mit Wasser sind wichtige Elemente in der erfolgreichen Schwimmausbildung.

Kein Schmuck

Jede Art von Halsketten bzw. Halsschnürchen ist im Wasser lebensgefährlich und deshalb verboten. Auch Ohrringe sollten am Schwimmtag besser zu Hause bleiben.

Körperpflege

Vor dem ins Wasser gehen, wäscht sich jedes Kind seine Hände, Füße, Gesicht und mutige Kinder stellen sich sogar ganz unter die Dusche. Haarshampoo und Duschseife werden nach dem Schwimmen benutzt. Bei empfindlicher Haut kann ebenfalls nach dem Kurs eine entsprechende Creme aufgetragen werden. Die Ohren sollten mit klarem Wasser abgespült und anschließend zusammen mit den Haaren abgetrocknet bzw. geföhnt werden.

Essen und Trinken

Die letzte große Mahlzeit nimmt man spätestens 1,5 Stunden vor dem Kurs ein. Im Schwimmbad ist das Essen untersagt. Wasser darf getrunken werden. Kaugummis sind absolut verboten. Nach dem Kurs empfiehlt sich ein leicht gesüßtes Getränk ohne Kohlensäure und eine Frucht.

Schwimmsachen einpacken

Alle Sachen, die man zum Schwimmen braucht, packt man schon am Vorabend ein. Die Kinder helfen dabei mit, um das eines Tages ganz allein machen zu können.

Verhalten im Schulhaus

Kleinere Kinder müssen von den Eltern beaufsichtigt werden. Das Schulhaus darf nicht als Spielplatz missbraucht werden. Die Schulleitung hat uns ausdrücklich darauf hingewiesen, dass sich ALLE an diese Weisung halten müssen.

Verhalten im Schwimmbad

Im Schwimmbad verhält man sich wie ein guter Gast. In den Umkleiden bleibt man ruhig und legt die eigene Sachen schön zusammen und wenn möglich schliesst man sie ein, damit man nach dem Kurs auch alles wieder finden kann. Dabei helfen die Eltern.

In den Umkleiden befinden sich die Toiletten. Man sollte diese noch einmal vor dem Schwimmen benutzen. Die Kinder können nicht vom Lehrer in die Toiletten begleitet werden. In der Schwimmhalle lernt man auch die Schwimmlehrerin oder den Schwimmlehrer kennen, hier wird den Kindern erklärt was sie alles beachten müssen und was sie machen dürfen. Selbstverständlich halten wir uns alle an die geltende Hausordnung im Schwimmbad.

Ablauf der Schwimmstunde

Die Kinder werden von der Schwimmlehrerin oder vom Schwimmlehrer am Ausgang der Umkleide abgeholt.

Zuerst erfolgt ein kurzes Aufwärmen am Beckenrand. Der Lehrer zeigt die Übungen vor. Jedes Kind bekommt vom Lehrer passende Schwimmhilfen (-scheiben) für den Unterricht. Die Kinder gehen unter die Dusche und anschliessend ziehen sie sich wieder um.

WICHTIGE SPIELREGELN

- **Ins Wasser steigt oder springt man nur wenn die Schwimmlehrerin oder der Schwimmlehrer es ausdrücklich erlaubt.**
- **Fürs Springen muss immer ein freier Platz im Wasser sein.**
- **Schubsen der Schwimmkameraden ins Wasser ist gefährlich und verboten.**
- **Nur die Schwimmlehrerin oder der Schwimmlehrer darf die Schwimmscheiben (-flügel) abnehmen**
- **Rennen ist wegen der Ausrutschgefahr auf dem nassen Boden verboten.**

Eltern

Um Vertrauen an unsere Ausbildungsmethoden zu gewinnen, können Eltern während der ersten Stunde dem Unterricht zuschauen sowie bei Interesse auch die letzte Stunde des jeweiligen Kurses beobachten. Die Schwimmhalle hat keine separaten Aufenthaltszonen. Darum bitten wir Sie während des Kurses in der entsprechenden Wartezone des Schulgebäudes zu bleiben. Die Schwimmhalle darf **nicht** mit **Strassenkleidern** betreten werden. Wer in der ersten Lektion zuschauen möchte, darf die Schwimmhalle nur mit **Sportkleidern** betreten.

Wir danken Ihnen für die aktive Unterstützung Ihres Kindes während dem Schwimmunterricht und freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Im Namen des Teams der Schwimmsportschule Liestal

Ladina Aeschmann

Leiterin Schwimmsportschule Liestal