Die Baderegeln

1. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.
2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.
3. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.
4. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
5. Überschätze dich und deine Kraft nicht.
6. Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.
7. Bei Gewitter ist Baden unter freiem Himmel lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein fest stehendes Gebäude auf.
8. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.
9. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.
10. Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

Unser Tipp

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, denn einige Kassen übernehmen die Kosten für Schwimmkurse.

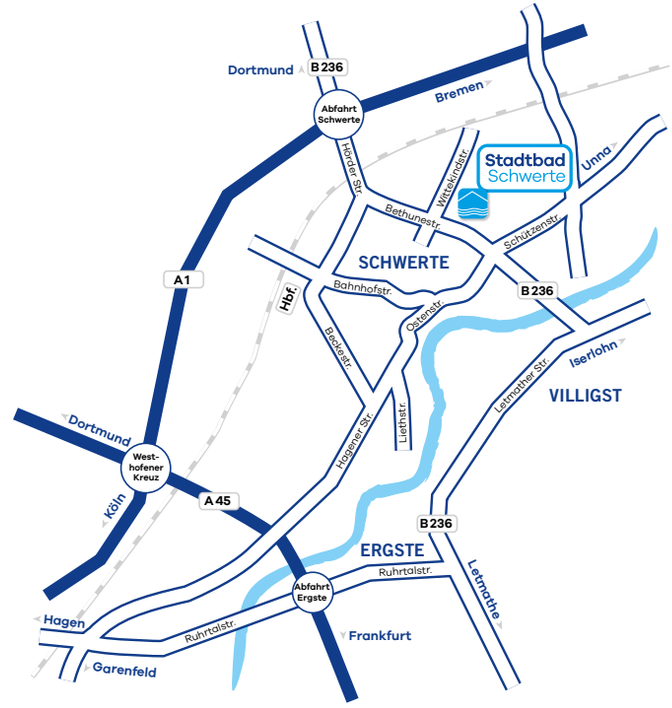
Die BKK VDN in Schwerte, zum Beispiel, übernimmt für Kinder bis zum sechsten Lebensjahr die vollen Kosten für einen Schwimmkurs (max. zwei Kurse pro Jahr/max. 120 Euro).

Hier geht es Richtung Wasser

Ganz gleich, aus welcher Richtung Sie sich nähern, der Weg zum kühlen Nass ist leicht zu finden.

Und wenn Sie angekommen sind, können Sie sich direkt über zwei Stunden freies Parken freuen.

Skizze für die Anfahrt zum Stadtbad Schwerte:



Stadtbad Schwerte
Wittekindstraße 10
58239 Schwerte

Telefon: 02304 16042
info@stadtbad-schwerte.de
www.stadtbad-schwerte.de

Stand: März 2023

Schwimmkurs „Seepferdchen“

Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer

Stadtbad Schwerte

Ein Unternehmen der Stadtwerke Schwerte Gruppe

Unser Schwimmkurs

In einer kleinen Gruppe ermöglichen wir Kindern ab fünf Jahren einen guten Einstieg ins Schwimmen.

Der Unterricht wird so gestaltet, dass auch ängstliche Kinder Spaß im Wasser haben.

Ziel dieses Anfängerkurses ist das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“.

Bitte beachten Sie, dass es sich um einen Kurs mit festgelegten Terminen handelt. Daher ist es organisatorisch nicht möglich, Stunden, die aus persönlichen Gründen versäumt wurden, nachzuholen.

Mit uns schwimmen lernen!

Kinder ab fünf Jahren können am Schwimmkurs teilnehmen. Die erste Übungsstunde eines neuen Anfängerkurses verbringen wir mit Spielen und Toben im Wasser.

Das erste Kennenlernen findet so „spielend“ statt. Für uns eine gute Möglichkeit, die neuen Schwimmanfänger zu beobachten und sie langsam mit den Trainern vertraut zu machen.

In abwechslungsreichen Übungsstunden werden neben Brustschwimmen auch

- Tauchen mit offenen Augen,
- Sprünge vom Beckenrand und
- Gleiten nach dem Abstoßen

geübt. Dadurch wird das Selbstvertrauen im Wasser gestärkt und die Angst vor dem Untertauchen abgebaut.

Unser Training

Zu Beginn des „Seepferdchen“-Kurses haben die Anfänger einige Hürden zu überwinden. Da sind die ungewohnte Umgebung, die vielen anderen Kinder und die bis dahin unbekannten Trainer – und dies alles ohne Eltern. Doch erfahrungsgemäß sind diese Hürden sehr schnell überwunden. Und dann sind unsere Nachwuchsschwimmer nicht mehr zu bremsen.

Mit Übungen für die Bein- und Armbewegung geht es los. Schwimmbretter sind nützliche Hilfsmittel und immer mit dabei. Bald stellen sich die ersten Erfolge ein und schon nach kurzer Zeit sind zusammenhängende Schwimmbewegungen zu erkennen. So geht es Schritt für Schritt dem Ziel entgegen.

Wir legen Wert darauf, dass kein Druck auf die Kinder ausgeübt wird. Damit sich die erzielten Fortschritte beim Schwimmen festigen, ist es sehr wichtig, dass die Kinder regelmäßig am Schwimmunterricht teilnehmen.

Dürfen Eltern mit in die Schwimmhalle?

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Kinder von der Anwesenheit der Eltern abgelenkt werden. Die Eltern dürfen den Kindern bis zur Umkleidekabine folgen, beim Umziehen helfen und sie bis zu den Duschen bringen.

Was wird benötigt?

Wir bitten darum, Handtuch, Badeschlappen, Shampoo und Duschgel sowie Badekleidung mitzubringen. Schwimmhilfen bekommen die Kinder vom Kursleiter gestellt.

Inhalte und Lernziele

- Kinder entdecken ihre persönliche Leistungsfähigkeit
- Erlernen und Trainieren des Brustbeinschlages
- Erlernen des Brustarmzuges
- Koordinieren der Gesamtbewegung
- Tauchübungen/Spiele
- Sprungtraining (Kerzensprung, Kopfsprung)
- Erlernen der Baderegeln

„Seepferdchen“-Prüfung:

- Eine 25-m-Bahn schwimmen
- Einen Gegenstand aus brusthohem Wasser heraufholen
- Sprung vom Beckenrand
- Kenntnis der Baderegeln

Kurszeiten und Kosten

Der Kinderschwimmkurs findet immer samstags nachmittags im Stadtbad Schwerte statt und kann bequem und einfach über die Website www.stadtbad-schwerte.de gebucht und bezahlt werden. Hier erfahren Sie auch die aktuellen Kurszeiten.

Die Kursgebühr beträgt für zehn Termine 90 Euro. In der Kursgebühr sind das „Seepferdchen“-Abzeichen und die Urkunde enthalten.

Inhaber einer RuhrpowerCard erhalten einen Preisnachlass von zehn Prozent.