

Schwimmregeln sind immer auch
Sicherheitsregeln - nimm Rücksicht auf andere
und pass auf dich selbst auf:



1. Ich gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.
2. In der Sammelumkleide nutzen wir nur eine Seite des Raumes. Die Extrakabine benutzt niemand. Nach dem Umziehen werden die Sammelumkleiden nicht mehr benutzt, sondern die Einzelkabinen.
3. Ich dusche sorgfältig vor dem Schwimmen (Abwaschen von Cremes und Bakterien in allen Hautfalten mit Duschgel/ Shampoo) und nach dem Schwimmen (Abwaschen des Chlors).
4. Die Schwimmhalle betrete ich nur, wenn eine Lehrkraft anwesend ist.
5. Im Schwimmbad ist es glatt, ich gehe daher.
6. Wir sammeln uns auf der Wärmebank in unserer Schwimmgruppe.
7. Ich gehe nur ins Wasser, wenn ein Lehrer am Rand steht und es erlaubt hat.
8. Beim Einschwimmen wird hintereinander geschwommen. Ich halte Abstand.
9. Ich halte mich beim Schwimmen weder an der SchwimMLEINE noch am Sprungbrett fest.
10. In der Schwimmhalle sind wir nicht allein, es ist laut und hallt sehr. Ich rufe und schreie daher nur, wenn ich in Gefahr bin. Wenn die Lehrkraft eine Ansage macht, bin ich absolut still.
11. Nur wenn die Lehrkraft es erlaubt und wenn niemand im Sprungbereich ist, darf ich ins Wasser springen – wenn das Wasser tief genug ist.
12. Mit einer Schwimmbrille tauche ich nie.
13. Untertauchen, Nassspritzen und Schubsen kann im Schwimmunterricht lebensgefährlich werden. Es ist verboten!
14. Nach dem Schwimmen dusche ich. Ich gehe auf keinen Fall mehr in die Schwimmhalle zurück!
15. Wenn ich nicht am Schwimmen teilnehmen kann, trage ich normale Sportkleidung – barfuß oder mit Badesandalen und unterstütze den Lernprozess der Anderen.
16. Bei kühlem Wetter föhne ich vor dem Verlassen der Umkleiden die Haare oder trage eine Mütze!