



Regeln für den Schwimmunterricht zum Üben für zuhause

1. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohlfühlst.
2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.
3. Wir stellen uns zu zweit auf dem Schulhof auf, um zum Bus zu laufen.
4. Im Bus, in den Umkleiden und Duschräumen sind wir leise.
5. Nach dem Duschen treffe ich mich im Wartebereich, denn wir starten den Unterricht gemeinsam. **Niemand geht allein ins Wasser!**
6. Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.
7. Benutze im Bedarfsfall die Toilette.
8. Dusche dich mit Shampoo ab, wenn du das Bad verlässt.
9. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.
10. Im Schwimmbad ist es glatt, gehe langsam.
11. Stoße andere auch beim Spielen nicht ins Wasser.
12. Tauche andere nicht unter.
13. Nimm Rücksicht auf andere, besonders auf Kinder und ältere Menschen.
14. Die Sprunganlagen der Schwimmhalle dürfen nur mit Erlaubnis der Lehrerinnen genutzt werden. Gefährde niemanden durch einen Sprung ins Wasser. Prüfe vorher, ob der Sprungbereich tief genug ist und alle Schwimmer den Bereich verlassen haben.
15. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine vollständige Sicherheit im Wasser.
16. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
17. Überschätze dich und deine Kraft nicht. Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.
18. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.
19. Verlasse die Gruppe, in die du eingeteilt wurdest, nur, wenn du der Lehrerin Bescheid gesagt hast.
20. Uhren und Schmuck lassen wir am Schwimmtag zu Hause. Verluste werden durch die Schule oder das Schwimmbad nicht erstattet.



Ich höre auf Anweisungen der Lehrkraft, ansonsten kann ich nicht am Schwimmunterricht teilnehmen!