

1. Auftreten/ Verantwortlichkeit

Auszubildende sind Vorbilder für die schwimmenden Mitglieder. Die Schwimmenden stehen während der Ausbildung im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit (und nicht das Handy, Gespräche mit anderen o.ä.). Wenn du dich unterhalten möchtest, mach das bitte außerhalb der Zeiten, in denen du die Gruppen ausbilst.

Wenn du dein Handy in der Schwimmhalle verwenden möchtest, geschieht das auf eigene Gefahr – bitte kleb zu dem die Kamera auf der Rückseite ab!

Bitte verwende mit den Teilnehmenden das „du“. Wenn Eltern Auskunft über die Schwimmleistungen ihres Kindes wünschen, zieh bitte, wenn möglich das Kind dazu. Sprich das betroffene Kind direkt an und nicht über das Kind.

Jeder Gruppe sind ihre Auszubildenden fest zugeordnet. Für deine Gruppen bist du mit dem Team der Gruppe verantwortlich – sowohl in der Planung als auch in der Durchführung, sowohl inhaltlich als auch in der rettungsschwimmerischen Aufsicht! Hat eine teilnehmende Person ein Problem, geh bitte sensibel damit um und versuch eine angenehme Lösung für alle zu finden. Bei Bedarf zieh weitere Auszubildende als Hilfe hinzu.

Die Hallenaufsicht und die Leitung Ausbildung ist Linda. Vertreten wird sie von Anton oder Robert.

2. Anwesenheit

Bitte sei spätestens 5 Minuten vor dem Beginn deiner Gruppe am Beckenrand und habe das notwendige Material und den Trainingsplan vorbereitet.

Wenn du dich verspätest, informier bitte die hallenverantwortliche Person per Telefon oder WhatsApp/ SMS.

Kannst du nicht kommen (Krankheit, dringende Verhinderung), informier bitte die hallenverantwortliche Person so früh wie möglich und mach Vorschläge für eine mögliche Vertretung sowie einen Trainingsplan.

3. Anwesenheitskontrolle

Die Anwesenheit der Teilnehmenden wird am Einlass via Tablett über die Trainings-App im Internet-Service-Center festgehalten. In der Halle existiert ein zweites Tablett. **Bitte prüft vor Ausbildungsbeginn deiner Gruppe, ob alle als anwesend markierten Teilnehmenden auch in der Halle angekommen sind.**

4. Kleiderordnung

Als auszubildende Person der DLRG Berlin Mitte bist du Ansprechperson und solltest als solche erkennbar sein. Trag in der Halle daher bitte ein DLRG-Poloshirt/T-Shirt in Gelb mit der Aufschrift „DLRG Ausbildung“. Solltest du ein solches Shirt noch nicht bekommen haben, sprich bitte die Leitung Ausbildung an. Zudem kannst du gern Badelatschen/ Wasserschuhe und eine kurze Hose (gibt es bei Bedarf auch von der DLRG) tragen. Neoprenanzüge und Lycras trag bitte nur in Rücksprache mit der Hallenleitung (Vorbildfunktion).

Jede auszubildende Person trägt bitte auch Schwimmkleidung unter dem T-Shirt, **da das Ausbildungsteam einer Gruppe immer auch gleichzeitig die rettungsschwimmerische Aufsicht für die Gruppe ist.** Nutz gern die rote DLRG-Badebekleidung, die wir auch gern für dich beschaffen (an mat@mitte.dlrg.de mit deinen Wünschen schreiben).

5. Inhaltliche Ausbildungsgrundsätze

Bitte beginnt die Ausbildung **immer** mit einer **5-minütigen Erwärmung an Land!**
Bitte beachtet auch die Grundsätze moderner Methoden im Breitensport des DOSB, der DLRG und des DSV. Das sind vor allem:

- Hoher Praxisansatz *(kurz erklären, dann sofort tun)*
- Freude am Sport *(Verhindern von Zwang, Bloßstellung, Überforderung)*
- Vielbeschäftigung *(alle haben was zu tun, niemand sitzt herum)*
- Vorbild *(im Wasser vormachen [rettungsschwimmerische Aufsicht sicher stellen], Rücksichtnahme)*
- Individualität und Inklusion *(jede/r wird individuell betrachtet und gefördert, es wird versucht differenzierte Angebote zu machen)*
- Gruppendynamik *(Gemeinschaftsgefühl stärken)*
- Zielgerichtetheit *(Wo immer möglich erkläre bitte auch die **Zielsetzung** deiner Übung. Bitte beteilige Kursteilnehmende wo immer möglich an der Ausgestaltung der Ausbildung und **gehe auf Wünsche** ein, wo möglich.)*
- Fairness *(unsportliches Verhalten wird sofort angesprochen)*
- Progression *(besser werden und Rückschritte gehören dazu sowohl bei Teilnehmenden als auch bei Ausbildenden. Bitte feedbackt euch auch in eurem jeweiligen Ausbildungsteam einer Gruppe gegenseitig, d.h. sowohl die Gruppenverantwortliche Person meldet rück, was ihr positiv sowie verbesserungswürdig an den Co-Ausbildenden aufgefallen ist, als auch umgekehrt (z. B. Trainingsplanung, Übungsverständlichkeit, Sicherstellen der rettungsschwimmerischen Aufsicht).)*

Bitte halte dich außerdem an die Hinweise des Schutzkonzeptes (z. B. zu respektieren, wenn jemand etwas nicht versuchen möchte) und die Bahnregeln.

6. Kontakt zu den Bäderbetrieben/ anderen Vereinen

Wir sind in der Schwimmhalle zu **Gast**. Bitte sei daher freundlich und kollegial mit dem Badpersonal. Bitte begrüße und verabschiede dich entsprechend.
Wenn du die Stellfläche hinter der Halle zum Parken nutzen möchtest, sprich das Badpersonal bitte immer einzeln darauf an! Das ist ein freiwilliges Angebot der Halle aus Nettigkeit nur für unsere Ausbildenden!

Bitte folge den Anordnungen des Badpersonals immer. Im Zweifel, oder wenn es Probleme geben sollte, sprich bitte mit der/die Hallenverantwortlichen. Bitte betrete den Badpersonalraum und andere Betriebsräume nur nach vorheriger Nachfrage mit Erlaubnis des Badpersonals. Der Materialraum neben der Kasse darf durch Teilnehmende nicht betreten werden.

Bitte hilf, das Bad sauber und instand zu halten. Bitte entsorge Müll selbstständig - auch wenn es nicht dein eigener Müll bzw. Müll unserer Teilnehmenden ist. Bitte gib Bescheid, wenn dir Defekte an der Schwimmhalle (z. B. lose Fliesen) auffallen. Bitte achte auf die Einhaltung der Bade- und Hausordnung in unseren Gruppen (z. B. kein Kaugummikauen, schwimmen nur in Schwimmbekleidung) und auch unter den Eltern (z. B. Halle nicht mit Straßenkleidung betreten).

Andere Schwimmvereine nutzen ebenfalls die Halle Fischerinsel. Bitte sei auch

hier freundlich, hilfsbereit und solidarisch. Bitte versuche Äußerungen über andere Vereine – insbesondere über Verhalten und Methoden - zu unterlassen. Bei offensichtlichen Problemen sprich den Verein direkt an und gib auch dem/der Hallenverantwortlichen der DLRG dazu Bescheid.

7. Miteinander

Bitte sprich Probleme mit anderen Auszubildenden nach Möglichkeit offen an. Nachfragen zur Ausbildung und zu Entscheidungen der auszubildenden Person können jederzeit gern in persönlicher Aussprache erfolgen. Bitte warte jedoch – es sei denn es sind grobe Sicherheits- oder Inhaltsfehler – damit bis nach der Schwimmzeit. Bitte versuche vor den Teilnehmern niemandem ins Wort zu fallen und niemanden bloß zu stellen.

8. Material

Bitte räum das Material, das du nicht mehr benötigst nach deiner Gruppe zum Trocknen auf die Warmebänke/ Lüftungen.

Am Ende des Ausbildungstags sind wir als Auszubildende dafür verantwortlich, dass das Material wieder in den Schrank geräumt (bitte dazu Schrankaufteilung beachten!) wird.

Folgende Schrankaufteilung gibt es:

Schrank in der Schwimmhalle:

- **Auf dem Schrank:**
Ringe zum Durchtauchen
- **Oberster Boden:**
Kiste Anfangsschwimmen mit Spielzeug, Verwaltungsdokumente DRSA, Masken, DRSA Broschüren
- **Zweiter Boden:**
Pullbuoys, Tauchringe
- **Dritter Boden:**
Bretter

Schrank im Nebenraum:

- **Auf dem Schrank:**
Kisten für das Kleiderschwimmen, Rettungspuppen, Kiste für kaputte Sachen
- **Oberster Boden:**
Flossen, Paddles
- **Zweiter Boden von Oben:**
Flossen, Verwaltungsmaterial
- **Zweiter Boden von unten:**
Kinder Kleidung Kleiderschwimmen, weiteres Zubehör Poolnoodles
- **Unterster Boden:**
Material Rettungsschwimmausbildung (Gurtretter, 5kg Tauchringe, Rettungsboje, Wurfsack, Leine etc.)
- **Neben dem Schrank (rechts)**
Poolnoodles mit Verbindern

Die Codes für die Schränke sind das Gründungsjahr der DLRG Berlin Mitte. Wenn du das nicht kennst, frag gern Linda, Robert oder Anton.

Danke für dein Engagement!

Bahnregeln der DLRG Berlin Mitte

1. Überholen:

Ist nur an den Bahnenden gestattet.

- Tempo/ euren Startzeitpunkt entsprechend anpassen
- Startreihenfolge bewusst wählen
- ggf. in Wellen statt am laufenden Band schwimmen lassen

2. Starten:

Erst wenn der Vordermann aus dem Bereich mit der roten Leine heraus geschwommen ist.

- ab Schwimmen C auch selbst üben lassen
- ab Schwimmen D sollten sie das allein können

3. Wenden/ Pausen:

Wenden werden nur an der Wand durchgeführt, wenn diese leer ist.

Pausen werden bitte als aktive Pausen durch langsames Schwimmen absolviert, oder außerhalb des Beckens, sodass Wenden ohne die Verletzung Anderer möglich sind.

- Wenden werden spätestens ab Schwimmen C aktiv ausgebildet (mindestens Kippwende)

4. Tauchen:

Ist nur dann gestattet, wenn eine Person am Beckenrand die tauchende Person permanent beaufsichtigt (und 30 Sekunden nach dem Auftauchen). Erfolgt zudem nur nach Aufforderung.

5. Springen:

Nur, wenn der rotmarkierte Bereich leer ist und nur nach Aufforderung.