

## Hinweise zum Ausbildungs- und Übungsbetrieb in der DLRG Berlin Mitte

Liebe Kinder, Schwimmende, Eltern,  
wir möchten euch den (Wieder-)Einstieg in unsere Schwimmbildung erleichtern. Außerdem möchten wir euch dabei helfen euch an unsere Regeln zu erinnern, um die Ausbildung für alle schön und unfallfrei zu gestalten:

### **Zur Schwimmhalle sollte dein Kind folgendes Mitbringen:**

- 1 € als Schrankpfand
- den Mitgliedsausweis, um eine Eintrittskarte zu bekommen
- Zwei Handtücher und ein Bademantel (es ist kälter in der Halle als gewohnt)
- ab kinnlangen Haaren: ein Haargummi für einen Zopf oder eine Badekappe
- Shampoo und Duschgel
- Badekleidung (nach Möglichkeit schon bei Betreten der Halle unter der Kleidung tragen)
- eine Plastikflasche mit Wasser (ungefähr 0,5l)
- einen Beutel, wo der Schrankschlüssel während der Übungszeit aufbewahrt werden kann (z. B. eine Zippertasche, auf der mit Edding der Name geschrieben ist).

### **Besprecht bitte vor der Ausbildung Folgendes mit eurem Kind:**

**1. Zum Verhalten in der Umkleide:** *Wir führen in der Umkleide keine Aufsicht.* Die Aufsichtspflicht ist in diesem Bereich noch bei euch Eltern! Es gelten folgende Verhaltensregeln:

1. Ich öffne und schließe alle Türen leise. Ich achte darauf, dass die Türen geschlossen sind.
2. Ich nutze nur einen Schrank und gehe mit diesem sorgfältig um.
3. Ich nutze nach Möglichkeit die Einzelumkleiden.
4. Ich halte Abstand zu allen anderen in der Umkleide und fasse niemanden an.
5. Ich rede in Zimmerlautstärke und schreie nicht.
6. Ich ziehe mich zügig um und gehe danach duschen. Ich mache auch meine Haare nass.
7. Nach dem Duschen gehe ich zum Treffpunkt:
  - an den Duschen (Anfangsschwimmen)
  - an den Startblöcken (sonstiger Übungsbetrieb).

### **2. Zum Verhalten in der Schwimmhalle:**

Bitte besprecht folgende Verhaltensregeln: Ich brauche in der Schwimmhalle...

- ... **Ruhe** – Ich laufe langsam in der Schwimmhalle (auch wenn ich mal zu spät bin)
- ... **Pünktlichkeit**, damit ich gut erwärmt bin und mich nicht verletze.
- ... die Einhaltung der **Baderegeln**, damit ich mich nicht verletze.
- ... **Rücksicht auf Andere und mich selbst** – wenn mir etwas unangenehm ist, kann ich meine Auszubildenden jederzeit darauf ansprechen! Wir haben für solche Fälle ein Schutzkonzept ausgearbeitet (es ist auch auf unserer Website), denn bei uns soll sich jede Person wohlfühlen und wir wollen alles dafür geben, dass es allen gut geht.
- ... meine Auszubildenden: **Bei Alarm** wissen sie wo der Sammelplatz ist und werden alle Teilnehmenden des des Kurses dorthin bringen.

### **In der Schwimmhalle wird **nicht** benötigt:**

- jeglicher Schmuck (bitte **vor dem Training im Schrank einschließen** oder zu Hause lassen; das gilt auch für Ohrstecker, Uhren und Festivalbändchen)
- Eile. Bitte lauf(t) langsam.

### **3. Wenn dein Kind nicht kommen kann,..**

- sende bitte eine kurze E-Mail mit dem Namen, der Gruppe an [training@mitte.dlrg.de](mailto:training@mitte.dlrg.de) .

Danke, dass du uns unterstützt ☺ Euer Ausbildungsteam der DLRG Berlin Mitte



**Aktuelles zur Ausbildung findest du immer auf unserer Website:**



## **Bei Unfällen auf dem Weg zur Halle/ von der Halle nach Hause**

### **Nur Anfänger E bis G und Erwachsene**

Informiert uns bitte umgehend ([training@mitte.dlrg.de](mailto:training@mitte.dlrg.de)) und sagt uns was passiert ist. Wir sind dafür extra versichert und geben euch dann die Versicherungsdaten. Wenn ihr zum Arzt geht: Bitte sucht unbedingt einen Unfallarzt (Durchgangsarzt) auf und gebt, dass es ein Wegeunfall im Rahmen eurer Rettungsschwimmausbildung war.