

Schwimm- unterricht in der DLRG-Ortsgruppe Helmstedt e.V.

Was ist die DLRG?

Die **Deutsche-Lebens-Rettungs Gesellschaft** kurz **DLRG** ist eine Hilfsorganisation, die ausschließlich ehrenamtlich arbeitet. Sie wurde 1913 gegründet und hat es sich zur Aufgabe gemacht, den „nassen Tod“ zu bekämpfen.

So wird bei uns schon sehr früh, mit dem „Kindergartenprojekt“, ein Grundstein für den richtigen Umgang mit Wasser gelegt. Daran anschließend dient der Schwimmunterricht als eine wichtige Präventiv-Maßnahme. Daneben betreibt die DLRG Ausbildung in den Bereichen:

- Rettungsschwimmern,
 - Ersthelfer im Sanitätsdienst,
 - Bootsführer,
 - Wachgängern im Wasserrettungsdienst
- ...und in vielen weiteren Arbeitsgebieten.

Kontaktadresse:

DLRG OG. Helmstedt e.V.
Rainer Ketzler
Am Heuerskamp 9
38350 Helmstedt
Germany
Phone: +49-5351-5985133
Fax: +49-5351-5985133
E-mail: rainer.ketzler@helmstedt.dlrg.de
web: www.helmstedt.dlrg.de

©copyright by DLRG OG. Helmstedt stand 24.06.2021



**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.**

Warum soll Ihr Kind schwimmen lernen?

Den Menschen zieht es immer wieder zur Erholung ans Wasser. Für Kinder geht vom Wasser eine ganz besondere Anziehungskraft aus. Jedoch begegnen ihnen dort die unterschiedlichsten Gefahren. Im Kleinen beginnt es mit dem Gartenteich oder dem Pool des Nachbarn. Auch in Schwimmbädern und an Badeseen lauern Gefahren, trotz vielerorts anwesender Aufsichten. Flüsse und Küsten sind nur selten ungefährliche Badestellen. Häufig werden die Gefahren nicht erkannt oder falsch eingeschätzt.

Wer unterrichtet ?

In der Ortsgruppe Helmstedt wird der Schwimmunterricht von erfahrenen Ausbildern geleitet, die eine Rettungsschwimmerausbildung absolviert haben. Unterstützt werden sie von Jugendlichen, die sich in der Rettungsschwimmerausbildung befinden. Alle verbindet die Freude an der Arbeit mit kleinen Kindern.

Wie läuft der Schwimmunterricht ab?

Unser Schwimmunterricht findet mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr und freitags von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr im Lehrschwimmbassin der Goethehalle statt.

Die Kinder beginnen in einer der Freitagsgruppen und erlernen dort die Fähigkeiten des Schwimmens, Tauchens, sowie das Springen ins Wasser.

Zur Vertiefung der Kenntnisse wechseln sie dann in die Mittwochsgruppe. Dort legen wir viel Wert auf die Kenntnis der Baderegeln und das richtige Verhalten gegenüber anderen Badegästen. In den Pausen erlernen die Kinder spielerisch den richtigen Umgang mit Schwimmwesten und Schwimfflossen.

Wie endet der Schwimmkurs?

Der Schwimmkurs endet mit dem Erwerb des Jugendschwimmabzeichens in Bronze, den Eltern und Großeltern bekannt als „Freischwimmer“. Dazu muss eine Prüfung im Hallenbad abgelegt werden, bei der die Kinder beweisen, dass sie keine Angst vor dem Wasser haben und sich in schwierigen Situationen angemessen verhalten.

Folgende Disziplinen werden absolviert:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- Kenntnis der Baderegeln wird geprüft

Was kostet der Schwimmkurs?

Für einen Schwimmanfänger liegen die Kosten bei 75 €. In diesen Kosten enthalten ist der Mitgliedsbeitrag für ein Kalenderjahr in der DLRG, die Kursgebühren und Prüfungsgebühr für das Jugendschwimmabzeichen in Bronze.