



Liebe Eltern,

seit über 15 Jahren wird das obligatorische Schulschwimmen in Hamburg von unseren eigens dafür ausgebildeten und qualifizierten Bäderland-Schwimmlehrern und -Schwimmlehrerinnen durchgeführt. Pro Schulhalbjahr werden rund 1350 Grundschulklassen mit ca. 29 000 Kindern nach einem hamburgweit einheitlichen Schwimmernkonzept geschult. **Im kommenden Schuljahr gehört Ihr Kind auch dazu.**

Diese Elterninformation beantwortet Fragen rund um den Schulschwimmunterricht, zu Abläufen, organisatorischen und gesundheitlichen Themen.

Checkliste -> das kommt in die Schwimmflasche

- Sportliche Badebekleidung (Badeanzug, enganliegende Badehose/-Shorts)
- Ihr Kind hat lange Haare? Dann bitte Badekappe oder ein Zopfband
- Rutschsichere Badelatschen
- Schwimmbrille wer möchte (bitte keine Taucherbrille)
- Duschtuch
- Trinkflasche aus Edelstahl oder Plastik (kein Glas!) und evtl. ein gesunder Snack. Schwimmen macht hungrig.
- 1€ Stück für den Umkleideschrank (2€ Elbgaustraße und Bondenwald)

Schwimmunterricht -> so läuft das ab

- Der Transport zum Schwimmbad und zurück zur Schule wird von den Schulen organisiert und betreut
- 15 min. vor Unterrichtsbeginn wird die Klasse vom Schwimmlehrer an einem vereinbarten Treffpunkt im Bad in Empfang genommen.
- Nach dem Umkleiden und Duschen (ca. 10 Minuten) ist Treffpunkt beim Schwimmlehrer am Beckenrand
- Die Unterrichtszeit beträgt ca. 45 min und ist nach Leistungsgruppen eingeteilt.
- Anschließend geht es zurück zum Duschen und Umkleiden
- Dann geht es als vollständige Gruppe zurück zur Schule oder nach Schulschluss auf den Heimweg.

Gesundheit -> Rückmeldenachweis wichtig! bitte ausfüllen

- Bitte das Formular zum Gesundheit-Check (s. Anlage) lesen und ausfüllen
- Das ausgefüllte Formular bekommt der Klassenlehrer der Schule
- bitte geben sie es dafür Ihrem Kind mit zur Schule
- Den Rückmeldenachweis finden am Ende dieser Elterninformation

Kontakt -> schulschwimmen@baederland.de

Bäderland Hamburg GmbH, Weidenstieg 27, 20259 Hamburg

Schulschwimmen - Qualität zählt auf dem Weg zum sicheren Schwimmen

Das Ausbildungskonzept ist bundesweit anerkannt. Es wurde von der Kommission Sport in der ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland (KMK) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (©DGUV), der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs) und dem Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) erstellt.



Konzept und Ausbildungsziel

- Über vier Niveaustufen (s. Grafik gelb, grün, rot, blau) mit entsprechenden Übungen
- in drei Leistungsgruppen (gelb und grün sind in einer zusammengefasst)
- Sicher Schwimmen lernen.
- Die Abzeichen Seepferdchen, Bronze, Silber, Gold werden abgenommen. Die Lerninhalte vermitteln weit mehr. Deshalb gilt bei uns: Der Besitz oder das Erreichen eines Schwimmabzeichens ist nicht ausschlaggebend für die Einteilung in eine bestimmte Leistungsgruppe!

Wassergewöhnung	
Grundfertigkeiten	
Atmung Sicherheit	3x ins Wasser ausatmen nach dem Abstoßen 3 m gleiten auf dem Bauch, auf den Rücken drehen, lange und sicher liegen bleiben
Technik Kombi Sprung	25 m Beine: 12,5 m in Bauch- und 12,5 m in Rückenlage 12 m Brustarme und Kraulbeine vom Beckenrand und 25 m schwimmen mit Wechsel der Lage nach 12,5 m
Sprung	Vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
Tauchen	Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)
Baderegeln	Kenntnis
Basisstufe Schwimmen	
Brust Armtechnik Beintechnik Distanz Kombi	15 m Brustbeinschlag Wechselarmzug Abschlagschwimmen Baumstammrollen 100 m schwimmen in einer beliebigen Schwimmart Sprung vom 1m-Brett und 200 m schwimmen mit Wechsel der Lage
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)
Tauchen	Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
Baderegeln	Kenntnis



Sicheres Schwimmen	
Tauchen Zeit	Kopfwärts Tieftauchen 15-20 Minuten Dauerschwimmen
Technik Rücken Technik Kraul	Streckentauchen und Brusttauchzug 15 m Rückenarmzug und Brustbeinschlag 15 m Kraularmzug und Brustbeinschlag
Distanz	Je 25 m Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen
Tauchen	mind. 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand ins Wasser
Sprung	aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
Baderegeln und Selbstrettung	Kenntnis
Sprung	kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mind. 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
Distanz	50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen 10 m Streckentauchen aus der Schwimmmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
Tauchen	Dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
Transportschwimmen:	50 m schieben oder ziehen
Baderegeln, Selbstrettung, einfache Fremdrettung	Kenntnis



Gesundheitscheck / Rückmeldenachweis

Um Ihrem Kind einen sicheren Schwimmunterricht zu ermöglichen, sind für unsere Schwimmlehrer Informationen über **schwimmrelevante** Erkrankungen und Beeinträchtigungen unverzichtbar.

Bitte füllen Sie den nachstehenden Abschnitt aus und geben ihn Ihrem Kind zur Aushändigung an den Klassenlehrer mit. Vielen Dank!

Mein Sohn / Meine Tochter _____ besucht die Schule
_____, Klasse _____ und hat

keine chronische Erkrankungen / Beeinträchtigungen

nachstehende chronische Erkrankungen / Beeinträchtigungen und benötigt folgende Unterstützung:

Wichtiger Hinweis :

- **Epilepsie mindesten 2 Jahre Anfallfrei.** Wir benötigen ein ärztliches Attest, das dem Kind eine seit mindestens 2 Jahren bestehende Anfallsfreiheit bescheinigt, oder aber das Kind wird mit einem Schwimmkragen ausgestattet. Das Attest muss halbjährlich erneuert werden.
- **Medikamente werden nicht verabreicht.** Bei einer erforderlichen Medikation werden unsere Schwimmlehrkräfte Ihr Kind jedoch gerne an die selbstständige Einnahme des Medikaments zur richtigen Uhrzeit erinnern.

Ort, Datum

Unterschrift