



Elterninformationen



Jugendschwimmkurse (Bronze, Silber, Gold, Juniorretter)

Liebe Eltern,

für die Schwimmausbildung Ihres Kindes ist die DLRG ein guter Partner. Die DLRG Quickborn e. V. bildet seit 1962 erfolgreich Kinder und Jugendliche in allen Bereichen des Schwimmens vom „Seepferdchen“ über die Jugendschwimscheine bis zum Rettungsschwimmen aus. Unser junges Ausbildungsteam besteht aus erfahrenen Rettungsschwimmer*innen und wird regelmäßig geschult.

Ziel des Schwimmkurses

In den Jugendschwimmkursen soll die Schwimmfertigkeit und Kondition Ihres Kindes verbessert werden. Bei der DLRG steht vor allem die Wassersicherheit Ihres Kindes im Vordergrund. Die Kurse enden mit den Prüfungen der Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold (Prüfungsbedingungen siehe unten).

Voraussetzungen

Die Jugendschwimmkurse sollten in der vorgesehenen Reihenfolge durchlaufen werden. Ihr Kind sollte vor einem Jugendschwimmkurs einen Anfängerschwimmkurs absolviert haben, zumindest jedoch den Brustschwimmstil beherrschen. Vertrauen Sie dabei bitte dem Urteil der Ausbilder*innen. Ihr Kind sollte den eigenen Wunsch haben, zu schwimmen.

Grundsätzlich ist Schwimmen ein gesunder Sport. Lassen Sie sich dennoch von einem Arzt die Schwimmtauglichkeit Ihres Kindes bestätigen, damit die Ausbilder*innen mit Ihrem Kind bedenkenlos schwimmen, tauchen und springen können.

Um den Anschluss an die übrige Gruppe nicht zu verlieren, sollte Ihr Kind möglichst alle Ausbildungszeiten wahrnehmen.

Kursablauf

Die Jugendschwimmausbildung im Quickborner Freibad findet bei jedem Wetter und auch in den Sommerferien statt. Die Dauer einer Unterrichtsstunde beträgt je nach Ausdauer der Kinder ca. 45 Minuten.

Es wäre schön, wenn Ihr Kind die Badesachen bereits untergezogen hat und je nach Witterung auch einen Bademantel oder ein großes Handtuch dabei hat. Auch Badeschuhe beugen der Auskühlung vor. Vor dem Schwimmen sollte Ihr Kind auch einmal zur Toilette gehen.

Start ist immer vor dem DLRG-Raum im Freibad (einfach den bunten Fußspuren folgen). Der Schwimmkurs endet nach Durchgang des Durchschreitebeckens.

Für den erfolgreichen Fortschritt Ihres Kindes bzw. der ganzen Gruppe ist eine regelmäßige Teilnahme notwendig. Fehlt Ihr Kind mehr als dreimal unentschuldigt oder länger als drei Wochen am Stück, behalten wir uns einen Ausschluss vom Schwimmkurs ohne Rückerstattung der Gebühren vor. Bitte informieren Sie unsere Ausbilder*innen über Ihre Urlaubstermine, damit sie sich darauf einstellen können und Unterrichtseinheiten eventuell verlegen.

Achten Sie bitte auch immer auf aktuelle Aushänge am Freibadeingang und am DLRG-Raum sowie auf Meldungen auf unserer Internetseite.

Während der Schwimmstunde halten Sie sich bitte außer Sichtweite der Kinder auf, damit die Ausbildung ungestört ablaufen kann.

Bitte beachten Sie, dass Ihr Kind die Regeln der Hygiene beherrscht, vor dem Unterricht auf die Toilette geht und sich nach dem Schwimmen warm duscht und anzieht.

Neoprenanzüge sowie Tauch- und Schwimmbrillen sind generell nicht gestattet. Ausnahmen können mit den Kursleiter*innen abgesprochen werden. Für die Abnahme der Prüfung sind o. g. Hilfsmittel nicht erlaubt.

Prüfungsbedingungen

Bronze (Freischwimmer):

- 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 von Baderegeln

Silber (Fahrtenschwimmer):

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 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 (z.B.: kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung

Gold (ab 9 Jahren):

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 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)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen

Kursgebühren

Die Ausbilder*innen der DLRG selbst arbeiten ehrenamtlich ohne finanzielle Entschädigung. Für deren Fortbildung sowie für diverses Ausbildungsmaterial erheben wir jedoch bei Nicht-Mitgliedern eine Aufwandsentschädigung. Mitglieder zahlen für einen Jugendschwimmkurs eine ermäßigte Gebühr (zzgl. zum Mitgliedsbeitrag).

Diesen Beitrag können wir bei einem Abbruch des Schwimmkurses nicht zurückerstatten. Der Eintritt für das Freibad ist nicht enthalten! Wir empfehlen Ihnen den Kauf einer Saison- oder Familienkarte. Die Karten können Sie im Rathaus Quickborn erwerben.

Und danach?

„Jeder Nichtschwimmer ein Schwimmer, jeder Schwimmer ein Rettungsschwimmer“ ist das Motto der DLRG. Nach dem Jugendschwimmabzeichen Gold bieten wir als Übergang zum Rettungsschwimmkurs den „Juniorretter“ an.

Damit wir uns gut verstehen

Die Anmeldung zu den Schwimmkursen erfolgt vor der Saison online über unsere Homepage. Die nötigen auszufüllenden Dokumente erhalten Sie per E-Mail / online (Versicherungsschutz, Unbedenklichkeitsbescheinigung für Ihr Kind) und bringen diese zum 1. Kurstag mit.

Sollte Ihr Kind einmal nicht zum Schwimmkurs kommen können oder Sie haben eine Frage an uns, senden Sie Ihr Anliegen bitte an folgende E-Mail-Adresse:

ausbildung@quickborn.dlrg.de

Auch für Kritik und Anregungen steht Ihnen unser Ausbildungsteam gerne Rede und Antwort.

Zu guter Letzt bedanken wir uns schon einmal im Voraus für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen und Ihrem Kind eine schöne und erfolgreiche Freibadsaison.

*Ihre
DLRG Quickborn e.V.*

Stand März 2025