

Was ich für den Schwimmunterricht benötige

Eine Badetasche mit:

1. Badeanzug oder Badehose **und** einen Badeanzug oder Badehose zum Wechseln
2. Bademantel
3. Plastiktüte für die nassen Sachen nach dem Schwimmen
4. Badekappe oder Haargummi bei längeren Haaren
5. ein großes Badehandtuch und ein normales Handtuch für lange Haare
6. Shampoo und Duschzeug
7. Bürste oder Kamm
8. Badeschuhe
9. wasserfeste Sonnencreme
10. Sonnenhut oder Mütze
11. Unterwäsche
12. evtl. Fön
13. Frühstück



Baderegeln für den Schwimmunterricht

1. Ich creme mich zuhause mit wasserfester Sonnencreme ein.
2. Ich folge stets den Anweisungen der Lehrer und des Schwimmmeisters.
3. Ich trage keinen Schmuck.
4. In der Umkleidekabine verhalte ich mich ruhig.
5. Im Schwimmbad laufe ich nicht. **Rutschgefahr!**
6. Nach dem Umziehen gehe ich zur Toilette.
7. Anschließend dusche ich mich gründlich ab und setze mich an den Beckenrand.
8. Ich betrete das Becken erst auf Anweisung des Lehrers oder der Schwimmmeister.
9. Ich springe nicht vom Beckenrand.
10. Ich nehme Rücksicht auf andere.
11. Ich tauche niemanden unter.
12. Geräte, die ich benutze, räume ich wieder ordentlich zurück.
13. Nach dem Schwimmunterricht dusche ich gründlich mit Seife und wasche mir die Haare.