

Informationen zur Schwimmbildung der DLRG Emmelshausen

für Kinder und Jugendliche

Die DLRG Emmelshausen bietet verschiedene Übungsstunden für Kinder und Jugendliche an, die das Seepferdchen-Abzeichen bereits erworben haben: montags die Gruppe „**Seesterne-Nemos-Eisbären**“ und samstags die beiden Gruppen „**Delfine-Haie**“ sowie „**Silber-Gold-Retter**“.

Delfine-Haie und Seesterne-Nemos-Eisbären trainieren vor allem das sichere Rücken- und Brustschwimmen. Das Schwimmbild Bronze kann hier erworben werden. In der Stunde der Silber-Gold-Retter kommt die Schwimmart Kraul hinzu, und es wird für die Abzeichen Silber, Gold und Juniorretter trainiert.

WICHTIG: Das sichere Schwimmen und die richtige Technik stehen bei uns im Vordergrund. Über die Aufnahme in eine höhere Gruppe entscheiden die Übungsleiter:innen, sobald entsprechende schwimmerischen Fähigkeiten und Kapazitäten in den Gruppen vorhanden sind.

Die ersten drei Übungsstunden gelten als Schnupperstunden. Danach muss jedes Kind **Mitglied** bei der DLRG Emmelshausen werden. Das Anmeldeformular bekommt ihr bei den Übungsleiter:innen oder auch auf unserer Homepage. Bei Fragen wendet euch bitte an die Geschäftsstelle.

Alle Termine, an denen wir Übungsstunden anbieten, werden **über den Terminkalender auf unserer Homepage** im Internet bekanntgegeben. Es kann auch kurzfristig zu Änderungen kommen.

Wertsachen und Handys sollten am besten zuhause bleiben. **Brillen** sollten möglichst in eine stabile Hartschalenbox in der Tasche oder im Spint verstaut werden.

Schwimmbrillen („Chlorbrillen“) dürfen während der Übungsstunden getragen werden, jedoch nicht beim Tauchen und Springen.

Lange Haare sollten vor der Übungsstunde mit einem **festen Haargummi** oder mit einer gut sitzenden **Badekappe** gebündelt werden.

Bitte nehmt die Informationen zur **Selbsterklärung zum Gesundheitszustand** zur Kenntnis und füllt das dazugehörige **Formular** aus. Informiert die Übungsleiter:innen bitte zusätzlich, falls Änderungen eintreten oder euer Kind gegebenenfalls nur eingeschränkt an unseren Übungsstunden teilnehmen kann.

Die Selbsterklärung bzw. eine ärztliche Untersuchung ist für unsere Übungsstunden empfehlenswert, jedoch nicht verpflichtend.

Fragen richtet ihr am besten an die Übungsleiter:innen oder an ausbildung@emmelshausen.dlr.de. Über die Email-Adresse könnt ihr auch einen **Einladungslink zur WhatsApp-Info-Gruppe** erhalten, in der wir aktuelle Informationen verteilen.