

## Merkblatt für den Schwimmunterricht für die Hand des Schülers

Für die Teilnahme am Schwimmunterricht musst du folgendes beachten:

1. Jungen brauchen eine Badehose, Mädchen einen Badeanzug

An jedem Schwimmtag benötigst du:

- Duschbad
- ein Handtuch für die Haare, ein Badetuch
- Kamm, Creme, Haargummi für die Mädchen
- nach Möglichkeit Badesandalen

2. Du wählst für diesen Tag Kleidungsstücke und Schuhe aus, die du allein an- und ausziehen kannst.

In den Umkleidekabinen legst du deine Sachen geordnet auf den dafür vorgesehenen Platz.

3. Vor dem Schwimmen gehst du in die Dusche und reinigst dich gründlich (ohne Badesachen).

Nach dem Schwimmen gut abtrocknen.

Du musst in der kühlen und kalten Jahreszeit eine Mütze oder eine Jacke mit Kapuze haben, um Erkältungen zu vermeiden.

4. Springen vom Beckenrand und Laufen in der Schwimmhalle ist sehr gefährlich und darum verboten.

Du achtest auf die Anweisungen des Lehrers.

Lautes Schreien ist zu unterlassen.