

Informationen zum Training

Lieber Trainingsteilnehmer, liebe Eltern,

herzlich willkommen bei der DLRG Dillingen! Um Ihnen und uns einen erfolgreichen und angenehmen Trainingsablauf zu ermöglichen, möchten wir Sie bereits im Vorfeld über einige wichtige Aspekte und Abläufe informieren.

Organisation und Ablauf

Unser Jugendtraining beginnt **mittwochs und donnerstags** jeweils **um 18:30 Uhr** im Dillinger Hallenbad, sofern das Hallenbad geöffnet ist. Einlass ins Bad ist bereits um **18:15 Uhr**, das Training endet um **19:30 Uhr**, sodass die Kinder erfahrungsgemäß gegen 19:45 Uhr abgeholt werden können. Direkt im Anschluss an das Jugendtraining findet das Schwimmtraining für aktive Rettungsschwimmer statt, welches bis **20:30 Uhr** dauert. Unser Schwimmtraining für Erwachsene findet mittwochs von 20:00 - 21:00 statt.

Unser Schwimmtraining findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungsniveaus statt. Die Zuordnung erfolgt im ersten Training auf Basis der individuellen Fähigkeiten Ihres Kindes und wird im Verlauf des weiteren Trainings – in der Regel nach dem Bestehen eines Abzeichens – angepasst. Im Verlauf können die Kinder und Jugendlichen das Deutsche Schwimmabzeichen (DSA) in verschiedenen Leistungsstufen und schließlich das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) ablegen.

- **Donnerstag - Bahn 1: Festigen des Brust- und Rückenschwimmens | Ziel: DSA Bronze**
Der Gewinn von Sicherheit und Spaß am Tiefwasser und die Steigerung der Schwimmkondition stehen in der ersten Tiefwassergruppe im Vordergrund. Ziel ist das Erlangen des Deutschen Schwimmabzeichens in Bronze.
- **Mittwoch - Bahn 2: Konditionssteigerung, Erlernen des Kraulstils | Ziel: DSA Silber**
Die Schwimmstrecken werden gesteigert, das Rückenschwimmen wird trainiert und das Streckentauchen bis 10 Meter eingeführt. Weiterhin werden die Kinder mit einem neuen Stil vertraut gemacht, der für die Wasserrettung sowie für den Schwimmsport von großer Bedeutung ist. Ziel ist das Erlangen des Deutschen Schwimmabzeichens in Silber.
- **Mittwoch - Bahn 3: Ausdauer, Geschwindigkeit beim Schwimmen | Ziel: DSA Gold**
Schwimmen als Wettkampfsport sowie der Rettungsgedanke werden auf dieser Bahn erstmals angesprochen und trainiert. Ziel ist das Erlangen des Deutschen Schwimmabzeichens in Gold.
- **Mittwoch - Bahn 4: Rettungsschwimmen und Wettkampf | Ziel: DRSA Bronze**
Auf dieser Bahn werden die Jugendlichen sowohl auf Wettkämpfe wie auch auf einen Einsatz als Rettungsschwimmer vorbereitet und ausgebildet. Ziel ist das Erlangen des Rettungsschwimmabzeichens in Bronze und Silber.
- **Mittwoch - Aktiven- und Rettungsschwimmtraining, Schwimmtraining für Erwachsene**
Schwimmtraining für aktive Rettungsschwimmer, Schwimmtraining für Erwachsene, Rettungsschwimmkurse und zeitweise intensives Wettkampftraining sind in unserer zweiten Stunde angesagt. Gelegentliche Mannschaftsspiele wie Wasserball oder Unterwasserrugby sorgen für Abwechslung und einen besonderen Trainingseffekt. Teilnehmen können Jugendliche ab 14 Jahren, jüngere Teilnehmer nach Rücksprache mit den Trainern im Jugendtraining.



Gesundheit und Sicherheit

Um bei möglichen gesundheitlichen Problemen ausreichend informiert zu sein, bitten wir Sie, unsere *Selbsterklärung zum Gesundheitszustand* auszufüllen und im Training abzugeben. Sollten Bedenken bestehen, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen die Teilnahme am Schwimmtraining einschränken könnten, bitten wir Sie um Rücksprache mit Ihrem (Kinder-)Arzt.

Um Verletzungen vorzubeugen sollten Sie bzw. Ihr Kind vor dem Training jeglichen Schmuck ablegen. Auch möchten wir Sie darauf hinweisen, dass in der Schwimmhalle erhebliche Rutschgefahr besteht und deshalb auf schnelles Laufen verzichtet werden sollte. Wir empfehlen vor diesem Hintergrund das Tragen von Badeschuhen außerhalb der Schwimmbecken. Bitte beachten Sie, dass die Aufsichtspflicht der Trainer erst mit dem Betreten der Schwimmhalle beginnt und beim Verlassen dieser endet.

Wir bitten Sie weiterhin, nach Möglichkeit die Sammelumkleiden zu nutzen, die Einzelumkleiden sind für diejenigen Eltern reserviert, welche ihre Kinder umziehen müssen. Ihre Kleidung und Wertsachen können Sie in einen Spind einschließend, welcher ein **Pfand von 1 EUR** erfordert. Bitte lassen Sie keine Kleidung offen in den Kabinen liegen.

Probetraining

Zwei Probetrainings sind ohne Mitgliedschaft möglich, bitte nehmen Sie vor dem ersten Trainingsbesuch Kontakt mit unserem Leiter Ausbildung auf. Um weitere Details hinsichtlich der Gruppeneinteilung und des weiteren Ablaufs zu besprechen, bitten wir Sie, dass Ihr Kind beim Probetraining von Ihnen oder einer anderen personensorgeberechtigten Person in die Schwimmhalle begleitet wird. Möchte Ihr Kind unser Training anschließend regelmäßig besuchen, ist eine Mitgliedschaft in unserem Verein notwendig.

Kontakt

Sollten Sie weitere Fragen zum Schwimmtraining haben, Anregungen vorbringen oder etwaige Probleme ansprechen möchten, stehen Ihnen folgende Ansprechpartner gerne zur Verfügung:

Maximilian Schumacher

Leiter Ausbildung

Ansprechpartner für den gesamten Trainingsbetrieb

Tel: 01520 - 3483655

E-Mail: ausbildung@dillingen.dlrg.de

Christoph Meiers

Stellv. Vorsitzender

Tel: 0171-5776699

E-Mail: christoph.meiers@dillingen.dlrg.de

Wir wünschen wir Ihnen bzw. Ihrem Kind viel Freude und Erfolg in unserem Schwimmtraining!

Ihre DLRG Ortsgruppe Dillingen/Saar e.V.