

Schwimmen

Checkliste

Habe ich an alles gedacht? Diese Checkliste hilft bei den Vorbereitungen und der Durchführung eines Schwimmkurses oder einer Lektion und im Speziellen auch die Sicherheitsaspekte zu beachten.

Für die Lehrperson

- Weisungen und Sicherheitsregeln von Kanton, Schule und Hallenbad abklären
- Budget erstellen, Kostenbeteiligung seitens der Schule abklären
- Elterninformation ca. zwei Wochen vor dem Unterricht abgeben
- Transport organisieren

Für die Unterrichtsplanung wichtig:

- Wie viel Wasserfläche in welchem Becken steht zur Verfügung?
- Wie sehen Ausstattung und Platzverhältnisse rund um den zugewiesenen Platz im Bad aus?
- Welches Übungsmaterial ist vorhanden?
- Reihenbilder und weiteres Anschauungsmaterial zusammenstellen
- Zeitbudget grosszügig planen; z. B. genügend Zeit fürs Duschen und Anziehen einrechnen
- Alternativprogramm erstellen für jene, die nicht mitschwimmen können
- ...

Für die Jugendlichen:

- Kleingeld für Depot
- Getränke und kleiner Snack nach dem Schwimmen
- Geeignete Badekleider
- Badetücher
- Ev. Badeschlappen
- Dusch- und Haarwaschmittel
- Im Sommer: Sonnenschutz mitnehmen und bereits «eingecrèmt» erscheinen;
Im Winter: Kappe mitnehmen
- ...

Im Hallenbad

- Sich beim Bademeister anmelden
- Sind alle geduscht?
- Sind die Regeln im Bad allen bekannt?
- ...

Nach dem Hallenbad

- Ist das ausgeliehene Material wieder versorgt?
- Sich beim Bademeister verabschieden
- Sind alle da und wurde nichts vergessen?
- ...