

## FORTBILDUNGSLEHRGÄNGE



### Teil 1 - Basiswissen

„Spielerische Grundlagen der Wassergewöhnung und -bewältigung im Kindergarten“

- ✚ Grundlagen der Wassergewöhnung und -bewältigung
- ✚ Spiele im Flach- und Tiefwasser
- ✚ (Alltags-) Materialien und Geräteeinsatz
- ✚ Organisationsformen
- ✚ Umgang mit „Angst vor dem Wasser“
- ✚ Spielerische Vermittlung von Baderegeln
- ✚ Sicherheits- und Rechtsfragen im Bewegungsraum Wasser

### Teil 2 – Aufbauwissen

„Ausbildungsassistent Schwimmen“

- ✚ Bewegungslehre/Bewegungslernen
- ✚ Biomechanische Grundlagen, Technik des Brustschwimmens
- ✚ Fehlerbilder und Fehlerkorrektur im Brustschwimmen
- ✚ Deutsche Prüfungsordnung der DLRG
- ✚ Schwimmpraktische Lehr- und Lernerfahrungen in der Schwimmhalle

**Ort:** DLRG Bundeszentrum in Bad Nenndorf

**Kosten:** keine, übernimmt NIVEA/Beiersdorf AG (Unterkunft, Verpflegung, Unterrichtsmaterial, anteilig Reisekosten)



## WEITERE INFORMATIONEN

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung:

**DLRG Bezirk Hochstift Paderborn e.V.**  
**Kilianstr. 116**  
**33098 Paderborn**

**Web:**

<http://bez-hochstift-paderborn.dlrg.de/fachbereiche/schwimmen-rettungsschwimmen/seepferdchen-fuer-alle.html>

**E-Mail:**

[lehrgang@bez-hochstift-paderborn.dlrg.de](mailto:lehrgang@bez-hochstift-paderborn.dlrg.de)

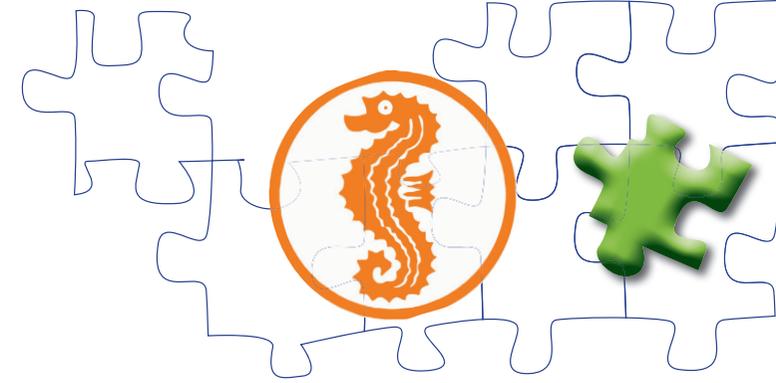
**DVV DLRG-Verlag und Vertriebsgesellschaft mbH**

Im Niedernfeld 2  
31542 Bad Nenndorf  
05723 . 955-700  
E-Mail: [dvv@dlrg.de](mailto:dvv@dlrg.de)

**DLRG Bundesgeschäftsstelle**

Im Niedernfeld 1-3  
31542 Bad Nenndorf  
05723 . 955-0  
E-Mail: [info@dlrg.de](mailto:info@dlrg.de)

**Mehr Infos zur DLRG/NIVEA Kooperation unter:**  
[www.nivea.de/dlrg](http://www.nivea.de/dlrg) und [www.dlrg.de/nivea](http://www.dlrg.de/nivea)



**SEEPFERDCHEN  
FÜR ALLE -  
SCHWIMMEN LERNEN MIT NIVEA**



WIR MACHEN WASSERFEST



## Alternative Wege

Um die hohen Ertrinkungszahlen bei Mädchen und Jungen im Alter bis zu sechs Jahren mittelfristig zu senken, beschreitet die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG) mit ihrem langjährigen Kooperationspartner, der Beiersdorf AG, alternative Wege außerhalb der traditionellen, bereits bestehenden Schwimmbildung.

### PROJEKTZIELE

- Senkung der Ertrinkungszahlen bei Vorschulkindern
- Steigerung der Rettungsschwimm- und Seepferdchenabzeichen
- Schwimmen als Präventionsmaßnahme gegen arbeitsbezogene Gesundheitsbeschwerden bei pädagogischen Fachkräften.

Erzieher, Grundschullehrer und Tagesmütter, die mit ihren Schützlingen baden gehen wollen, können sich bei der DLRG jetzt das nötige Handwerkszeug in die Badetasche packen lassen. Die Teilnahme am Projekt ist durch die Zusammenarbeit der DLRG mit dem Partner NIVEA kostenfrei und wird als Fortbildungsmaßnahme anerkannt. **Weiterer positiver Nebeneffekt:** Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt und ein idealer Ausgleichssport für die Arbeit im Kindergartenbereich und in der Schule.



## DAS PROJEKT

### Grundausbildung in der Ortsgruppe

Im Projekt „Seepferdchen für alle - Schwimmen lernen mit NIVEA“ frischen pädagogische Fachkräfte bundesweit bei ihren heimischen DLRG Ortsgruppen ihre Rettungsfähigkeit auf und erwerben das Rettungsschwimmabzeichen in Silber, inklusive einer „Erste Hilfe“-Ausbildung. Ziel ist die Vermittlung von Handlungssicherheit im und am Wasser.



### Fortbildung Teil 1 – Basiswissen (16 UE)

Nach dem Erwerb des DRSA haben alle Teilnehmer die Möglichkeit, den Lehrgang „Spielerische Grundlagen der Wassergewöhnung und -bewältigung im Kindergarten“ im Bundeszentrum der DLRG in Bad Nenndorf, Niedersachsen zu besuchen. Hier bekommen sie alle wichtigen Informationen, um Kinder an das Element Wasser zu gewöhnen und sie auf das Schwimmen lernen vorzubereiten.

### Fortbildung Teil 2 - Aufbauwissen (16 UE)

In einem zweiten Lehrgang können sich die Teilnehmer zum Ausbildungsassistenten Schwimmen weiter qualifizieren. Grundlagen der Bewegungslehre, Biomechanik und des Schwimmen Lernens bis hin zum Lehren und Korrigieren der Brustschwimmtechnik stehen hier im Mittelpunkt. Die gesamte Ausbildung berechtigt zur Abnahme der Seepferdchen-Abzeichen.

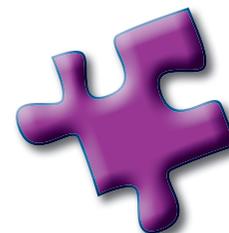


## PRÜFUNGSBEDINGUNGEN



Deutsches Rettungsschwimmabzeichen in Silber (Mindestalter 15 Jahre)

- 400 m Schwimmen in max 15 min (davon 50 m Kraul-, 150 m Brust-, 200 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in max 12. min, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3 m Höhe
- 25 m Streckentauchen
- 3 x Tiefsuchen (3 – 5 m) von der Wasseroberfläche (2x kopf- und 1x fußwärts) innerhalb von 3 min und Herausholen eines 5 kg schweren Gegenstandes
- 50 m Transportschwimmen:** Schieben oder Ziehen in max. 1:30 min
- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- 50 m Schleppen, beide Partner in Kleidung, je eine Hälfte mit Kopf- oder Achsel-schleppgriff und einem Fesselschleppgriff (Standard-Fesselschleppgriff oder Seemannsgriff)
- Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, ohne Pause in der Reihenfolge:** 20 m Anschwimmen in Bauchlage, Abtauchen auf 3 – 5 m Tiefe, herausholen eines 5 kg schweren Gegenstandes, fallen lassen, Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff, 25 m Schleppen, Anlandbringen des Geretteten, 3 min. Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Nachweis von Kenntnissen in:** Atmung und Blutkreislauf, Gefahren am und im Wasser, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung), Vermeidung von Umklammerungen, Erste Hilfe, Rechte und Pflichten bei Hilfeleistungen, Rettungsgeräten, Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG



WIR MACHEN WASSERFEST