

## Beiblatt zur Ausschreibung Ausbildung Instruktor Wassergewöhnung durch den DSLV e.V.

### Schwimmtechnische Voraussetzungen an die Teilnehmer

Für die Teilnahme an der Ausbildung sind folgende schwimmtechnische Fähigkeiten erforderlich:

#### 1. Strecken- und Lagenschwimmen:

- 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Lage am Stück
- 50 Meter Rückenschwimmen

#### 2. Tauchen:

- Abtauchen auf eine Tiefe von 2 Metern

#### 3. Selbstrettung:

- Sicheres Aussteigen aus tiefem Wasser über den Beckenrand ohne Fußkontakt

#### 4. Grundfertigkeiten des Schwimmens:

Die Teilnehmer müssen die fünf grundlegenden Schwimmfähigkeiten sicher beherrschen:

- **Atmen:** Kontrolliertes Ein- und Ausatmen über sowie unter Wasser
- **Tauchen:** Fähigkeit, unter Wasser zu bleiben und gezielt ohne Schwimmbrille zu tauchen
- **Schweben:** Ruhiges Verharren auf der Wasseroberfläche am Rücken oder Bauch
- **Gleiten:** Fortbewegung durch Gleitphasen mit minimalem Widerstand
- **Springen:** Sicheres Springen ins Wasser vom Beckenrand

Diese Anforderungen stellen sicher, dass alle Teilnehmer über die notwendigen Grundkenntnisse verfügen, um die Ausbildungsinhalte erfolgreich zu absolvieren.

Bei Unsicherheiten oder Fragen zu den Voraussetzungen stehen wir gerne zur Verfügung.