



Sicherheitsbestimmungen für die Schwimmkurse des Hochschulsports

- ❖ **Keine Wertsachen in den Umkleieräumen lassen**
Leider besteht eine große Gefahr von Diebstählen. Das betrifft sowohl Taschen, Rucksäcke, Schlüssel, Geldbörsen, Mobiltelefone als auch wertvoll erscheinende Kleidung. Das Institut wird für abhanden gekommene Gegenstände nicht haften. Es wird daher dringend empfohlen, alle wertvollen Gegenstände mit in die Schwimmhalle zu nehmen.
- ❖ **Niemals allein schwimmen**
Um eine möglichst hohe Sicherheit der TeilnehmerInnen gewährleisten zu können, ist die Anwesenheit eines geprüften **Rettungsschwimmers bzw. Rettungsschwimmerin als Aufsichtskraft** unerlässlich. Deshalb ist vor Kursbeginn das Eintreffen des Kursleiters bzw. der Kursleiterin abzuwarten, bevor der Schwimmbetrieb beginnen kann.
- ❖ **Kein Schmuck, keine Ohrstecker, keine Ketten**
Das Tragen von Ketten kann u.U. durch andere Schwimmer (Gefahr des „Einfädelns“) zu ernstesten Verletzungen führen; Ohrstecker und Ringe gehen mitunter verloren. Der Kursleiter bzw. die Kursleiterin kann in solchen Fällen nicht suchen, und das Institut haftet nicht im Fall eines Verlustes.
- ❖ **Nicht laufen oder rennen**
Der Fliesenboden rund um das Schwimmbecken sowie in den Gängen und den Duschen ist bei Feuchtigkeit sehr glatt und rutschig. Daher besteht eine hohe Gefahr, auszurutschen und zu stürzen, was zu erheblichen Verletzungen führen kann. Daher wird das Tragen von Sandalen („Badelatschen“) empfohlen.
- ❖ **Keine zerbrechlichen Flaschen**
Wir empfehlen bei längeren Trainingseinheiten eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. Dazu sind Trinkflaschen am Beckenrand sinnvoll, jedoch bitte keine Glasflaschen.



❖ **Im Notfall ruhig und besonnen handeln, ggf. 112 rufen**

Im Flur vor der Schwimmhalle hängt ein Verbandskasten für kleinere Verletzungen, im Treppenhaus gibt es einen Defibrillator. In der Schwimmhalle befinden sich Rettungsring und Rettungsstange. In einer Notsituation, in der externe Hilfe notwendig ist, kann diese telefonisch unter **112** angefordert werden, entweder per Wandtelefon neben dem Verbandskasten oder per Mobiltelefon. Die Gruppe unterstützt den/die Kursleiter/in bei der Bergung/Versorgung eines Unfallopfers.



❖ **Keine Kopfsprünge bei geringer Wassertiefe**

Das Schwimmbecken ist zur Hälfte mit einem höhenverstellbaren Boden ausgestattet. Er kann bei Bedarf auch während des Kurses verändert werden. Sobald dadurch die Standardwassertiefe von 1,75 m unterschritten wird, wird dies auf der digitalen Tiefenanzeige an der rechten Stirnseite (ggü. den Startblöcken) erkennbar. Zugleich leuchtet die Symbol-Anzeige für ein *Sprung- bzw. Schwimmverbot* auf. Kopf- und Startsprünge sind dann von der rechten Seite aus **untersagt**. Eine Nichtbeachtung dieses Verbots kann u.U. sehr ernste Verletzungen nach sich ziehen.

❖ **Besondere Aufmerksamkeit beim Rückenschwimmen**

Jede/r Schwimmer*in, der bzw. die nicht sieht, wohin und wie weit er/sie schwimmt, ist potentiell gefährdet und bedarf der Unterstützung. Deshalb ist jede/r Schwimmer*in verpflichtet, den nachfolgenden Schwimmenden im Blick zu haben und zu verhindern, dass er bzw. sie mit dem Kopf an den Beckenrand stößt. Ggf. muss gewartet werden, bevor die nächste Bahn geschwommen werden kann. Auch am Ende einer Übungseinheit ist der Blick deshalb grundsätzlich auf die noch folgenden Schwimmer gerichtet – nicht auf die Umgebung außerhalb des Beckens.



❖ **Bei Sicherheitsverstößen erfolgt eine deutliche Warnung**

Kursteilnehmer*innen, die durch ihr Verhalten die Gesundheit anderer Teilnehmer*innen gefährden, müssen mit einer Verwarnung rechnen, bei Wiederholung auch mit einem **Ausschluss** von der weiteren Teilnahme.





Safety regulations for university sports swimming courses

❖ Do not leave valuables in the changing rooms

Unfortunately, there is a great risk of theft. This applies to bags, rucksacks, keys, purses, mobile phones as well as valuable clothing. The Institute will not be liable for lost items. It is therefore strongly recommended that you take all valuable items with you into the swimming pool hall.

❖ Never swim alone

In order to ensure the highest possible level of safety for participants, the presence of a certified **lifeguard** as a supervisor is essential. Therefore, you must wait for the instructor to arrive before the swimming course can begin.



❖ No jewelry, no earrings, no chains

Wearing chains can lead to serious injuries from other swimmers (risk of “threading”); Stud earrings and rings sometimes get lost. The course instructor cannot search in such cases and the institute is not liable in the event of a loss.

❖ Don't walk or run

The tiled floor around the swimming pool as well as in the hallways and showers is very slippery when wet. Therefore, there is a high risk of slipping and falling, which can result in significant injuries. We therefore recommend wearing sandals (“slippers”).



❖ No breakable bottles

We recommend regular fluid intake for longer training sessions. Drinking bottles at the edge of the pool are useful for this purpose, but please no glass bottles.



❖ **In an emergency, react calmly and prudently, call 112 if necessary.**

There is a first aid kit for minor injuries in the corridor in front of the swimming pool, and there is a defibrillator in the stairwell. There is a lifebuoy and rescue pole in the swimming pool hall. In an emergency situation in which external help is required, this can be requested by calling **112**, either via the wall telephone next to the first aid kit or by mobile phone. The group assists the instructor in rescuing/taking care of an accident victim.



❖ **No head diving in shallow water**

Half of the pool is equipped with a height-adjustable floor. It can also be changed during the course if necessary. As soon as the water depth falls below the standard depth of 1.75 m, this is shown on the digital depth display on the right-hand side (opposite the starting blocks). At the same time, the symbol display for a diving or swimming ban lights up. Head and start jumps are then **prohibited** from the right-hand side. Failure to observe this prohibition may result in very serious injuries.

❖ **Pay special attention when swimming backstroke**

Any swimmer who cannot see where and how far he/she is swimming is potentially at risk and requires assistance. Every swimmer is therefore obliged to keep an eye on the swimmer behind them and prevent them from hitting their head on the edge of the pool. It may be necessary to wait before the next lane can be swum. Even at the end of an exercise task, the focus is therefore always on the swimmers still following - never on the surroundings outside the pool.



❖ **A clear warning is given in the event of security breaches**

Course participants who endanger the health of other participants through their behavior must expect a warning and, if repeated, **exclusion** from further participation.

