

# Teilnahmevoraussetzungen für den Schwimmsport

Schwimmhalle Freiberger Straße und Stauseebad Cossebaude

**Generell ist das Beherrschen des sicheren Schwimmens im tiefen Wasser Voraussetzung zur Teilnahme (Ausnahme: Kurse „Schwimmen neu lernen“).**

Dabei gelten folgende Mindestanforderungen, welche der Teilnehmer mit der Belehrung zum Schwimmsport zur Kenntnis nimmt und deren Beherrschen er per Unterschrift bestätigt:

- **Schwimmen zur Konditionierung / Triathlon (Schwimmhalle):**
  - sicheres Beherrschen von mindestens einer Schwimmart über mind. 200 m ohne Pause
  - eine Stunde Schwimmen mit kurzen Pausen, dabei Strecke von wenigstens einem Kilometer zurücklegen
  
- **Rettungsschwimmen / Tauchen / Wasserspringen (Schwimmhalle/Springerhalle):**  
wie Schwimmen zur Konditionierung zuzüglich:
  - Streckentauchen über wenigstens 15 m
  - Tieftauchen von wenigstens 3 m
  
- **AquaFit / Aquajogging / Wassergymnastik (Schwimmhalle)**
  - Tiefwasser: wie Schwimmen zur Konditionierung
  - Flachwasser: sicheres Beherrschen von mindestens einer Schwimmart über mind. 50 m im Tiefwasser ohne Pause
  
- **Freiwasserschwimmen Konditionierung / Triathlon (Stauseebad Cossebaude)**
  - sicheres Beherrschen von mindestens einer Schwimmart über mind. 500 m ohne Pause
  - eine Stunde Schwimmen mit kurzen Pausen, dabei Strecke von wenigstens einem Kilometer zurücklegen
  
- **Winterschwimmen Freiwasser (Stauseebad Cossebaude)**
  - sicheres Beherrschen von mindestens einer Schwimmart über mind. 200 m ohne Pause