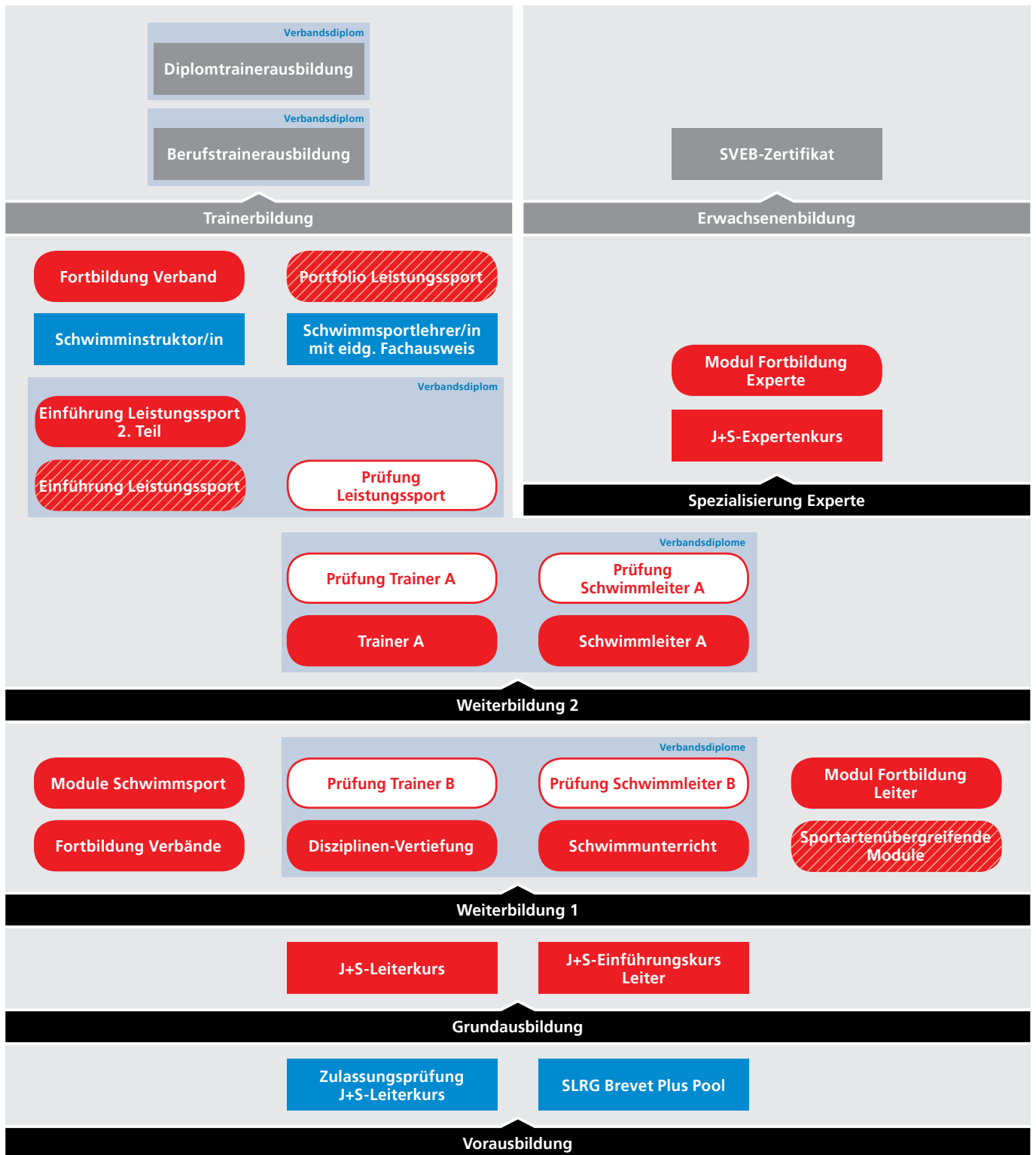




# Schwimmsport

## Ausbildungsstruktur



- J+S-Kurse
- Sportartspezifische J+S-Module
- Sportartenübergreifende J+S-Module
- J+S-Prüfungsmodule
- Berufsbildung
- Verbandsmodule
- Verbandsanerkennungen
- Ausbildungsstufen

## Ausbildungswege

Die Aus- und Weiterbildung zum J+S-Leiter mit Zusatz *Leistungssport* bzw. zum J+S-Experten erfolgt über mehrere Stufen. Folgende Kurse und Module müssen auf der jeweiligen Stufe absolviert werden, um die Angebote der nächst höheren Stufe besuchen zu können.

### J+S-Experte Rettungsschwimmen

Grundausbildung:

- J+S-Leiterkurs (6 Tage) oder J+S-Einführungskurs Leiter (1-3 Tage)

Weiterbildung 1 (Total 8 Tage):

- Schwimmunterricht (4 Tage)
- Disziplinen-Vertiefung Rettungsschwimmen (3 Tage)
- Prüfung Schwimmleiter B (1 Tag)

Weiterbildung 2 (Total 6 Tage):

- Schwimmleiter A (5 Tage)
- Prüfung Schwimmleiter A (1 Tag)

Spezialisierung:

- J+S-Expertenkurs (8-9 Tage)

### J+S-Experte Schwimmen (über Trainer A)

Grundausbildung:

- J+S-Leiterkurs (6 Tage) oder J+S-Einführungskurs Leiter (1-3 Tage)

Weiterbildung 1 (Total 8 Tage):

- Disziplinen-Vertiefung Wettkampfschwimmen (5 Tage)
- Module Schwimmsport: Training der Physis (2 Tage) oder Training der Psyche (2 Tage) oder Videoanalyse (2 Tage) oder Open Water (2 Tage)
- Prüfung Trainer B (1 Tag)

Weiterbildung 2 (Total 5-6 Tage):

- Trainer A (4-5 Tage)
- Prüfung Trainer A (1 Tag)

Spezialisierung:

- J+S-Expertenkurs (8-9 Tage)

### J+S-Experte Schwimmen (über Schwimmleiter A)

Grundausbildung:

- J+S-Leiterkurs (6 Tage) oder J+S-Einführungskurs Leiter (1-3 Tage)

Weiterbildung 1 (Total 8 Tage):

- Schwimmunterricht (4 Tage)
- 3 weitere Ausbildungstage aus den Disziplinenvertiefungen oder den J+S-Modulen Schwimmsport

- Prüfung Schwimmleiter B (1 Tag)

Weiterbildung 2 (6 Tage):

- Schwimmleiter A (5 Tage)
- Prüfung Schwimmleiter A (1 Tag)

Spezialisierung:

- J+S-Expertenkurs (8-9 Tage)

### J+S-Leiter mit Zusatz *Leistungssport* Schwimmen

Grundausbildung:

- J+S-Leiterkurs (6 Tage) oder J+S-Einführungskurs Leiter (1-3 Tage)

Weiterbildung 1 (Total 8 Tage):

- Disziplinen-Vertiefung Wettkampfschwimmen (5 Tage)
- Module Schwimmsport: Training der Physis (2 Tage) oder Training der Psyche (2 Tage) oder Videoanalyse (2 Tage) oder Open Water (2 Tage)
- Prüfung Trainer B (1 Tag)

Weiterbildung 2 (Total 5-6 Tage):

- Trainer A (4-5 Tage)
- Prüfung Trainer A (1 Tag)

Weiterbildung 2 – Leistungssport (Total 5-6 +1 Tage):

- Einführung Leistungssport (4-5 Tage)
- Prüfung Leistungssport (1 Tag)
- Portfolio Leistungssport (1 Tag)

### J+S-Experte Synchronschwimmen

Grundausbildung:

- J+S-Leiterkurs (6 Tage) oder J+S-Einführungskurs Leiter (1-3 Tage)

Weiterbildung 1 (Total 8 Tage):

- Disziplinen-Vertiefung Synchronschwimmen (5 Tage)
- Module Schwimmsport: Training der Physis (2 Tage) oder Training der Psyche (2 Tage) oder Videoanalyse (2 Tage) oder Sportartübergreifende Module: Gestaltung und Choreographie (2 Tage) oder Musik und Bewegung (2 Tage) oder Technik (2 Tage)
- Prüfung Trainer B (1 Tag)

Weiterbildung 2 (Total 5-6 Tage):

- Trainer A (4-5 Tage)
- Prüfung Trainer A (1 Tag)

Spezialisierung:

- J+S-Expertenkurs (8-9 Tage)

## **J+S-Leiter mit Zusatz *Leistungssport Synchronschwimmen***

Grundausbildung:

- J+S-Leiterkurs (6 Tage) oder J+S-Einführungskurs Leiter (1-3 Tage)

Weiterbildung 1 (Total 8 Tage):

- Disziplinen-Vertiefung Synchronschwimmen (5 Tage)
- Module Schwimmsport: Training der Physis (2 Tage) oder Training der Psyche (2 Tage) oder Videoanalyse (2 Tage) oder Sportartenübergreifende Module: Gestaltung und Choreographie (2 Tage) oder Musik und Bewegung (2 Tage) oder Technik (2 Tage)
- Prüfung Trainer B (1 Tag)

Weiterbildung 2 (Total 5-6 Tage):

- Trainer A (4-5 Tage)
- Prüfung Trainer A (1 Tag)

Weiterbildung 2 – Leistungssport (Total 5-6 +1 Tage):

- Einführung Leistungssport (4-5 Tage)
- Prüfung Leistungssport (1 Tag)
- Portfolio Leistungssport (1 Tag)

## **J+S-Experte Wasserball**

Grundausbildung:

- J+S-Leiterkurs (6 Tage) oder J+S-Einführungskurs Leiter (1-3 Tage)

Weiterbildung 1 (Total 8 Tage):

- Disziplinen-Vertiefung Wasserball (5 Tage)
- Module Schwimmsport: Training der Physis (2 Tage) oder Training der Psyche (2 Tage) oder Sportartenübergreifendes Modul Coaching 1 (2 Tage)
- Prüfung Trainer B (1 Tag)

Weiterbildung 2 (Total 7-8 Tage):

- Fortbildung Verband Swiss Waterpolo (Trainerseminar 2 Tage)
- Trainer A (4-5 Tage)
- Prüfung Trainer A (1 Tag)

Spezialisierung:

- J+S-Expertenkurs (8-9 Tage)

## **J+S-Leiter mit Zusatz *Leistungssport Wasserball***

Grundausbildung:

- J+S-Leiterkurs (6 Tage) oder J+S-Einführungskurs Leiter (1-3 Tage)

Weiterbildung 1 (Total 8 Tage):

- Disziplinen-Vertiefung Wasserball (5 Tage)

- Module Schwimmsport: Training der Physis (2 Tage) oder Training der Psyche (2 Tage)

oder Sportartenübergreifendes Modul Coaching 1 (2 Tage)

- Prüfung Trainer B (1 Tag)

Weiterbildung 2 (Total 7-8 Tage):

- Fortbildung Verband Swiss Waterpolo (Trainerseminar 2 Tage)
- Trainer A (4-5 Tage)
- Prüfung Trainer A (1 Tag)

Weiterbildung 2 – Leistungssport (Total 5-6 +1 Tage):

- Einführung Leistungssport (4-5 Tage)
- Prüfung Leistungssport (1 Tag)
- Portfolio Leistungssport (1 Tag)

## **J+S-Experte Wasserspringen**

Grundausbildung:

- J+S-Leiterkurs (6 Tage) oder J+S-Einführungskurs Leiter (1-3 Tage)

Weiterbildung 1 (Total 8 Tage):

- Disziplinen-Vertiefung Wasserspringen (5 Tage)
- Modul Schwimmsport: Training der Psyche (2 Tage) oder Training der Physis (2 Tage) oder Videoanalyse (2 Tage) oder Sportartenübergreifendes Modul Trampolin anwenden 1 oder 2 (2 Tage)
- Prüfung Trainer B (1 Tag)

Weiterbildung 2 (Total 5-6 Tage):

- Trainer A (4-5 Tage)
- Prüfung Trainer A (1 Tag)

Spezialisierung:

- J+S-Expertenkurs (8-9 Tage)

## **J+S-Leiter mit Zusatz *Leistungssport Wasserspringen***

Grundausbildung:

- J+S-Leiterkurs (6 Tage) oder J+S-Einführungskurs Leiter (1-3 Tage)

Weiterbildung 1 (Total 8 Tage):

- Disziplinen-Vertiefung Wasserspringen (5 Tage)
- Modul Schwimmsport Training der Psyche (2 Tage) oder Training der Physis (2 Tage) oder Videoanalyse (2 Tage) oder Sportartenübergreifendes Modul Trampolin anwenden 1 oder 2 (2 Tage)
- Prüfung Trainer B (1 Tag)

Weiterbildung 2 (Total 5-6 Tage):

- Trainer A (4-5 Tage)
- Prüfung Trainer A (1 Tag)

Weiterbildung 2 – Leistungssport (Total 5-6 +1 Tage):

- Einführung Leistungssport (4-5 Tage)
- Prüfung Leistungssport (1 Tag)
- Portfolio Leistungssport (1 Tag)

## Ausbildungsstufen

### Grundausbildung

#### J+S-Leiterkurs

Für die Zulassung zum J+S-Leiterkurs sind die Zulassungsprüfung (ZUP) und das SLRG Brevet Plus Pool erforderlich. Ein J+S-Leiterkurs Schwimmsport dauert 6 Tage und wird en bloc oder aufgeteilt angeboten. Bei erfolgreich absolviertem J+S-Leiterkurs erhalten die Teilnehmenden eine disziplinspezifische Anerkennung (Schwimmen, Rettungsschwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wasserspringen). Die Anerkennung lautet z.B. *J+S-Leiter Schwimmen (Schwimmsport) Jugendsport*.

#### J+S-Einführungskurs Leiter

Zugelassen sind Trainerinnen und Trainer oder Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrer oder Sportlehrerinnen und Sportlehrer mit in- oder ausländischen Trainer- oder Schwimmlehrerdiplomen oder äquivalenter Vorbildung. Zugelassen sind auch J+S-Leiterinnen und -Leiter Schwimmsport, die eine J+S-Anerkennung Jugendsport in einer weiteren Disziplin des Schwimmsportes erlangen wollen. Der Kurs kann für ein eingeschränktes Zielpublikum ausgeschrieben werden. Bei erfolgreich absolviertem J+S-Einführungskurs Leiter erhalten die Teilnehmenden eine disziplinspezifische Anerkennung (Schwimmen, Rettungsschwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wasserspringen). Die Anerkennung lautet z.B. *J+S-Leiter Wasserball (Schwimmsport) Jugendsport*. Bei Nachweis einer entsprechenden Vorbildung kann direkt eine Höhereinstufung erfolgen.

### Weiterbildung 1

#### Disziplinen-Vertiefung

Das Modul «Disziplinen-Vertiefung» wird nach Disziplin ausgeschrieben (Rettungsschwimmen, Wettkampfschwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen, Wasserspringen). Die Module Wettkampfschwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen und Wasserspringen (5 Tage) beinhalten die Vertiefung in Trainingslehre, Trainingsplanung und Technik sowie Technikkorrektur. Das Modul Rettungsschwimmen (3 Tage) beinhaltet Fachtechnik Rettungsschwimmen (Rettungstechniken, Tauchen, Bergen, Pool Prävention, Einsatz von Rettungsgeräten, Ergänzende Nothilfe) sowie Unterrichtsmethodik und Didaktik. Im Modul Rettungsschwimmen wird der Expert Pool SLRG absolviert. Hauptaugenmerk

liegt auf dem methodischen Vermitteln des Rettungsschwimmens im Pool.

#### Schwimmunterricht

Inhalte des Moduls «Schwimmunterricht» (4 Tage) sind die Vertiefung in der Methodik und Didaktik des Schwimmunterrichts (altersspezifisch), Bewegungslehre mit Schwerpunkt Korrigieren sowie die fachtechnische Ausbildung im Schwimmen, Wasserspringen, Synchronschwimmen und Wasserball.

#### Module Schwimmsport

Das Modul «Training der Physis» (2 Tage) beinhaltet Themen wie Sportphysiologie, Trainingslehre, Kraft und Schnelligkeitstraining, Ausdauer und Beweglichkeit. Zugelassen sind Leiterpersonen aller Schwimmsportarten sowie Schulsport. Das Bestehen des Moduls verleiht den Zusatz *Physis*, der die Leiterpersonen berechtigt, in anderen J+S-Sportarten Physistrainings zu leiten.

Das Modul «Training der Psyche» (2 Tage) beinhaltet Grundlagen des Coachings und mentalen Trainings sowie einfache Methoden der Psychoregulation. Zugelassen sind Leiterpersonen aller Schwimmsportarten sowie Schulsport. Das Bestehen des Moduls verleiht den Zusatz *Psyche*, der die Leiterpersonen berechtigt, in anderen J+S-Sportarten Trainings der Psyche anzubieten.

Das Modul «Open Water» (2 Tage) beinhaltet folgende Themen: Trainingsplanung Open Water/Triathlon, Ernährung, Coaching, Reglemente und spezifische Schwimmtechnik. Zugelassen sind Leiterpersonen aller Schwimmsportarten, Triathlon und Schulsport.

Das Modul «Spielformen im Wasser» (2 Tage) beinhaltet das Thema «spielend lernen – lernend spielen».

Das Modul «Unterwasserwelt» (2 Tage) beinhaltet Schwimm- und Freitauch-Unterricht auf allen Stufen mit dem Schwerpunkt Animation und Mannschaftsspiele.

Das Modul «Videoanalyse» (2 Tage) beinhaltet sinnvollen Einsatz und richtige Bedienung des Mediums Video, Technikanalyse, Methodik des Videofeedbacks sowie das Erstellen von Reihenbildern etc.

#### Sportartenübergreifende Module

Die Module «Choreografie», «Musik und Bewegung» sowie «Technik» werden von J+S-Gymnastik und Tanz angeboten. Sie stehen Leiterpersonen Synchronschwimmen offen.

Leiterpersonen Wasserball können das Modul «Coaching 1» besuchen, das von den Mannschaftsspielen angeboten wird.

Leiterpersonen Wasserspringen haben die Möglichkeit das Modul «Trampolin anwenden 1oder 2», das im Turnsport angeboten wird, zu besuchen.

### **Interdisziplinäre Module (Sportartenübergreifende Module)**

Die interdisziplinären Module (I-Module) befassen sich mit sportartenunabhängigen Themen wie z.B. Kommunikation, Physis oder Psyche. Sie stehen Leiterpersonen mit gültiger und weggefallener J+S-Anerkennung Jugendsport aller Sportarten offen. Sie dienen der Erfüllung der Weiterbildungspflicht und verlängern die J+S-Leiteranerkennung Jugendsport um 2 Jahre.

### **Module «Präventives Handeln» und «Integratives Handeln»**

Die Module «Präventives Handeln» befassen sich mit Themen wie dem Umgang mit Suchtmitteln, Doping oder Grenzverletzungen. Die Module «Integratives Handeln» legen den Fokus auf kulturelle Vielfalt und Sport und Handicap. Diese dauern 3-6 Stunden und verlängern die gültigen Leiteranerkennungen. Eine Ausnahme bildet das 2-tägige Modul «Sport und Handicap», welches auch die weggefallene Leiteranerkennung verlängert.

### **Prüfung Trainer B/Schwimmleiter B**

Die Schwimmleiterausbildung ist eine schwimmsportübergreifende Ausbildung (alle Schwimmsportdisziplinen). Künftige Schwimminstruktorinnen und -instruktoren legen die «Prüfung Schwimmleiter B» ab. Personen, welche in einer Schwimmsportdisziplin als Trainer arbeiten, absolvieren die «Prüfung Trainer B». Für eine Karriere als J+S-Experte ist eine dieser beiden Prüfungen erforderlich.

Mit dem Modul «Prüfung Trainer B» resp. dem Modul «Prüfung Schwimmleiter B» (je 1 Tag) wird die Weiterbildung 1 abgeschlossen. Die Prüfung beinhaltet einen praktischen und einen theoretischen Teil. Es gelten disziplinspezifische Zulassungsbedingungen (siehe Ausbildungswege).

### **Modul Fortbildung Leiter**

Das «Modul Fortbildung Leiter» (1-2 Tage) dient der Erfüllung der Weiterbildungspflicht und verlängert die J+S-Leiteranerkennungen Jugendsport um 2 Jahre.

### **Fortbildung Verbände**

Die «Fortbildung Verbände» (1-2 Tage) wird durch die Verbände angeboten und dient der Erfüllung der Weiterbildungspflicht für J+S-Leiter. Verbände können mit diesen Modulen je nach Ausschreibung auch verbandsspezifische Anerkennungen verlängern.

## **Weiterbildung 2**

### **Trainer A**

Das Modul «Trainer A» (4-5 Tage) beinhaltet Vertiefungen in der Unterrichts-, Bewegungs- und Trainingslehre sowie in der Fachtechnik der entsprechenden Disziplin.

### **Schwimmleiter A**

Das Modul «Schwimmleiter A» (5 Tage) beinhaltet Vertiefungen in der Unterrichts-, Bewegungs- und Trainingslehre sowie in der Fachtechnik.

### **Prüfung Trainer A/Schwimmleiter A**

Die Schwimmleiterausbildung ist eine schwimmsportübergreifende Ausbildung (alle Schwimmsportdisziplinen). Künftige Schwimminstruktorinnen und -instruktoren legen die «Prüfung Schwimmleiter A» ab. Personen, welche in einer Schwimmsportdisziplin als Trainer arbeiten, absolvieren die «Prüfung Trainer A». Für eine Karriere als J+S-Experte ist eine dieser beiden Prüfungen erforderlich.

Zulassungsbedingung ist der Besuch des entsprechenden Prüfungsmoduls (Trainer A → Prüfung Trainer A, Schwimmleiter A → Prüfung Schwimmleiter A).

## **Weiterbildung 2 – Leistungssport**

### **Einführung Leistungssport**

Zum Modul «Einführung Leistungssport» sind Leiterpersonen zugelassen, welche eine ausreichende Empfehlung aus der «Prüfung Trainer A» mitbringen oder die Auflagen einer bedingten Empfehlung erfüllt haben. Es besteht aus einem ersten, sportartenübergreifenden Teil (2 Tage) und einem zweiten, sportartspezifischen Teil (2-3 Tage).

### **Prüfung Leistungssport**

Zur eintägigen «Prüfung Leistungssport» sind Leiterpersonen zugelassen, welche das Modul «Einführung Leistungssport» absolviert haben. Die bestandene Prüfung vergibt (falls nicht schon bereits erlangt) die Zusätze *Psyche* und *Physis* sowie den rein informativen Zusatz *WB2-L*.

### **Portfolio Leistungssport**

Zum eintägigen Modul «Portfolio Leistungssport» sind Personen zugelassen mit dem Zusatz *WB2-L*. Das bestandene Modul vergibt den Zusatz *Leistungssport*. Dieser ermöglicht den Besuch von Modulen der Trainerbildung.

## **Trainerbildung**

Die Trainerausbildung wird vom Bundesamt für Sport BASPO im Auftrag von Swiss Olympic angeboten.

Der Anerkennungszusatz *Leistungssport* und die Empfehlung des entsprechenden Sportverbandes sind Voraussetzung für den Zugang zur Berufstrainerausbildung.

Die erfolgreich absolvierte Berufstrainerausbildung verleiht den Teilnehmenden den Titel *Trainer/-in Leistungssport mit eidgenössischem Fachausweis*.

Die erfolgreich absolvierte Diplomtrainerausbildung verleiht den Teilnehmenden den Titel *Diplomierte/r Trainer/in Spitzensport*.

Der Besuch von Einzelmodulen der Trainerbildung steht allen J+S-Leitern mit Zusatz *Leistungssport* offen.

## Spezialisierung Experte

### J+S-Expertenkurs

Für die Zulassung zum «J+S-Expertenkurs» sind der Abschluss der WB 2 mit der «Prüfung Trainer A» oder mit der «Prüfung Schwimmleiter A», eine Empfehlung des Bundesamts für Sport (BASPO) und des Verbandes erforderlich. Der J+S-Expertenkurs besteht aus 2 Teilen, einem ersten allgemeinen Teil (3 Tage) und einem zweiten Teil, in welchem ein Praktikum in einem Modul (4-5 Tage) sowie ein Auswertungstag (1 Tag) oder ein Praktikum in einem Leiterkurs Schwimmsport zu absolvieren ist. Das BASPO regelt die Zulassung.

### Modul Fortbildung Experte

Das «Modul Fortbildung Experte» dient der Erfüllung der Weiterbildungspflicht und verlängert die J+S-Experten- und J+S-Leiteranerkennungen Jugendsport um 2 Jahre.

### Erwachsenenbildung

Anerkannte J+S-Experten, die die spezifischen Zulassungsbedingungen erfüllen, können durch den Besuch des «Zertifizierungstages SVEB» das SVEB-Zertifikat Stufe 1 «Lernveranstaltungen mit Erwachsenen durchführen» erwerben. Im Rahmen der Erwachsenenbildung können aufbauend auf die Stufe 1 auf dem Weg zum «Eidg. Fachausweis Erwachsenenbilder/in», weitere Module (Stufen 2-5) absolviert werden. Diese Module müssen extern besucht werden. Sie werden im Rahmen von Jugend- und Erwachsenensport nicht angeboten.

## Einstieg in den Kindersport

Anerkannte J+S-Leiterinnen und -Leiter Jugendsport sind berechtigt, J+S-Einführungskurse Kindersport zu besuchen. Diese Kurse führen zu einer disziplinspezifischen Anerkennung im Schwimmsport (*Schwimmen, Rettungsschwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wasserspringen*). Die Anerkennung lautet z.B. *J+S-Leiter Schwimmen (Schwimmsport) Kindersport*.

## Einstieg in den Erwachsenen sport

Anerkannte J+S-Leiterinnen und -Leiter sind berechtigt, Einführungskurse Erwachsenensport esa zu besuchen.

## Verbandsanerkennungen

Swiss Swimming vergibt folgende Verbandsanerkennungen für die Disziplinen Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen:

- *Trainer B* nach bestandenen Modul «Prüfung Trainer B»
- *Trainer A* nach bestandenen Modul «Prüfung Trainer A»
- *Trainer Bronze* nach abgeschlossener «Prüfung Leistungssport»
- *Trainer Silber* nach abgeschlossener Berufstrainerausbildung
- *Trainer Gold* nach abgeschlossener Diplomtrainerausbildung
- *Trainer Platinum* nach abgeschlossener Diplomtrainerausbildung oder Äquivalenz, und Zusatzverdiensten. Verleihung nur auf Vorschlag Swiss Swimming.

Für Schwimmsportlehrer (Aquapolyaktiv):

- *Schwimmsportlehrer B* nach bestandenen Modul «Prüfung Schwimmleiter B» und den erfüllten Bedingungen des Verbandes
- *Schwimmsportlehrer A* nach bestandenen Modul «Prüfung Schwimmleiter A» und den erfüllten Bedingungen des Verbandes

Bei swimsports.ch kann die Verbandsausbildung *Schwimminstruktor/in* absolviert werden. Bedingung ist die bestandene «Prüfung Schwimmleiter A» sowie bestimmte Ausbildungsmodule von swimsports.ch (siehe «Schwimminstruktor/in» in der Ausbildungsstruktur).

Die Berufsausbildung zum *Schwimmsportlehrer mit eidgenössischem Fachausweis* kann bei swimsports.ch bzw. Swiss-Swimming absolviert werden (Informationen siehe entsprechender Verband).

## Besonderes

### Allgemein

Details zu den verschiedenen Angeboten der Kaderbildung (wie Zulassungsbedingungen, Prüfungsbestimmungen, etc.) sind den einzelnen Weisungen und den Rahmenlehrplänen der entsprechenden Angebote zu entnehmen.

Die Leitereinsatzberechtigung ist im Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten ersichtlich.

## **Sportlehrkräfte**

Wird über den J+S-Leiter Schulsport die Anerkennung in einer Schwimmsport-Disziplin beantragt, kann diese nur abgegeben werden, wenn die Leiterperson im Besitze eines gültigen SLRG Brevet Plus Pool ist.

Sportlehrkräften steht eine verkürzte Ausbildung zum Experten offen. Das Bundesamt für Sport (BASPO) regelt die Zulassung.