

# Mach Dein Schwimmbadabzeichen



Hier im Freibad Hollern-Twielenfleth kannst Du die Prüfungen zu den verschiedenen Schwimmbadabzeichen ablegen.

Was Du dafür tun musst und was seit dem 1. Januar 2020 gilt, kannst Du in unserer Liste der Schwimmbadabzeichen sehen.

Per Definition durch den Deutschen Schwimm-Verband e.V. gilt als sichere Schwimmerin und sicherer Schwimmer, wer folgendes kann:

- 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen können und dabei mindestens 200 m zurücklegen.
- In Bauch- und Rückenlage schwimmen zu können.
- Mindestens Paketsprung und Sprung kopfwärts beherrschen.
- Sich unter Wasser orientieren können.

Unabhängig vom Alter sind die

**Schwimmbadabzeichen Bronze, Silber und Gold** der  
**Nachweis des sicheren Schwimmens.**

Das Frühschwimmerabzeichen (Seepferdchen) ist noch kein Nachweis des sicheren Schwimmens. Kinder und Erwachsene, die bisher nur das Seepferdchen Abzeichen erworben haben, müssen weiterhin intensiv beim Schwimmen beaufsichtigt werden!

## Frühschwimmer (Seepferdchen)



Theoretische Prüfungsleistungen: Kenntnis von Baderegeln

Praktische Prüfungsleistungen:

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)



## Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)

### Theoretische Prüfungsleistungen:

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnis von Baderegeln

### Praktische Prüfungsleistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 Meter-Brett



## Deutsches Schwimmabzeichen Silber

### Theoretische Prüfungsleistungen:

Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

### Praktische Prüfungsleistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe



## Deutsches Schwimmabzeichen Gold

### Theoretische Prüfungsleistungen:

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

### Praktische Prüfungsleistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen