



Schwimmschule
UNDINE

SUH Schwimmschule Undine e.K.
Inh. Undine Herold · Warnckesweg 8a · 22453 Hamburg
0173 100 44 77 · kontakt@schwimmschule-undine.de

schwimmschule-undine.de

SCHWIMMABZEICHEN UND BADEREGELN

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)

***ACHTUNG:** Das Seepferdchen ist kein Schwimmabzeichen.



Seeräuber (Motivationsabzeichen)

Praktische Prüfungsleistungen

- 100 m technikgerechtes Brustschwimmen mit Atmung
- 5 m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Wassertiefe



Seehund Trixi (Vielseitigkeitsabzeichen)

Praktische Prüfungsleistungen

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- 15 m dribbeln mit Wasserball im Wasser*
- Kopfsprung vorwärts
- 7 m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser



* Schwimme im Brustkraul, halte den Kopf über der Wasseroberfläche und treibe den Ball unmittelbar vor dem Kopf innerhalb der Arme regelmäßig voran.

DEUTSCHE SCHWIMMABZEICHEN

Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von Baderegeln



Praktische Prüfungsleistungen

- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- 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)

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)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe



DEUTSCHE SCHWIMMABZEICHEN

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
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimm lage (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
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten

DLRG BADEREGELN



1. Kühle Dich ab und dusche, bevor Du ins Wasser gehst.



2. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



3. Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frirst.



4. Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.



5. Gehe nur zum Baden, wenn Du Dich wohl fühlst.



6. Tauche andere nicht unter.



7. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



8. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.



9. Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.



10. Gefährde niemanden durch Deinen Sprung ins Wasser.



11. Überschätze Dich, Deine Kraft und Dein Können nicht.



12. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.



13. Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



14. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.