



Schwimmschule
UNDINE

SUH Schwimmschule Undine e.K.
Inh. Undine Herold · 22419 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)

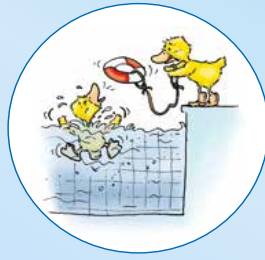


Praktische Prüfungsleistungen

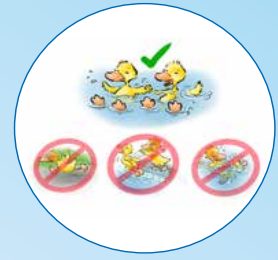
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmelage (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



Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.



Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.



Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.



Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.



Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.

Bade- regeln



Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.



Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.



Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.



Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.



Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.