

# Schwimmabzeichen - Anforderungen



- Ohne Altersbegrenzung.
- Leistung wird aufgezeichnet und belohnt
- Vorstufe zum Frühschwimmer.



- Ohne Altersbegrenzung
- 25 m Schwimmen im beliebigen Stil
- Sprung vom Beckenrand ins Wasser
- Kenntnis von fünf Baderegeln



- Ab dem vollendeten 7. Lebensjahr
- 15 min Dauerschwimmen beliebiger Stil
- Sprung aus ein Meter Höhe ins Wasser
- Kenntnis der zehn Baderegeln



- Ab dem vollendeten 9. Lebensjahr
- 15 min Dauerschwimmen im beliebigen Stil
- 10 m Streckentauchen
- Tieftauchen (2 m) und Herausholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 50 m Rückschwimmen ohne Armtätigkeit.
- Kopfsprung aus ca. 1 m Höhe oder beliebiger
- Sprung aus 3 m Höhe ins Wasser
- Kenntnis der zehn Baderegeln



- Ohne Altersbegrenzung
- die Leistung wird aufgezeichnet und belohnt
- Ab dem vollendeten 11. Lebensjahr
- 200 m Schwimmen in zwei Lagen (100 m Brust, 100 m Rücken)
- 100 m Schwimmen im beliebigen Stil in 2:30 Minuten
- 10 m Streckentauchen
- Einmaliges Tieftauchen (2 m) und Herausholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 25 m Transportieren (ziehen) einer gleichschweren Person. Kenntnis der Selbstrettung
- Kenntnis der zehn Baderegeln

## Die 10 Baderegeln

### 1. Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung!

Kein Fieber, keine ansteckenden Krankheiten, besondere Hautausschläge; Arzt fragen

### 2. Beachte stets die Badeordnung!

Hinweistafeln im Bad, Anschläge mit Badeordnung, Anordnungen des Badewärters beachten

### 3. Dusche und kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!

Gewöhnung des Körpers (36,7°) an die Wassertemperatur durch Benetzen von Puls und Schläfen – Herzschlaggefahr!

### 4. Bei Kältegefühl raus aus dem Wasser!

Blasse Füße, blaue Lippen, Gänsehaut – Krampfgefahr = Zusammenziehen der Muskeln durch Unterkühlung.

### 5. Bei Ohrenerkrankungen nicht tauchen und springen!

Gefahr des Wasserdruckes auf das innere Ohr und Gleichgewichtsorgane

### 6. Vermeide zu lang Sonnenbäder!

Rötung der Haut = Verbrennung 1. Grades; Durchblutungsstörungen, Blasenbildung und Ablösen der Haut = Verbrennung 2. Grades

### 7. Schwimme nie mit überfülltem Magen!

Verdauungsapparat braucht alles überschüssige Blut – Gefahr von Ohnmacht und Herzschlag.

### 8. Mute dir selbst nie zuviel zu und verleite andere nicht zu Waghalsigkeiten!

Sprünge, wenn Wasserfläche frei; im offenen Wasser nur in Begleitung schwimmen: Vermeide das Anschwimmen von verankerten und vorbeifahrenden Schiffen – Sog!

### 9. Springe niemals in dir unbekannte Gewässer!

Keinen Kopfsprung in seichtes oder trübes Wasser - Verletzungsgefahr

### 10. Sei vorsichtig beim Wildbaden!

Wildbaden = Gegenteil vom Baden im Frei- bzw. Hallenbad; meide sumpfiges und schilfdurchwachsenes Wasser; beobachte deine Kameraden genau – Hilfe!