

Übersicht Schwimmabzeichen

Ein sicherer Schwimmer ist ab dem 1.1.20 nach Definition der PO, 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.

Auch bei den Schwimmprüfungen hat sich einiges getan.

Seepferdchen

- 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)
- Kenntnis von Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)

- 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 m-Brett
- Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen Silber

- 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)

Übersicht Schwimmbabzeichen

- 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
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Badregeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Deutsches Schwimmbabzeichen Gold

- 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 Schwimmage (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 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)