

ANFORDERUNGEN // SCHWIMMABZEICHEN

Der Deutsche Schwimmverband fordert ab dem 01.01.2020 folgende Anforderungen für die Schwimmabzeichen:

Anfängerzeugnis 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

- 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 kleinen Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
- Kenntnis von 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.
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleinen Tauchringen).
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).

Deutsches Schwimmabzeichen Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min. 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 Schwimm- (ohne Abstoßen vom Beckenrand).
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (z. B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- Kenntnis der Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung)