

WICHTIGE SCHWIMMABZEICHEN

Seepferdchen

- Kenntnis von Baderegeln
 - Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser atmen)
 - Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)
- ① Bei diesem Abzeichen handelt es sich lediglich um eine Bescheinigung darüber, dass man sich auf einer Strecke von 25 Metern über Wasser halten kann, es garantiert keine sichere Schwimmfähigkeit.



Deutsches Schwimmabzeichen Bronze

- Kenntnis von Baderegeln
 - 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 Herausholen eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
- Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett



WISSENSWERTES

Selbst- und Fremdrettung

- Gehe nicht allein ins Wasser, sondern mit deinen Eltern oder einer Begleitperson. Wenn du Probleme im Wasser hast, mach' auf dich aufmerksam. Rufe um Hilfe und versuche ruhig zu bleiben. Dabei kann dir die Position „Seestern“ helfen: Lege dich auf den Rücken und strecke Arme und Beine von dir wie ein Seestern. So kannst du auf dem Wasser treiben.
- Wenn du siehst, dass jemand im Wasser Probleme hat, wende dich an eine erwachsene Person in deiner Nähe. Ruf' um Hilfe, aber versuche nicht selbst der Person zu helfen, sie könnte dich unter Wasser ziehen. Reiche einer ertrinkenden Person nie die Hand, sondern einen Gegenstand. Solltest du keine erwachsene Person in der Nähe finden, wähle den Notruf 112.

Schwimmen lernen

- In unseren Video-Tutorials erfahrt ihr alles zum Seepferdchen und dem DSA Bronze, den Baderegeln und wie man am sichersten am See schwimmen lernen kann.
- Die Broschüre „Selfmade-Schwimmkurs“ ist eine Unterstützung für alle, die einem Kind das Schwimmen beibringen oder es mit Übungen auf einen Schwimmkurs vorbereiten wollen.

