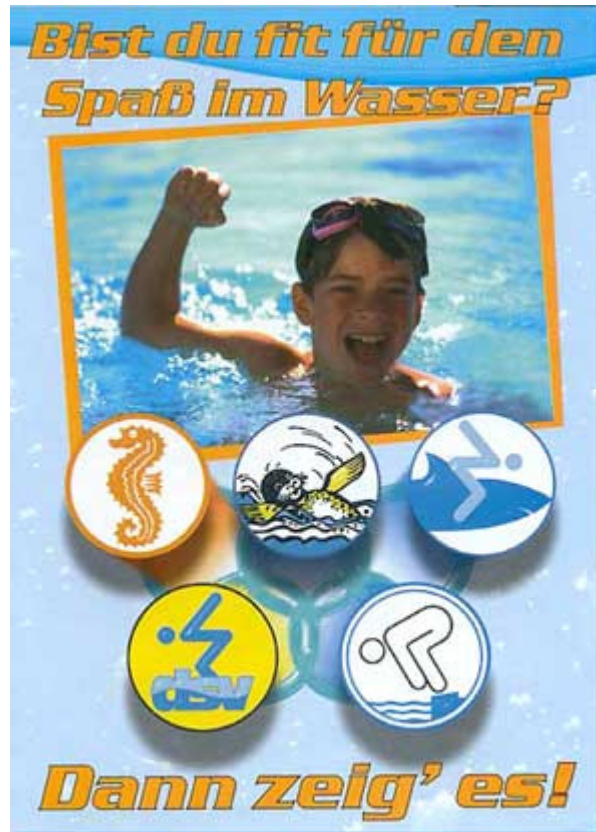


Schwimmabzeichen



Inhalt:

1. Die Schwimmabzeichen.....	2
2. Details zu allen Schwimmabzeichen.....	2
2.1 Seepferdchen und Seehund Trixi.....	2
2.2 Deutscher Jugendschwimmpass (bis 18 Jahre).....	3
2.3 Deutscher Schwimmpass (ab 18 Jahre)	4
2.4 Deutscher Leistungsschwimmpass.....	5
3. Ausführungsbestimmungen Schwimmabzeichen	6
3.1 Abnahmeberechtigung.....	6
3.2. Allgemeine Bestimmungen (BDS, DLRG, DRK, DSV, DTB, VDST)	6
3.3. Ausführungsbestimmungen für Schwimmprüfungen.....	7
4. Baderegeln	9
5. Erläuterungen zum Thema Selbstrettungsfähigkeit in Hallen- und Freibädern.....	10
6. Bestellung von Schwimmabzeichen.....	11

1. Die Schwimmabzeichen

Die Schwimmabzeichen und hier besonders das Frühschwimmerabzeichen (Seepferdchen) und der Deutsche Jugendschwimmpass sind feste Bestandteile der Basisausbildung im Anfängerschwimmen. Alle Abzeichen sollen motivieren und die Schwimmausbildung im Bewegungsraum Wasser unterstützen und begleiten. Ziel ist es die persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Wasser zu vervollständigen.

Allen Schwimmausbildern bieten wir hier noch einmal kompakt die Möglichkeit sich über die Abnahmeberechtigung, die Ausführungsbestimmungen und natürlich die Bedingungen aller Schwimmabzeichen zu informieren. Abgerundet wird unser Infopaket durch die Baderegeln und natürlich das Bestellformular für alle offiziellen Schwimmabzeichen.

2. Details zu allen Schwimmabzeichen

2.1 Seepferdchen und Seehund Trixi

Frühschwimmer „Seepferdchen“



Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser

Vielseitigkeitsabzeichen „Seehund Trixi“

Leistungen:



- 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

2.2 Deutscher Jugendschwimmpass (bis 18 Jahre)

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Bronze Leistungen:



- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis von Baderegeln

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Silber Leistungen:



- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- Sprung aus 3 m Höhe
- 10 m Streckentauchen
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Gold (ab 9 Jahre) Leistungen:



- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Min.
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen.
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3:00 Min. in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

Nachweis folgender Kenntnisse:

- Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung)

2.3 Deutscher Schwimmpass (ab 18 Jahre)



Deutsches Schwimmbzeichen - Bronze Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in höchstens 7:00 Min.
- Kenntnis von Baderegeln



Deutsches Schwimmbzeichen - Silber Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und 400 m Schwimmen in höchstens 12:00 Min.
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand: je ein Sprung kopf- und fusswärts
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung



Deutsches Schwimmbzeichen - Gold Leistungen:

- 1000 m Schwimmen in höchstens 24:00 Min. (Männer), 29:00 Min. (Frauen)
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Min. (Männer), 2:00 Min. (Frauen)
- 100 m Rückenschwimmen, davon 50 m in Grätschschwung 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3:00 Min. in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe, davon je einer kopf- und fusswärts
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis folgender Kenntnisse:
Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots-, und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

2.4 Deutscher Leistungsschwimmpass

Deutsches Leistungsschwimmabzeichen „Hai“ Leistungen:



- 50 m Brustschwimmen unter 1:00 Min.
- 50 m Kraulschwimmen unter 0:50 Min.
- 50 m Rückenkraulschwimmen unter 1:00 Min.
- Kopfsprung aus 3 m Höhe oder Salto vorwärts aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserballdribbeln

Deutsches Leistungsschwimmabzeichen - Silber Leistungen:



- 100 m Brustschwimmen unter 1:55 Min.
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:40 Min.
- 100 m Rückenkraulschwimmen unter 1:50 Min.
- 100 m Lagenschwimmen ohne Zeitlimit
- 400 m Freistilschwimmen unter 10:00 Min.
- Kopfsprung vorwärts aus 3 m Höhe
- Salto vorwärts aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserballdribbeln unter 0:25 Min.

Deutsches Leistungsschwimmabzeichen - Gold Leistungen:



- 100 m Brustschwimmen unter 1:35 Min. (Männer) (1:45 Min.(Frauen)
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:20 Min. (Männer), 1:30 Min. (Frauen)
- 100 m Rückenkraulschwimmen unter 1:35 Min. (Männer), 1:45 Min. (Frauen)
- 50 m Schmetterlingsschwimmen unter 0:40 Min. (Männer), 0:45Min. (Frauen)
- 400 m Kraulschwimmen unter 7:00 Min. (Männer), 8:00 Min. (Frauen)
- Kopfsprung aus 3 m Höhe
- Salto aus 1 m Höhe
- 50 m Wasserballdribbeln unter 1:00 Min.

3. Ausführungsbestimmungen Schwimmabzeichen

3.1 Abnahmeberechtigung

Berechtigt zur Abnahme von Schwimmprüfungen sind:

- Mitglieder von Schwimmvereinen und -abteilungen, die Inhaber des Riegenführer-, Übungsleiter, Jugendleiter- oder Kampfrichterausweises oder einer Trainerlizenz sind
- außerdem bewährte Schwimmausbilder (letztere nur im Auftrag und im Bereich ihres Vereins)
- Inhaber des Lehrscheins der DLRG, der Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes und des Wasserrettungsdienstes des Arbeiter-Samariter-Bundes.
- Mitglieder des Deutschen Turnerbundes und des Verbandes Deutscher Sporttaucher, die eine gültige Prüfberechtigung ihrer Organisation besitzen.
- Lehrer, die Unterricht an Hochschulen und Schulen erteilen.
- Staatlich geprüfte Schwimmlehrer.
- Schwimmmeister und Schwimmgeistergehilfe
- Fachsportlehrer Schwimmen der uniformierten Verbände

3.2. Allgemeine Bestimmungen (BDS, DLRG, DRK, DSV, DTB, VDST)

Diese Bestimmungen sind sinngemäß für die gesamte Ausbildung und alle Prüfungen verbindlich. Die Prüfbestimmungen sind grundsätzlich für männliche und weibliche Personen gleich. Die Verantwortung für die Einhaltung der Prüfungs- und Ausführungsbestimmungen sowie der Sicherheitsmaßnahmen tragen Ausbilder und Prüfer.

Für alle Leistungsanforderungen in den Schwimmlagen gelten die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimm-Verbandes. Vor der Zulassung zu einem Lehrgang kann eine ärztliche Untersuchung gefordert werden; sie wird jedem Lehrgangsteilnehmer empfohlen.

Prüfungsleistungen ohne Zeitvorgabe: Prüfungsleistungen, für die keine bestimmte Zeit vorgeschrieben ist, müssen ohne Unterbrechung zügig erfüllt werden.

Die Leistung ist dann erfüllt, wenn der Prüfling ohne fremde Hilfe das Wasser verlassen hat.

Wassertemperaturen unter 18 Grad Celsius sind für die Prüfungsabnahme nicht geeignet.

Bei Partnerübungen in Ausbildung und Prüfung sollen die beiden Partner etwa gleiches Gewicht und gleiche Größe haben.

Tauchübungen

Bei allen Tauchübungen in undurchsichtigen oder offenen Gewässern sind Sicherheitsmaßnahmen erforderlich. Jeder Tauchende muss dauernd unter Kontrolle stehen. Wenn Sicherheitsgründe nicht dagegen sprechen, muss das Streckentauchen mit einem Kopfsprung begonnen werden. Die Leistung beim Streckentauchen beginnt an der Absprung- oder Abstoßstelle. Während des Tauchvorgangs sollte der Tauchende möglichst nahe über Grund schwimmen (Tauchtiefe 1 bis 2 m); sein Körper muss sich jederzeit vollständig unter der Wasseroberfläche befinden. Die vorgeschriebene Strecke muss in gerader Richtung durchgetaucht und gemessen werden. Bei undurchsichtigen Gewässern ist eine Abweichung von höchstens 2 m nach rechts oder links gestattet. Beim Tieftauchen muss der ertauchte Gegenstand über die Wasseroberfläche gehoben werden; dabei darf der Schwimmer nicht mit dem Kopf unter Wasser sein. Zwischen den einzelnen Tauchgängen darf sich der Prüfling nicht am Beckenrand o.ä. festhalten. Für das Tauchen sind kleine Tauchringe oder Teller aus Gummi (Plastik) bzw. der 5-kg-Tauchring oder ein gleichartiger Gegenstand zu verwenden.

Tauchen/Materialien

Für das Tieftauchen werden am besten kleine Tauchringe oder Teller aus Plastik oder Gummi verwendet. Der Schwimmer muss voll aufgetaucht sein und den Gegenstand aus dem Wasser halten bzw. an Land werfen. Für Mehrfach-Tauchübungen sollen 6 Teller oder Ringe auf einer Grundfläche von ca. 5x5 m in etwa 2 m Wassertiefe verteilt werden. In ungünstigen Gewässern kann dreimaliges Tieftauchen und Heraufholen von Kies o.ä. verlangt werden.

Sprungübungen

Falls für Sprungübungen keine genügend hohe Absprungmöglichkeit vorhanden oder die Wassertiefe geringer als 3,50 m ist, bestimmt der Prüfer in Verbindung mit seiner Gliederung bzw. beauftragten Institution eine Ersatzleistung (mehrere verschiedenartige Sprünge aus geringer Höhe: Paketsprung, Startsprung, Abrenner) und trägt sie in das Schwimmzeugnis ein. Diese Ausnahmegenehmigung ist nur zu erteilen, wenn entsprechend gut ausgerüstete Bäder nicht aufgesucht werden können, ihre Geltungsdauer ist auf zwei Jahre zu beschränken.

Baderegeln

Neben den allgemeinen und überall gültigen Baderegeln ist auf die örtlich besonderen Gegebenheiten hinzuweisen, z. B. Gezeiten (Tiden) Strömungen u. ä. Entsprechendes gilt für den Unterricht der Hilfen bei Bade-, Boots- und Eisunfällen. Unterricht und Prüfung der Baderegeln haben altersgemäß zu erfolgen.

Ausstellung der Urkunden

Die Leistungen sind vom Prüfer einzeln in der vorgeschriebenen Prüfungskarte zu bestätigen. Prüfungskarten und Urkunden müssen neben der Anschrift und der Unterschrift der ausstellenden Stelle die Namen und, soweit vorhanden, die Prüfungsberechtigungs-Nummern der Prüfenden tragen, die für die Durchführung verantwortlich gewesen sind. Nach erfolgter Prüfung werden bundeseinheitliche Urkunden und Abzeichen gegen Erstattung der Kosten ausgehändigt.

Ersatzurkunden und -abzeichen werden nur bei glaubwürdigem Nachweis des Erwerbs und des Verlustes gegen Erstattung der Kosten abgegeben. Anträge sind formlos an die Stelle zu richten, welche die Urschrift ausgestellt hat.

3.3. Ausführungsbestimmungen für Schwimmprüfungen

Die Schwimmprüfungen dienen der Förderung einer allgemeinen Grundausbildung im Schwimmen und in der Selbstrettung. Die Prüfungen für Jugendliche sind im Deutschen Jugendschwimmpass zusammengefasst:

Der Deutsche Jugendschwimmpass umfasst folgende drei Abzeichen:

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Bronze

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Silber

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Gold

Das Deutsche Jugendschwimmabzeichen - Gold darf frühestens mit 9 Jahren erworben werden.

Der Deutsche Schwimmpass umfasst folgende drei Abzeichen:

Deutsches Schwimmabzeichen - Bronze

Deutsches Schwimmabzeichen - Silber

Deutsches Schwimmabzeichen - Gold

Der Deutsche Schwimmpass darf frühestens mit 18 Jahren erworben werden.

Für jede Stufe der Schwimmprüfungen gibt es Abzeichen. Nur die beurkundete Prüfung berechtigt zum Tragen der entsprechenden Abzeichen. Die Prüfungsstufen des Deutschen Jugendschwimmpasses und des Deutschen Schwimmpasses entsprechen sich; es werden einheitliche Abzeichen je Stufe verwendet. Die Prüfungen für den Deutschen Jugendschwimmpass bzw. Deutschen Schwimmpass sollen in der vorgenannten Reihenfolge einzeln abgelegt werden. Nur die jeweils abgelegte Prüfung wird im Schwimmpass beurkundet; gleichzeitig miterfüllte andere Prüfungen dürfen nicht bestätigt werden.

Altersdifferenzierung

Bei den Schwimmbedingungen für den Deutschen Schwimmpass werden die Höchstzeiten **je Lebensjahrzehnt** (erstmalig mit dem vollendeten 30. Lebensjahr)

- um eine Minute beim 200 m Schwimmen für das Schwimmabzeichen **Bronze** und beim 400 m Schwimmen für das Deutsche Schwimmabzeichen **Silber**
- um 2 Minuten beim 1000 m Schwimmen für das Schwimmabzeichen **Gold** sowie
- um 10 Sekunden beim 100 m Schwimmen für das Deutsche Schwimmabzeichen **Gold** erhöht.

Prüfungszeitraum

Die Prüfungen für jedes einzelne Schwimmzeugnis müssen (nach Abschluss der entsprechenden Ausbildung) in einem Zeitraum von zwei Monaten abgelegt werden, gerechnet vom Tag der ersten erfüllten Bedingung an.

Wassertiefe

Schwimmprüfungen dürfen nur dort abgenommen werden, wo die Wassertiefe die Körpergröße des Prüflings überschreitet.

Startsprung

Der Sprung vom Beckenrand muss ins tiefe Wasser erfolgen. Deutliches Abspringen und vollständiges Eintauchen sind notwendig. Bei der Prüfung zum Deutschen Jugendschwimmabzeichen -Bronze sollte ein Startsprung mit Ausgleiten angestrebt werden. Beim Deutschen Jugendschwimmabzeichen -Gold muss das Kraulschwimmen mit Atmung durchgeführt werden.

4. Baderegeln

Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömung usw.)!

Niemals mit vollem oder ganzen leerem Magen schwimmen!

Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!

Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!

Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!

Unbekannte Ufer bergen Gefahren!

Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!

Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!

Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!

Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können! Luftmatratze, Autoschlauch und Gummiteiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!

Schwimmen und baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden: Frage zuerst Ortskundige, bevor du ins Wasser gehst!

Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!

Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!

Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!

Meide zu intensive Sonnenbäder!

Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!

5. Erläuterungen zum Thema Selbstrettungsfähigkeit in Hallen- und Freibädern

Maßnahmen zur Selbstrettung werden erforderlich,

wenn trotz der Kenntnis aller Bewegungen und Gefahren der unterschiedlichen Gewässer Zustände eintreten, die selbst für gute Schwimmer eine bedrohliche Situation darstellen. Typische Situationen wären Erschöpfungszustände durch Selbstüberschätzung oder gesundheitliche Beeinträchtigungen sowie Muskelkrämpfe.

Verhaltensregeln bei Erschöpfungszustand:

- verhalte dich ruhig und besonnen
- überlege welche Maßnahmen du ergreifen kannst/musst
- rufe laut und deutlich um Hilfe!
- gib deutliche Handzeichen

Bei Erschöpfungszuständen:

- Rückenlage (Seestern): atme kontrolliert ein und aus
 - Bauchlage: das Gesicht liegt dabei im Wasser, atmet ruhig und langsam aus, zum Einatmen wird der Kopf angehoben

Bei Krämpfen:

- Beachte, der verkrampfte Muskel muss gedehnt werden!
- gegebenenfalls kann ein schneller Wechsel der Schwimmtechnik den Krampf schon lösen.
- Wechsel der Körperlage
- Dehnung der Muskulatur bis der Krampf sich löst
- versuche den Beckenrand zu erreichen, falls nicht, in die Rückenlage wechseln.

Wie löse ich einen Krampf:

- | | |
|---------------------|--|
| Wadenkrampf: | Fußspitze anfassen und zum Körper ziehen |
| Fußkrampf: | entweder Massage oder die Fußspitze zum Körper ziehen |
| Oberschenkelkrampf: | den Unterschenkel am Fußgelenk fassen und gegen den Oberschenkel drücken |
| Fingerkrampf: | die Finger zusammenkrallen und spreizen |

**An den
Schwimmverband NRW**

**Postfach 10 14 54
47014 Duisburg**

per Fax: 0203/7381-631

Bestellung von Schwimmbabzeichen

Vereinsname / Vereinskennziffer (wenn vorhanden)			
Name des Bestellers		Vorname	
Strasse / PLZ / Ort			
Unterschrift Besteller			

___ **Über den Euro-Betrag füge ich einen V-Scheck bei.**

___	Ich überweise den genannten Euro-Betrag auf das Konto des Schwimmverbandes NRW Kto.-Nr 3318370005 bei der Volksbank Rhein-Ruhr, BLZ 350 603 86.
___	Ich erteile dem Schwimmverband NRW eine Einzugsermächtigung (s.u.)

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Schwimmverband NRW, den Rechnungsbetrag per Lastschrift einzuziehen:

Geldinstitut					
Bankleitzahl		Kontonummer			
Kontoinhaber/Unterschrift					
Artikel	Bestell-Nr.	Preis Euro	Bestell-menge	Gesamtpreis	
Seepferdchen Urkunde	100 - 10	0,55			
Seepferdchen Aufnäher	100 - 11	0,80			
Dt. Jugendschwimmpass Urkunde	200 - 20	0,80			
Dt. Jugendschwimmpass Aufnäher Bronze	200 - 21	0,80			
Dt. Jugendschwimmpass Aufnäher Silber	200 - 22	0,80			
Dt. Jugendschwimmpass Aufnäher Gold	200 - 23	0,80			
Dt. Jugendschwimmpass Nadel Bronze	200 - 24	0,80			
Dt. Jugendschwimmpass Nadel Silber	200 - 25	0,80			
Dt. Jugendschwimmpass Nadel Gold	200 - 26	0,80			
Dt. Schwimmpass Urkunde für Erwachsene	300 - 30	0,50			
Dt. Schwimmpass Aufnäher Bronze	300 - 31	0,50			
Dt. Schwimmpass Aufnäher Silber	300 - 32	0,50			
Dt. Schwimmpass Aufnäher Gold	300 - 33	0,50			
Dt. Schwimmpass Nadel Bronze	300 - 34	0,50			
Dt. Schwimmpass Nadel Silber	300 - 35	0,50			
Dt. Schwimmpass Nadeln Gold	300 - 36	0,50			
DSV-Leistungsschwimmpass	400 - 40	0,80			
DSV-Abzeichen „Hai“ Aufnäher	400 - 41	0,80			
DSV-Abzeichen „Silber“ Aufnäher	400 - 42	0,80			
DSV-Abzeichen „Gold“ Aufnäher	400 - 43	0,80			
Seehund „Trixi“ Urkunde	500 - 50	0,80			
Seehund „Trixi“ Aufnäher	500 - 51	0,80			
Versandkostenanteil:				3,00	
GESAMTPREIS:					