

Schwimmbildung bei der Wasserwacht



Thema: Jugendschwimmabzeichen

Schwimmprüfungen

- Seepferdchen für Kinder –



Leistungen :

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen 1 Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser (Schulertiefe des Prüflings)

- Seepferdchen für Erwachsene –

Leistungen :

- 50 m Schwimmen ohne Zeitbegrenzung
- Heraufholen 1 Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser (Schulertiefe des Prüflings)

Deutsches Schnorchelabzeichen



- **Vorraussetzung: Mindestalter 8 Jahre, Deutsches Jugendschwimmabzeichen Silber –**

Leistungen :

- 200 m Flossenschwimmen ohne Zeitbegrenzung, davon 100 m Brustlage und 100 m in Rückenlage
- 100 m Schnorchelschwimmen ohne Startsprung mit Grundausrüstung, dabei viermaliges Abtauchen und Heraufholen je 1 kleinen Tauchringes, Wasser nicht tiefer als 2,50 m
- Abtauchen auf 1,80 m bis 2,50 m Tiefe, Taucherbrille abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen, mit freier Brille auftauchen
- 50 m Retten (Abschleppen) mit Flossen im Achselgriff (Partner ohne Flossen)
- Kenntnisse über
 - Atmung, Überatmung und Pendelatmung
 - Wasserdruck und Wassertemperatur
 - Ursachen und Erkennen von Verletzungen der Schädelhöhlen
 - Grundausrüstung / Schnorcheltechnik: Taucherbrille, Flossen, Schnorchel – Beschaffenheit, Wirkung und Pflege

- Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Bronze -



Freischwimmer

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 Tauchringes
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

- Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Gold - (Mindestalter 9 Jahre)



Leistungen :

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten
- 25 m Krauelschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen (Sieben oder Ziehen)
- Nachweis folgender Kenntnisse :
 - Baderegeln
 - Hilfe bei Bade, Boots und Eisunfällen (Selbst und einfache Fremdrettung)

- Deutsches Schwimmbzeichen - Bronze -
(18 Jahre)

Freischwimmer



Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 7 Minuten *(Altersdifferenzierung)
- Kenntnis von Baderegeln

Alter	Zeit
30 – 40 Jahre	08 Minuten
40 – 50 Jahre	09 Minuten
50 – 60 Jahre	10 Minuten
60 – 70 Jahre	11 Minuten

Gilt für Männer und Frauen gleich

- Deutsches Schwimmbzeichen - Silber -
(18 Jahre)



Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 12 Minuten
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- Zwei Sprünge vom Beckenrand : Je ein Sprung kopf und fußwärts aus 1 m Höhe
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

- Deutsches Schwimmbzeichen - Gold -
(18 Jahre)



Leistungen :

- 1000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer bzw. in höchstens 29 Minuten für Frauen
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer bzw. in höchstens 2:00 Minuten für Frauen
- 100 m Rückenschwimmen, davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe, davon je ein Sprung kopf und fußwärts
- 50 m Transportschwimmen : Schieben (oder Ziehen)
- Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Baderegeln
 - Hilfe bei Bade, Boots und Eisunfällen
(Selbst und einfache Fremdrettung)