

Diese Schwimmprüfungen können Sie bei uns ablegen:

Seepferdchen/Frühschwimmerabzeichen

- Kenntnis von Baderegeln
- 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)
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)



Seeräuber

- Kenntnis der Baderegeln
- 100 m technikgerechtes Brustschwimmen
- 5 m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Wassertiefe



Deutsches Schwimmabzeichen - Bronze

- Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremddrettung)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen (mind. 200 m, 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 Gegenstandes (kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett



Deutsches Schwimmabzeichen - Silber

- Kenntnis der Baderegeln und Maßnahmen der Selbstrettung
- Sprung vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 12 Minuten
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je einen Gegenstand
- 10 m Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand (je 1 Sprung kopf- und fußwärts)



Deutsches Schwimmabzeichen - Gold

- Kenntnis der Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremddrettung)
- 1.000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer und 29 Minuten für Frauen
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer und 2 Minuten für Frauen
- 100 m Rückenschwimmen, davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche und 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 ein Sprung kopf- und ein Sprung fußwärts
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

