

# **Prüfbogen Deutscher Schwimmpass**

Bronze	Silber	Baderegeln	Selbstrettung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 min 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).</li> <li>- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).</li> <li>- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.</li> <li>- Kenntnis von Baderegeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 min Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).</li> <li>- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen).</li> <li>- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.</li> <li>- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.</li> <li>- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.</li> <li>- Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.</li> <li>- Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.</li> <li>- Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.</li> <li>- Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.</li> <li>- Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.</li> <li>- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen. Überschätze dich und deine Kraft nicht.</li> <li>- Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.</li> <li>- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich.</li> <li>- Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.</li> <li>- Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.</li> </ul>	<p>Kommt es während des Schwimmens zu Erschöpfungszuständen, so muss der Schwimmer versuchen, sich in einem möglichst kraftsparenden Modus über Wasser zu halten.</p> <p>Zum Ausruhen ist eine entspannte Rückenlage am besten geeignet, die gerade bei der Bein- und Fußmuskulatur nur durch Abtauchen zu bewerkstelligen sind.</p> <p>Anschließendes lockeres entspanntes Weiter schwimmen.</p>

<sup>1</sup> Quelle: Deutscher Schwimm-Verband e.V. [Stand 01.01.2020]