

[illegible]

Notwendige Leistungen/Kenntnisse im Detail¹

Bronze	Silber	Baderegeln	Selbstrettung
<ul style="list-style-type: none"> - 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]. - einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring). - Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett. - Kenntnis von Baderegeln 	<ul style="list-style-type: none"> - 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]. - zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchring). - 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser. - Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe. - Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen). 	<ul style="list-style-type: none"> - Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. - Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser. - Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst. - Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser. - Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser. - Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist. - Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen. Überschätze dich und deine Kraft nicht. - Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren. - Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. - Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf. - Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer. 	<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 Weiterschwimmen.</p>

¹ Quelle: Deutscher Schwimm-Verband e.V. (Stand 01.01.2020)