

# Deutsche Schwimmabzeichen

## Anfängerzeugnisse - Schwimmen

Das Frühschwimmer-Seepferdchen und das Schwimmzeugnis für Erwachsene erfüllen eine wichtige Funktion der Motivation, um zum sicheren Schwimmen hinzuführen.

### Frühschwimmer-Seepferdchen

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Tauchringes oder Tellers mit den Händen aus schulertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)



### Schwimmzeugnis für Erwachsene

- 50 m Schwimmen ohne Zeitbegrenzung
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

Die Schwimmprüfungen des Deutschen Jugendschwimmpasses und des Deutschen Schwimmpasses dienen der Förderung einer allgemeinen Grundausbildung im Schwimmen und in der Selbstrettung.

## DRK-Schnorchelabzeichen

Das DRK-Schnorchelabzeichen kann frühestens mit acht Jahren erworben werden, Voraussetzung dafür ist das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Silber. Eine vorherige ärztliche Sporttauglichkeitsuntersuchung wird empfohlen.



- 200 m Flossenschwimmen (je 100 m in Brust- u. Rückenlage)
- 100 m Schnorchelschwimmen ohne Startsprung mit Grundausrüstung, dabei viermaliges Abtauchen und Heraufholen je eines kleinen Tauchringes, Wasser nicht tiefer als 2,50 m
- Abtauchen auf 1,80 m bis 2,50 m; Tauchbrille abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen; mit freier Brille auftauchen
- 50 m Retten (Abschleppen) mit Flossen im Achselschleppgriff (Partner ohne Flossen)
- Kenntnisse über:
  - Wasserdruck und Wassertemperatur, evtl. Gefahren durch Wassertrübung und Strömung
  - Atmung, Überatmung und Pendelatmung
  - Grundausrüstung, Schnorcheltechnik
  - Ursachen und Anzeichen für Verletzungen des Mittelohres und der Schädelhöhlen

## Deutscher Jugendschwimmpass

Die Prüfungen für Jugendliche sind im Deutschen Jugendschwimmpass zusammengefasst. Das Deutsche Jugendschwimmabzeichen Gold darf frühestens mit neun Jahren erworben werden.

### Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Bronze

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



### Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Silber

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauchlage 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

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



Für Körperbehinderte (Funktionsbeschränkung mind. eines Armes/Beines) und Schwerstbehinderte (z. B. Querschnittsgelähmte) gelten Sonderleistungen.

## Deutscher Schwimmpass

Die Prüfungsstufen des Deutschen Jugendschwimmpasses und des Deutschen Schwimmpasses entsprechen sich. Der Deutsche Schwimmpass darf frühestens mit 18 Jahren erworben werden.

### Deutsches Schwimmabzeichen – Bronze

- Sprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in höchstens 7 Minuten<sup>1)</sup>
- Kenntnis von Baderegeln



### Deutsches Schwimmabzeichen – Silber

- Sprung vom Beckenrand und 400 m Schwimmen in höchstens 12 Minuten<sup>1)</sup>
- 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 Schwimmabzeichen – Gold

- 1000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer<sup>1)</sup> in höchstens 29 Minuten für Frauen<sup>1)</sup>
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer<sup>1)</sup> in höchstens 2:00 Minuten für Frauen<sup>1)</sup>
- 100 m Rückenschwimmen, davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 Minuten mit 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



<sup>1)</sup> Bei diesen Schwimmprüfungen werden die Höchstzeiten je Lebensjahrzehnt (erstmalig mit dem vollendeten 30. Lebensjahr) erhöht.

Für Körperbehinderte (Funktionsbeschränkung mind. eines Armes/Beines) und Schwerstbehinderte (z. B. Querschnittsgelähmte) gelten Sonderleistungen.