

Baderegeln

- Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohlfühlst.
- Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.
- Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.
- Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
- Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.
- Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.
- Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.
- Verlasse das Wasser, wenn du frierst.
- Überschätze dich und deine Kraft nicht. Schwimme allein nicht zu weit hinaus.
- Bade nicht dort, wo Schiffe, Boote und Surfer fahren.
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
- Beachte die besonderen Gefahren am und im Meer sowie in Flüssen.

Niveaustufen zum „Sicher Schwimmen Können“

Wassergewöhnung

Du hast Erfahrungen im Wasser gesammelt und dich an das Wasser und seine Wirkungen gewöhnt.



Ort und Datum

Stempel

Unterschrift Prüfer/in

Grundfertigkeiten

Du hast gelernt, ins Wasser zu **atmen** und zu **springen**, im Wasser zu **tauchen** und zu **gleiten**, dich zu **drehen** und zu **rollen** und dich **fortzubewegen**.



Ort und Datum

Stempel

Unterschrift Prüfer/in

Basisstufe

- beliebiger Sprung ins tiefe Wasser,
- anschließend 100 m in einer beliebigen Schwimmmart schwimmen, keine Zeitbegrenzung, Wechsel der Schwimmmart ist erlaubt,
- das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen.



Ort und Datum

Stempel

Unterschrift Prüfer/in

Sicheres Schwimmen Können

- Sprung ins tiefe Wasser,
 - anschließend 15 min schwimmen und dabei mindestens 200 m in einer beliebigen Schwimmmart zurücklegen
- oder
- Kopfsprung ins tiefe Wasser,
 - anschließend 100 m schwimmen in einer Schwimmmart, mit Zeitbegrenzung (maximal 3:30 min, ab Jahrgangsstufe 9: 2:30 min/männlich, 2:45 min/weiblich),
 - 100 m schwimmen in einer zweiten Schwimmmart, keine Zeitbegrenzung.



Ort und Datum

Stempel

Unterschrift Prüfer/in

Anfängerzeugnis (Seepferdchen) ¹



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

Ort und Datum Stempel Unterschrift Prüfer/in

Deutsches Schwimmabzeichen Bronze ²



- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten 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 tief tauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- theoretische Prüfung über die Kenntnisse von Baderegeln

Ort und Datum Stempel Unterschrift Prüfer/in

¹ Vorbereitende Prüfung auf das Schwimmen entsprechend der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen (DPO)
² Schwimmprüfung entsprechend der DPO

Deutsches Schwimmabzeichen Silber ²



- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- 10 m-Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- zweimal ca. 2 m tief tauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- theoretische Prüfung über die Kenntnisse von Baderegeln und dem Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).

Ort und Datum Stempel Unterschrift Prüfer/in

Deutsches Schwimmabzeichen Gold ²



- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m tief tauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- theoretische Prüfung über die Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdreitung)

Ort und Datum Stempel Unterschrift Prüfer/in

Schulschwimmpass



Name

Vorname:

Geburtsdatum:

Mecklenburg
Vorpommern

MV tut gut.

Ministerium für Bildung,
Wissenschaft und Kultur