

Schwimmabzeichen

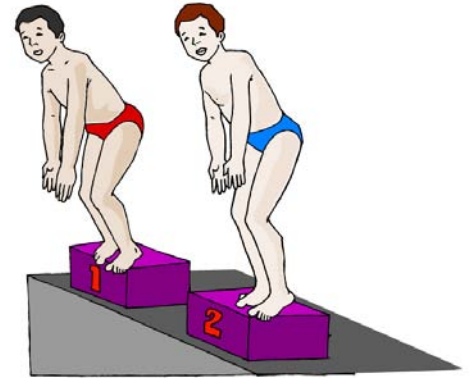
Willst du in Zukunft auch einmal Menschen im Wasser das Leben retten? Dann kannst du mit ein bisschen Übung die folgenden Schwimmabzeichen machen:

Das erste Abzeichen ist der **Frühschwimmer**:

Bei diesem Abzeichen gibt es keine Alterbeschränkung.

Folgende Punkte musst du erledigen:

- 25 Meter Schwimmen in einem frei gewähltem Stil
- einen Sprung vom Beckenrand ins Wasser
- Kenntnis von 5 Baderegeln



Freischwimmer:

Dieses kannst du erst ab dem vollendeten 7. Lebensjahr machen.

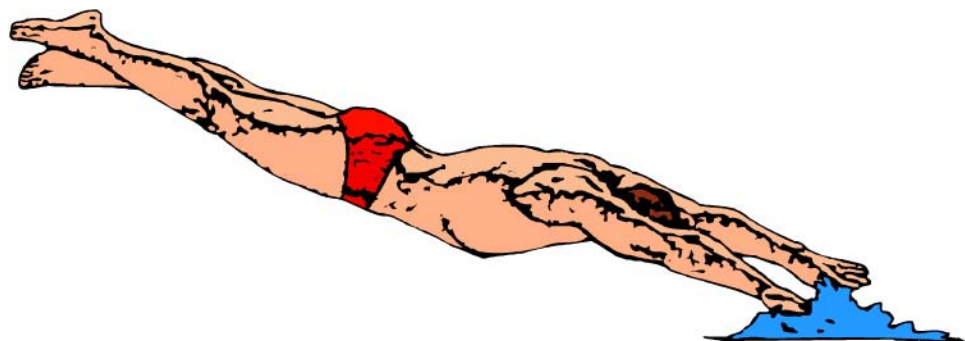
- 15 Minuten Dauerschwimmen im beliebigem Stil
- einen Sprung aus ca. 1 Meter Höhe ins Wasser
- Kenntnis von 10 Baderegeln.



Fahrtenschwimmer:

Für dieses Abzeichen musst du dein 9. Lebensjahr vollendet haben.

- 15 Minuten Dauerschwimmen, Stil kannst du frei wählen
- 10 Meter Streckentauchen
- einmaliges Tieftauchen, ca. 2 Meter, und einen ca. 2,5 kg schweren Gegenstand heraufholen
- 50 Meter Rückenschwimmen ohne deine Arme zu verwenden
- einen Kopfsprung aus ca. 1 Meter Höhe oder einen beliebigen Sprung aus 3 Metern Höhe
- Zusätzlich musst du noch über 10 Baderegeln bescheid wissen.



Allroundschwimmer:

Dieses Abzeichen kannst du erst machen, wenn du dein 11. Lebensjahr vollendet hast.

- 200 Meter Schwimmen in zwei verschiedenen Stilen - 100 m Brust und 100 m Kraul;
- 100 Meter Schwimmen in beliebigem Stil in 2:30 Minuten
- 10 Meter Streckentauchen
- einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und einen ca. 2,5 kg schweren Gegenstand heraufholen
- 25 Meter eine ungefähr gleichschwere Person transportieren - ziehen
- Zusätzlich musst du über die Kenntnisse der Selbstrettung und über 10 Baderegeln bescheid wissen.

**Helferschein:**

Hierfür musst du dein 13. Lebensjahr vollendet haben.

- 15 Minuten Dauerschwimmen, davon 5 Minuten Rückenschwimmen ohne deine Arme zu verwenden
- 100 Meter schwimmen mit Überkleidern
- 15 m Streckentauchen
- zweimaliges Tieftauchen (ca. 2 bis 3 m) und jeweils einen ca. 2,5 kg schweren Gegenstand heraufholen und dies innerhalb von 5 Minuten
- 3 Teller oder Ringe bei einem Tauchversuch (Fläche: ca. 10m², Wassertiefe: ca. 2 - 3 m) heraufholen
- Paketsprung aus 2 bis 3 Metern Höhe ins Wasser
- 25 Meter Retten einer gleich schweren Person mit je einmal Kopf-, Achsel-, und Fesselgriff
- 50 Meter transportieren einer gleich schweren Person - ziehen
- praktische Ausübung der Befreiungsgriffe; Halsumklammerung und Würgegriff - jeweils an Land und Wasser
- praktische Ausübung der Bergegriffe „Bergen über den Beckenrand“ und „Rautegriff“
- Kenntnis der verschiedenen Rettungsgeräte
- Kenntnis der Selbstrettung
- Überprüfung über Erste-Hilfe- Leistungen bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung
- Kenntnisse über Zweck und Organisation des Wasserrettungswesen.

