





## Deutscher Schwimmpass Kinder und Erwachsene

Kurs	Voraussetzungen	Ziel/Inhalte	Urkunde
<b>Bronze</b>	Urkunde Seepferdchen	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kenntnis von 3 Baderegeln</b></li> <li><b>Sprung kopfwärts vom Beckenrand mit Ausgleiten und 15 Minuten Schwimmen.</b> In dieser Zeit sind <b>mindestens 200m zurückzulegen, davon 150m in Bauchlage</b> in einer erkennbaren Schwimmart <b>und 50m in Rückenlage</b> (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)</li> <li>ein <b>Paketsprung vom Startblock</b> oder 1m-Brett (Gültigkeit 1m Sprung 2 Monate)</li> <li><b>einmal ca. 2m Tieftauchen</b> von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes</li> </ol>	 
<b>Silber</b>	Schwimmpass Bronze	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kenntnisse von 5 Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung</b> (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)</li> <li><b>Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen.</b> In dieser Zeit sind <b>mindestens 400m zurückzulegen, davon 300m in Bauchlage</b> in einer erkennbaren Schwimmart und 100m in Rückenlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)</li> <li><b>10m Streckentauchen mit Abstoßen</b> vom Beckenrand im Wasser</li> <li><b>zweimal ca. 2m Tieftauchen</b> von der Wasseroberfläche, mit Heraufholen je eines Gegenstandes</li> <li><b>Sprung aus 1m oder 3m Höhe</b> (1m zwei verschiedene Sprünge) <b>Gültigkeit Sprung schriftlich 2 Monate gültig</b></li> </ol>	

<p><b>Gold</b></p>	<p>Schwimmpass Silber</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kenntnisse von 5 Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremddrettung)</b></li> <li>2. Sprung <b>kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten</b> Schwimmen. In dieser Zeit sind <b>mindestens 800m zurückzulegen, davon 650m in Bauchlage</b> in einer erkennbaren Schwimmart <b>und 150m in Rückenlage</b> (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)</li> <li>3. <b>Startsprung und 25m Kraulschwimmen</b> (mit regelmäßiger Atmung)</li> <li>4. <b>50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen</b></li> <li>5. <b>10m Streckentauchen aus der Schwimm-lage</b> (ohne Abstoßen vom Beckenrand)</li> <li>6. <b>dreimal ca. 2m Tieftauchen innerhalb von 3 Minuten</b> (von der Wasseroberfläche, mit Heraufholen von 3 Gegenständen)</li> <li>7. <b>Sprung aus 1m oder 3m Höhe</b> (1m zwei verschiedene Sprünge) <b>Gültigkeit Sprung schriftlich 2 Monate gültig</b></li> <li>8. <b>50m Transportschwimmen:</b> Schieben oder Ziehen (Partner ca. gleiche Größe und Gewicht)</li> <li>9. <b>Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten</b></li> </ol>	
--------------------	---------------------------	--	--