

bundesweiter  
**SCHWIMM**  
**ABZEICHEN**



**TAG**

Sei dabei am  
**21. Mai**  
**2023**

**DLRG** | Halle-  
Saalekreis

**Wie gut kann ich  
(noch) schwimmen?  
Teste es!**

Am 21. Mai 2023 geben wir allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, das Schwimmabzeichen in Gold / Silber oder in Bronze abzulegen.

**Ort:** Schwimmhalle  
Robert-Koch-Straße  
**Zeit:** 10 bis 14 Uhr  
**Wo:** auf vier Bahnen  
**Teilnahme:** Bäder-Eintritt  
+ 10 € Abnahmegebühr  
**Alle Infos unter:**  
[www.sv-halle.de](http://www.sv-halle.de)

## Schwimmabzeichen in Gold

- **Theorie:** umfasst Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)
- **Praxis:** Sprung kopfwärts vom Beckenrand, 30 Minuten Schwimmen. (mind. 800 m, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage und 150 m in der anderen Körperlage)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen sowie Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Min.
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen / 3 x ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes innerhalb von 3 Min.
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

## Schwimmabzeichen in Silber

- **Theorie:** Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)
- **Praxis:** 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
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

## Schwimmabzeichen in Bronze (Freischwimmer)

- **Theorie:** umfasst die Kenntnis von Baderegeln
- **Praxis:** 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 Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett