

# 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 Schwimmart schwimmen, keine Zeitbegrenzung, Wechsel der Schwimmart ist erlaubt,
- das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen.

Ort und Datum

Stempel

Unt

## Sicheres Schwimmen Können

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

Ort und Datum

Stempel

Unt

## Anfängerzeugnis (Seepferdchen)<sup>1</sup>

- 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)
- Herausholen 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 Silber<sup>2</sup>

- 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 Herausholen 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 Bronze<sup>2</sup>

- 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 Herausholen eines Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- theoretische Prüfung über die Kenntnis von Baderegeln



Ort und Datum

Stempel

Unterschrift Prüfer/in

## Deutsches Schwimmabzeichen Gold<sup>2</sup>

- 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 Schwimmart (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m tief tauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen 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 tral

Ministerium für Bildung,  
Wissenschaft und Kultur

<sup>1</sup> Vorbereitende Prüfung auf das Schwimmen entsprechend der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen (DPO)  
<sup>2</sup> Schwimmprüfung entsprechend der DPO