

Schwimmen



Die DRK- Wasserwacht bietet umfangreiche Kurse im Bereich Gesundheit und Prävention für die Zielgruppen Kinder bis Senioren an. Dazu gehören

- Wassergewöhnung und Anfängerschwimmen
- Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche
- Aquafitness / -jogging
- Seniorenschwimmen

Auf staatlicher Ebene initiierte Projekte sind durch die Wasserwachten vor Ort in ihren eigenen Reihen, aber auch in Schulprojekten der offenen Ganztagschulen und Arbeitsgemeinschaften verwirklicht worden. So zum Beispiel das Projekt "Schwimmen lernen und Schwimmen können - gut und sicher!" sowie das Projekt "[QuietschFidel - Ab jetzt für immer: Schwimmer!](#)".

Natürlich können im Rahmen dieser Projekte aber auch in den Übungsstunden der Wasserwacht Gruppen die deutschen Jugend- und Erwachsenenschwimmabzeichen erworben werden.

Schwimmprüfungen Kinder / Jugend Seepferdchen



- Sprung vom Startblock
- 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Tauchringes aus schultertiefem Wasser

Deutsches Jugendschwimmabzeichen in Bronze



- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnisse der Baderegeln

Deutsches Jugendschwimmabzeichen in Silber



- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung

Deutsches Jugendschwimmabzeichen in Gold



- Mindestalter: 9 Jahre
- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben (oder Ziehen)
- Nachweis folgender Kenntnisse:- Baderegeln-Hilfe bei Bade-, Boots-, und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung)

Schnorchelabzeichen



- 200 m Flossenschwimmen ohne Zeitbegrenzung, davon 100 m in Brustlage und 100 m in Rückenlage
- 100 m Schnorchelschwimmen ohne Startsprung mit Grundausrüstung, dabei viermal Abtauchen und Heraufholen je eines kleinen Tauchrings, Wasser nicht tiefer als 2,50 m Abtauchen auf 1,80 m bis 2,50 m, Tauchbrille abnehmen, wieder aufsetzen und ausblasen, mit leerer Tauchbrille auftauchen.
- 50 m Retten (Abschleppen) mit Flossen (Partner ohne Flossen) im Achselgriff.
- Nachweis folgender Kenntnisse: - Wasserdruck, Wassertemperatur, evtl. Gefahren durch Wassertrübung und Strömung / - Atmung - Überatmung - Pendelatmung / Grundausrüstung - Schnorcheltechnik / Erkennen und Ursachen für Verletzungen des Mittelohres und der Schädelhöhlen

Die Prüfungsvorbereitung beinhaltet einen Kurs mit 10 Unterrichtseinheiten (à 45min) - Dieses Abzeichen kann daher nur bei Ortsgruppen erworben werden, welche diesen Kurs anbieten.

Deutsches Schwimmbzeichen in Bronze, Silber und Gold

Deutsches Schwimmbzeichen in Bronze



- Mindestalter: 18 Jahre
- Sprung vom Beckenrand
- 200m Schwimmen in höchstens 7 Minuten
- Kenntnisse der Baderegeln

Deutsches Schwimmbzeichen in Silber



- Mindestalter: 18 Jahre
- Sprung vom Beckenrand
- 400m Schwimmen in höchstens 12 Minuten
- zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 Meter Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand: je ein Sprung kopf- und fusswärts
- Kenntnisse der Baderegeln und Selbstrettung

Deutsches Schwimmbabzeichen in Gold



- Mindestalter: 18 Jahre
- 1000m Schwimmen in höchstens 24 Minuten (Männer) bzw. 29 Minuten (Frauen)
- 100m Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten (Männer) bzw. 2:00 Minuten (Frauen)
- 100m Rückenschwimmen, davon 50m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 15m Streckentauchen
- Tieftauchen mit Herausholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Tiefe von etwa 2m innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3m Höhe oder 2 Sprünge aus 1m Höhe, davon je ein Sprung kopf- und fusswärts
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis folgender Kenntnisse:- Baderegeln- Hilfe bei Bade-,Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

Ausbildung im Bereich "Schwimmen"

Ausbildungen im Bereich "Schwimmen" finden in den DRK-Kreisverbänden und Ortsvereinen vor Ort statt.

Wasserwacht bei Ihrem Kreisverband vor Ort

PLZ / ORT

Finden