

Änderungen der Schwimmabzeichen seit dem 1.1.2010

Liebe Schwimmfreunde,

seit Jahresbeginn gibt es einige Änderungen bei den Regeln der Schwimmabzeichen. In dem folgenden Link <http://www.dsv.de/fitness-gesundheit/schwimmabzeichen/deutscher-jugendschwimmpass/> und unten nachstehend findet man alle Leistungen aufgelistet, welche nach neustem Stand für die Kinder und Jugendlichen (und auch Erwachsenen) zu erbringen sind, um ein entsprechendes Schwimmabzeichen zu erlangen.

Es gibt vom DSV eine Übergangsfrist von einem Jahr. Bis zum 31.12.20 haben die alten Pässe noch ihre Gültigkeit, ab da an sind nur noch die neuen Pässe gültig. Wir bitten in diesem Sinne alle Vereine des SHSV's bis zum 31.12.2020 auf die neuen Ausweise um zu steigen.

Bei weiteren Fragen stehen wir jeder Zeit zur Verfügung.

Merle Bardenhagen, br@lehre.shsv.de oder der Landestrainer Stefan Herbst (lt@lehre.shsv.de).

DEUTSCHER SCHWIMMPASS

Deutsches Schwimmabzeichen – Bronze Leistungen

- 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 Herausholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
- Kenntnis von Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen – Silber Leistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400m zurückzulegen, davon 300m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen).
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe.
- Kenntnis von [Baderegeln](#) und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).

Deutsches Schwimmabzeichen – Gold Leistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min. 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.
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand).
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen von drei kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- Kenntnis der: [Baderegeln](#)
Hilfe bei Bade- Boots und Eisunfällen
(Selbstrettung und einfache Fremddrettung)

