

4.1 Ausdauer-Schwimmabzeichen – 3. Ring (rot)

- 45 Minuten Schwimmen (ohne Pause).

Erreichte Strecke: Meter

Neunkirchen,den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

4.3 Ausdauer-Schwimmabzeichen – 4. Ring (blau)

- 60 Minuten Schwimmen (ohne Pause).

Erreichte Strecke: Meter

Neunkirchen,den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

4.4 Ausdauer-Schwimmabzeichen – 5. Ring (schwarz)

- 90 Minuten Schwimmen (ohne Pause).

Erreichte Strecke: Meter

Neunkirchen,den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

4.2 Deutsches Leistungs-Schwimmabzeichen-Silber

- 100 m Brustschwimmen unter 1:55 Min.Min.
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:40 Min.Min.
- 100 m Rückenkräulen unter 1:50 Min.Min.
- 100 m Lagenschwimmen ohne Zeit
- 400 m Freistilschwimmen unter 10:00 Min.Min.
- Kopfsprung aus 3 m Höhe
- Salto aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserball dribbeln unter 25 Sek.

Neunkirchen,den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

4.5 Deutsches Leistungs-Schwimmabzeichen- Gold

- 100 m Brustschwimmen (m: 1:35, w: 1:45)Min.
- 100 m Kraulschwimmen (m: 1:20, w: 1:30)Min.
- 100 m Rückenkräulen (m: 1:35, w: 1:45)Min.
- 50 m Delphinschwimmen (m: 0:40, w: 0:45)Min.
- 400 m Freistilschwimmen (m: 7:00, w: 8:00)Min.
- Kopfsprung aus 3 m Höhe
- Salto aus 1 m Höhe
- 50 m Wasserball dribbeln unter 1:00 Min.Min.

Neunkirchen,den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

Schwimm- und Baderegeln

14 bronzene Jugend-Schwimmregeln

- Rufe im Notfall laut um Hilfe! Rufe aber nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist und hilf anderen immer, wenn sie Hilfe brauchen!
- Gehe nur ins Wasser, wenn du dich wohl fühlst!
- Kühle dich ab, und dusche gründlich, bevor du ins Wasser gehst!
- Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist, gefährde dabei niemanden!
- Laufe nicht am Beckenrand!
- Du sollst nicht mit Kaugummi und Süßigkeiten im Mund schwimmen!
- Überschätze deine Kräfte und dein Können nicht!
- Bei Gewitter, Sturm und starkem Regen ist baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort!
- Springe nie in ein unbekanntes oder trübes Gewässer!
- Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, verhalte dich hygienisch und wirf Abfälle in den Mülleimer!
- Bade nicht mit ganz vollem und auch nicht ganz leerem Magen!
- Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst und trockne dich gut ab!
- Unterlasse das Tauchen, wenn du ein beschädigtes Trommelfell oder eine Erkältung hast!
- Stoße nie andere unvorbereitet ins Wasser!
- Tauche andere nicht unvorbereitet unter!

4 zusätzliche silberne Jugend-Schwimmregeln

- Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren! Bleibe weg von Wasserfahrzeugen!
- Meide Wasserpflanzen und sumpfige Bereiche!
- Luftmatratzen, Autoschläuche oder Gummitiere bieten dir keine Sicherheit!
- Vermeide Sonnenbrand!

7 weitere Regeln für das goldene Jugend-Schwimmabzeichen

- Eisschollen nicht betreten!
- Eisflächen erst nach behördlicher Freigabe betreten!
- Verhalte dich ruhig und besonnen, überlege welche Maßnahmen du ergreifen kannst / musst!
- Bist du eingebrochen, rufe laut um Hilfe und versuche seitlich auf das Eis zu rollen oder dich durch ständiges aufs Eis schieben bis zum Ufer durchzubrechen!
- Fremdreitung: Bringe dich nicht selber in Gefahr, rufe einen Erwachsenen zu Hilfe!
- Bei Erschöpfungszuständen in Rückenlage (Seestern) bringen und kontrolliert und ruhig ein und aus atmen!
- Bei Krämpfen: Durch Dehnen den Muskel entkrampfen und du solltest versuchen das Ufer oder den Beckenrand zu erreichen!

TV 1908 Neunkirchen e.V.

Schwimmabzeichenpass

Passinhaber/in: _____

Geburtsjahr: _____

Unterschrift: _____



Seepferdchen

Jugend-Schwimmabzeichen:



Bronze



Silber



Gold

Leistungs-Schwimmabzeichen:



Hai



Silber



Gold

Ausdauer-Schwimmabzeichen: GELB, GRÜN, ROT, BLAU und SCHWARZ.

TVN - Schwimmabzeichen: Kaulquappe, Molch, Frosch Blau, Rot und Schwarz.

1.1 Seepferdchen

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen.
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser.



Neunkirchen, den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

1.3 Molch

- Kopfsprung & 50m Brustschwimmen
- 25m Rückenkraultschwimmen oder Rücken mit Grätschschwung
- 2x 1,80m Tieftauchen mit herausholen eines Gegenstandes mit der Hand
- 50m Brustschwimmen mit 4 Purzelbäumen / Rollen vorwärts
- 5m Streckentauchen

Neunkirchen, den.....

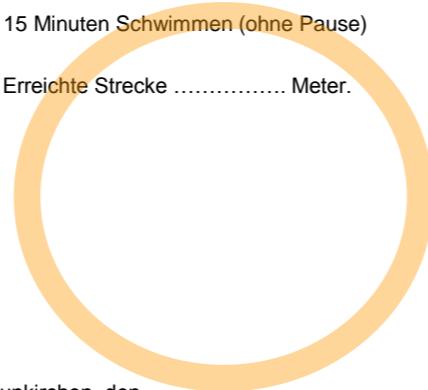
Unterschrift:

Stempel:.....

2.1 Ausdauer Schwimmabzeichen – 1.Ring (gelb)

- 15 Minuten Schwimmen (ohne Pause)

Erreichte Strecke Meter.



Neunkirchen, den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

2.3 Frosch – rot

- 50m Kraulschwimmen.
- 50m Brustschwimmen mit Kippwende, Abstoß und Tauchzug.
- 3x 1,80m Tieftauchen mit Herausholen eines Gegenstandes mit der Hand in max. 4 Versuchen.
- Kopfsprung aus 1m Höhe oder Fußsprung aus 3m Höhe.

Neunkirchen, den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

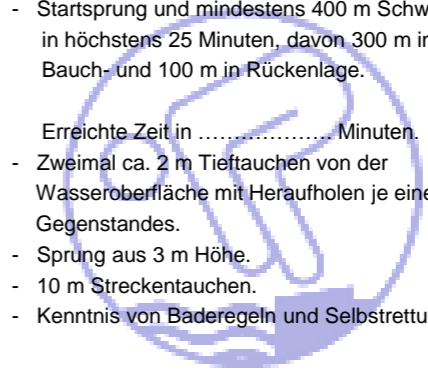
3.1 Deutsches Jugend Schwimmabzeichen – Silber-

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

Neunkirchen, den.....

Unterschrift:

Stempel:.....



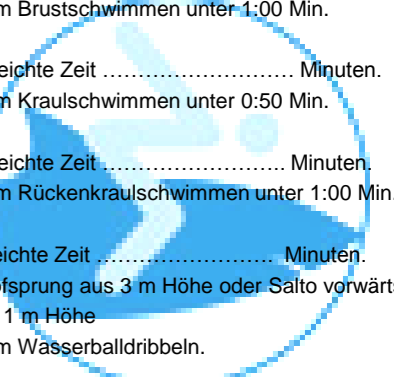
3.3 Deutsches Leistungsschwimmabzeichen „Hai“

- 50 m Brustschwimmen unter 1:00 Min.
- Erreichte Zeit Minuten.
- 50 m Kraulschwimmen unter 0:50 Min.
- Erreichte Zeit Minuten.
- 50 m Rückenkraultschwimmen unter 1:00 Min.
- Erreichte Zeit Minuten.
- Kopfsprung aus 3 m Höhe oder Salto vorwärts aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserballdribbeln.

Neunkirchen, den.....

Unterschrift:

Stempel:.....



1.2 Kaulquappe

- Kopfsprung vom Beckenrand & 5m gleiten (Arme sind vorne)
- Rückenschwimmen mit Brustbeinschlag (Arme sind oben) → mehr als 10m!
- 1,80m Tieftauchen mit Herausholen eines Gegenstandes mit der Hand
- 3m Streckentauchen
- 50m Brustschwimmen

Neunkirchen, den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

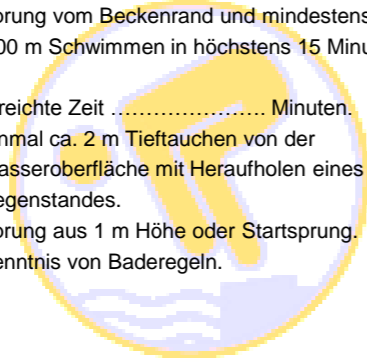
1.4 Deutsches Jugend Schwimmabzeichen Bronze - Freischwimmer-

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

Neunkirchen, den.....

Unterschrift:

Stempel:.....



2.2 Frosch – blau

- 25m Kraulschwimmen
- 5 Purzelbäume / Rollen vorwärts im Wasser
- 15m vor der Wand anschwimmen, Kippwende und Abstoß mit Tauchzug
- Startsprung und 25m Brust- / Kraulsprint.
- 7m Streckentauchen.
- Kopfsprung aus 1m Höhe.

Neunkirchen, den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

2.4 Frosch – schwarz

- 100m Kraulschwimmen.
- 100m Brustsprint mit Kippwende, Abstoß und Tauchzug in max. 3:00 Min.
- Startsprung aus 1m Höhe oder Fußsprung aus 3m Höhe.
- 2m Tieftauchen mit Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen in max. 2 Versuchen.
- 8m Streckentauchen.

Neunkirchen, den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

3.2 Ausdauer Schwimmabzeichen – 2.Ring (grün)

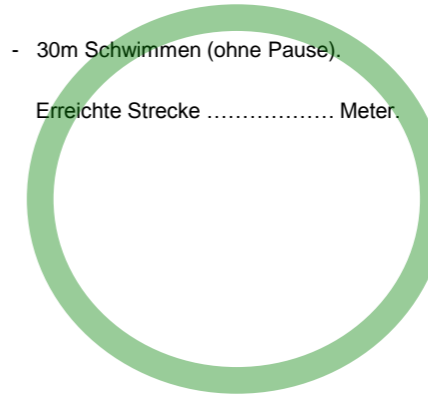
- 30m Schwimmen (ohne Pause).

Erreichte Strecke Meter.

Neunkirchen, den.....

Unterschrift:

Stempel:.....



3.4 Deutsches Jugend Schwimmabzeichen – Gold-

- 600 m Schwimmen in max. 24 Min.
- Erreichte Zeit
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Min.
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkrault.
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen von 3 Tauchringen aus einer Wassertiefe von über 2 m innerhalb von 3:00 Min. in höchstens 3 Tauchversuchen .
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis folgender Kenntnisse: Baderegeln und Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)

Neunkirchen, den.....

Unterschrift:

Stempel:.....

