****

**Gültig ab 01. Januar 2020**

Seit dem 1. Januar 2020 gibt es keine Trennung mehr zwischen  Jugendschwimmabzeichen und  Schwimmabzeichen. Die Schwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold sind der Nachweis des sicheren Schwimmens. Das Alter des Abzeichenträgers spielt keine Rolle mehr. Das Frühschwimmerabzeichen (Seepferdchen) ist **kein** Nachweis des sicheren Schwimmens. Die Träger dieses Abzeichens, egal ob Kind oder Erwachsener, müssen beim Schwimmen weiterhin intensive beaufsichtigt werden.

**Seepferdchen (Frühschwimmer)**

Praktische Prüfleistungen

* Sprung vom Beckenrand mit anschließendem schwimmen von 25 m in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage ohne Hinstellen und Festhalten. Während des Schwimmens in Bauchlage muss erkennbar ins Wasser ausgeatmet werden.
* Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

Theoretische Prüfleistungen

* Kenntnis von Baderegeln

**Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)**

Praktische Prüfleistungen

* Kopfsprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten. 150 m sind in Bauch- oder Rückenlage (erkennbare Schwimmart) zurückzulegen und 50 m in der anderen Körperlage. Wechsel der Körperlage muss während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten erfolgen.
* einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
* Paketsprung aus 1m Höhe (z.B. Startblock) oder 1m Brett

Theoretische Prüfleistungen

* Kenntnis von Baderegeln

**Deutsches Schwimmabzeichen Silber**

Praktische Prüfleistungen

* Startsprung vom Beckenrand und 20 Minuten schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen. 300 m davon in Bauch- oder Rückenlage (erkennbare Schwimmart) und 100 m in der anderen Körperlage. Wechsel der Körperlage muss während des Schwimmens auf der Bahn ohne Festhalten erfolgen.
* 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 zwei unterschiedliche Sprünge aus 1 m Höhe

Theoretische Prüfleistungen

* Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung & Lösen von Krämpfen)

**Deutsches Schwimmabzeichen Gold**

Praktische Prüfleistungen

* Startsprung vom Beckenrand und 30 Minuten schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen. 650 m davon in Bauch- oder Rückenlage (erkennbare Schwimmart) und 150 m in der anderen Körperlage. Wechsel der Körperlage muss während des Schwimmens auf der Bahn ohne Festhalten erfolgen.
* Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
* Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
* 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
* 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage ohne abstoßen vom Beckenrand
* drei mal etwa 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von je einem Gegenstand (z.B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
* Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
* 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

Theoretische Prüfleistungen

* Kenntnis von Baderegeln sowie der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)