

Merkblatt – Schwimmbabzeichentage*

Wann?

Samstag, 13.06.2025, 10-15 Uhr (Für die Abnahme des Abzeichens wird bei der Anmeldung ein Zeitslot vergeben.)

Wo?

Wasserrettungsstation Teufelssee (Teufelsseehaussee 28, 14193 Berlin)

Was muss ich mitbringen?

- Badekleidung und Handtuch (Prüfungsleistungen müssen grundsätzlich ohne Hilfsmittel, z.B. Schwimmbrillen abgelegt werden!)
- Etwas zu trinken
- Schüler*innenausweis oder sonstiges Ausweisdokument

Was muss ich können?

Deutsches Schwimmbabzeichen Bronze

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnis von Baderegeln

Praktische Prüfungsleistungen

- 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 Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett

Deutsches Schwimmbabzeichen Silber

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Praktische Prüfungsleistungen

- 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)
- 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 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

*Dieses Merkblatt bezieht sich ausschließlich auf die Veranstaltung der DLRG Charlottenburg-Wilmersdorf