

mein Seepferdchen.



Mein Seepferdchen-Ratgeber Schwimmabzeichen



DEUTSCHER
JUGEND
SCHWIMMPASS



Mein Seepferdchen-Ratgeber Schwimmabzeichen

Das Seepferdchen oder Frühschwimmer-Abzeichen wird in der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen/Rettungsschwimmen festgelegt. Herausgegeben vom BFS (Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung)

Seepferdchen (ab ca. 5 Jahren)

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes aus schulertiefem Wasser




**ZEUGNIS
FÜR FRÜHSCHWIMMER**
- Seepferdchen -

hat folgende Leistungen erfüllt

1. Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
2. Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser

und ist berechtigt, das Frühschwimmerabzeichen - Seepferdchen - zu tragen.

Ort _____

Datum _____ Stempel _____

Prüfer und Nr. _____

**mein
Seepferdchen.**

Mein Seepferdchen-Ratgeber Schwimmabzeichen



Die Jugendschwimmabzeichen und der deutsche Jugendschwimmpass ist eine 3-stufige Qualifikation und wurde vom DLRG (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft) im Jahre 1978 eingeführt.

Jugendschwimmabzeichen Bronze

- Sprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in 15 Minuten
- Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m Tiefe
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln



Jugendschwimmabzeichen Silber

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



Jugendschwimmabzeichen Gold (ab 9 Jahren)

- 600 m Schwimmen in 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in 1:10 Minuten
- 25 m Kraulen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulen
- 15 m Streckentauchen
- Heraufholen von 3 Tauchringen aus ca. 2 m Tiefe innerhalb von 3 Min. in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen einer zu rettenden Person



PASSINHABER	BADEREGELN
Name: _____	<ul style="list-style-type: none"> • Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unvorhergesehene Situationen vertraut (Kraupf, Stuhlf, Strömungen usw.) • Nimm nie mit vollem oder ganz leerem Magen Baden! • Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du fertig! • Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen! • Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und klar ist! • Unbekannte Ufer bergen Gefahren! • Meide stürmige und plötzl. veränderte Gewässer! • Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenspüher und Netze sind keine Schwimm- und Badezonen! • Das Wetter ist Baden lebensgefährlich! • Überschätze nie dein Können (nicht Kraft und Können!) • Luftmatratzen, Aufblasröhren und Sonnenschirme sind im Wasser gefährliches Spielzeug! • Schwimmen und Baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden. Frage zuerst Ortskundige, bevor du ins Wasser gehst! • Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder! • Benutze das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch! • Zieh nach dem Baden das Badetuch aus und trockne dich ab! • Meide zu intensive Sonnenbäder! • Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!
Vorname: _____	
Geb.-Datum: _____	
Straße, Nr.: _____	
Wohnort: _____	
Unterschrift des Passinhabers _____	 DEUTSCHER JUGEND SCHWIMMPASS
	VERBÄNDE BDL Bundesverband Deutscher Schwimmmeister e.V. DLRG Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. DRK Deutsches Rotes Kreuz e.V. DSJV Deutscher Schwimm-Verband e.V. DTB Deutscher Turner-Bund e.V. VDSV Verband Deutscher Sporttaucher e.V.

**mein
Seepferdchen.**



Impressum

Mein Seepferdchen:

*Inhaber: Oliver Zimmermann
Ludwigstrasse 17
D-64342 Seeheim-Jugenheim*

Tel.: +49 (0) 6257 / 937132
mailto: info@mein-seepferdchen.de

Bilder: Fotolia

*Copyright: Fotolia - Maria.P.; azPHOTO; trigger; Sven Hoppe; Michael Siegmund;
Karin Jähne; Rainer Schmittchen; Murat Subatli*

*Konzeption, Design + Grafik: Studio Krimalkin
Tel.: +49 (0) 6151 / 9500447
mailto:email [at] krimalkin [dot] de
www.krimalkin.de*

**mein
Seepferdchen.** 