

Baderegeln und Schwimmabzeichen im Überblick



Schwimmen ist mehr als nur gesunder Ausdauersport und Freizeitvergnügen, sondern auch eine lebenswichtige Fähigkeit. Um Unfälle zu verhindern, sind sichere Schwimmkenntnisse sowie die Einhaltung der allgemeinen Baderegeln für Klein und Gross unverzichtbar. Eine altersgerechte Wassergewöhnung und Schwimmkurse im Kindesalter liefern dafür die Grundlagen.

Nachfolgend kannst du die wichtigsten Verhaltensregeln für sicheres Schwimmen nachlesen und erhältst einen Überblick über die wichtigsten Schwimmabzeichen.

Sicher schwimmen: Die wichtigsten Baderegeln der SLRG



Bei allem Badespass darf die eigene Sicherheit und die der anderen Badegäste nicht zu kurz kommen. Die SLRG hat deshalb eine Reihe von allgemeinen Baderegeln aufgestellt, deren Kenntnis Gefahren wirksam vermeidet:

- 1 Kühle dich vor dem Baden ab.
- 2 Lass Kinder nie ohne Begleitung ins Wasser. Bleib bei kleineren Kindern immer in Griffnähe.
- 3 Trinke keinen Alkohol, wenn du baden oder schwimmen gehen willst.
- 4 Springe nicht in trübe Gewässer oder solche, die du nicht kennst.
- 5 Schwimmhilfen zum Aufblasen bieten dir im Wasser keine Sicherheit.
- 6 Überschätze dein Können und deine Kräfte nicht. Schwimme lange Strecken nie allein

Schwimmabzeichen in der Schweiz




Kinder und Jugendliche können in der Schweiz eine Vielzahl von Schwimmtests absolvieren. Die bekanntesten sind die 7 Grundlagentests (GLT). Am Ende jedes Testmoduls steht ein Schwimmabzeichen. Mit dem Bestehen des Grundlagen-Sicherheits-Checks gilt dein Kind als tiefwassersicher. Dies wird in einem GSC-Ausweis bescheinigt. Die Tabelle zeigt die Abzeichen der 7 GLT und die vermittelten Kompetenzen als kurze Übersicht.

Wichtig:

Detaillierte Informationen zu den erforderlichen Prüfungsleistungen für die Schwimmtests findest du auf der Seite von swimsports.ch, der Vereinigung der am Schwimmsport interessierten schweizerischen Institutionen und Verbände.

Abzeichen der GLZ:

		Übungen zur Wassergewöhnung	Übungen zum Erwerb von Basis-kompetenzen	Übungen zum Erwerb von Antriebs-kompetenzen	Übungen zum Erwerb von Bewegungs-kompetenzen	Übungen zum Erwerb von sportarten-spezifischen Kompetenz
	Krebs	4	1			
	Seepferd	4	1			
	Frosch	1	2	2		
	Pinguin	1	1	2	1	
	Tintenfisch			3	1	1
	Krokodil			3	2	
	Eisbär			1	2	

Grundlagen-Sicherheits-Check (GSC):

- ✓ Vorwärts-Rolle ins tiefe Wasser
- ✓ 1 Minute lang an gleicher Stelle über Wasser halten
- ✓ 50 Meter schwimmen

Ausführlichere Informationen rund um das Schwimmen lernen haben wir in unserem [Ratgeber](#) „Sicher schwimmen“ zusammengestellt.