

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



Bei allem Badespaß darf die eigene Sicherheit und die der anderen Badegäste nicht zu kurz kommen. Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) hat deshalb eine Reihe von allgemeinen Baderegeln aufgestellt, deren Kenntnis Gefahren wirksam vermeidet:

- 1 Vor dem Baden abkühlen und duschen. Gehe nicht baden, wenn es dir nicht gut geht oder du dich unwohl fühlst.
- 2 Gehe nicht mit zu vollem oder zu leerem Magen ins Wasser.
- 3 Wenn du Nichtschwimmer bist, gehe nur bis zum Bauch ins Wasser.
- 4 Rufe nur dann um Hilfe, wenn du wirklich in Gefahr bist. Hilf anderen, wenn du merkst, dass sie Hilfe brauchen.
- 5 Überschätze dein Können oder deine Kräfte nicht.
- 6 Geh nur dort ins Wasser, wo das Baden erlaubt ist. Bevor du ins Wasser springst, versichere dich, dass es frei und tief genug ist.
- 7 Bade nicht an Orten, wo auch Schiffe und Boote fahren.
- 8 Verlasse sofort das Wasser, wenn ein Gewitter aufzieht, und gehe in ein sicheres Gebäude.
- 9 Achte darauf, dass das Wasser und seine Umgebung sauber bleiben. Abfälle gehören in den Mülleimer.
- 10 Schwimmhilfen zum Aufblasen bieten dir im Wasser keine ausreichende Sicherheit.

Deutsche Schwimmabzeichen



Kinder und Jugendliche können in Schwimmkursen nicht nur das Schwimmen und weitere wichtige Fähigkeiten erlernen, sondern auch Prüfungen für Schwimmabzeichen ablegen. Die Schwimmabzeichen dienen nicht nur als Nachweis ihrer Kenntnisse, sondern motivieren auch weiter zu lernen und sich schrittweise zu einem sicheren Schwimmer zu entwickeln.

Wichtig:

Detaillierte Informationen zu den erforderlichen Prüfungsleistungen für die Deutschen Schwimmabzeichen und weitere Informationen zur Prüfungsordnung findest du auf den Seiten des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung (BFS), des Deutschen Schwimm-Verbandes (DSV) und der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG).



©Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS)

Frühschwimmer-Abzeichen: Seepferdchen

- ✓ Sprung vom Beckenrand und 25 m schwimmen (in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage)
- ✓ Gegenstand mit den Händen aus schultertiefem Wasser heraufholen
- ✓ Kenntnis der Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)

- ✓ kopfwärts vom Beckenrand springen und 200 m in unter 15 min schwimmen (150 m in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage, 50 m in der anderen Körperlage, Wechsel während des Schwimmens ohne Festhalten)
- ✓ Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser
- ✓ Paketsprung vom Startblock oder 1-Meter-Brett
- ✓ Kenntnis der Baderegeln



©Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS)



©Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS)

Deutsches Schwimmabzeichen Silber

- ✓ kopfwärts vom Beckenrand springen und 400 m in 20 min schwimmen (300 m in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage, 100 m in der anderen Körperlage, Wechsel während des Schwimmens ohne Festhalten)
- ✓ 2 x 2 m Tieftauchen und jeweils einen Gegenstand heraufholen
- ✓ 10 m Streckentauchen
- ✓ 1 Sprung vom 3-Meter-Brett oder 2 verschiedene Sprünge vom 1-Meter-Brett
- ✓ Kenntnis der Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung

Deutsches Schwimmabzeichen Gold

- ✓ kopfwärts vom Beckenrand springen und 800 m in 30 min schwimmen (650 m in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage, 150 m in der anderen Körperlage, Wechsel während des Schwimmens ohne Festhalten)
- ✓ Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- ✓ Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 75 s
- ✓ 50 m Rückenschwimmen
- ✓ 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage
- ✓ 3 x 2 m Tieftauchen und jeweils einen Gegenstand heraufholen in 3 min (max. 3 Tauchversuche)
- ✓ drei Gegenstände in 3 Minuten aus 2 Metern Tiefe heraufholen (max. drei Tauchversuche)
- ✓ 1 Sprung vom 3-Meter-Brett oder 2 verschiedene Sprünge vom 1-Meter-Brett
- ✓ 50 m Transportschwimmen (andere Person über diese Strecke ziehen oder schieben)
- ✓ Kenntnis der Baderegeln
- ✓ Wissen über: Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)



©Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS)

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