

Die Schwimmabzeichen des Deutschen Schwimmverbandes (DSV)

Seepferdchen

Das Seepferdchen ist das erste Schwimmabzeichen auf dem Weg zum Gold. Um dieses Abzeichen zu erlangen lernen die Kinder nach einem Sprung vom Beckenrand ohne Pause und ohne fremde Hilfe mindestens 25 m weit in einer Schwimmart entweder auf dem Bauch oder auf dem Rücken zu schwimmen. Während des Schwimmens in Bauchlage müssen sie dabei erkennbar ins Wasser ausatmen können. Die Ausbildung findet also nicht mehr ausschließlich im Lehrschwimmbecken statt, sondern führt die Kinder behutsam an das Schwimmen in tieferem Wasser heran. Am Ende der Ausbildungszeit müssen die Kinder zusätzlich aus schulertiefem Wasser einen Ring vom Boden des Lehrschwimmbeckens heraufholen, um das Abzeichen zu erlangen und Kenntnis der [Baderegeln](#) haben.



Deutsches Schwimmabzeichen - Bronze

- 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 kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
- Kenntnis von [Baderegeln](#)



Deutsches Schwimmabzeichen - Silber

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400m zurückzulegen, davon 300m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100m 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 kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen).
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe.
- Kenntnis von [Baderegeln](#) und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).



Deutsches Schwimmbabzeichen - Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min. Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand).
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen von drei kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- Kenntnis der: [Baderegeln](#). Hilfe bei Bade- Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

