

# Die Schwimmabzeichen. Zeig, was du kannst!

Bist du schon ein richtiger Schwimmprofi? Oder machst du noch Trockenübungen? Hier kannst du schnell nach [hier](#) schauen, was du für deine Schwimmabzeichen können musst:

## Seepferdchen

- ✓ Sprung vom Beckenrand
- ✓ 25 m schwimmen
- ✓ Einen Gegenstand mit den Händen aus schulertiefem Wasser holen

## Silber

- ✓ Startsprung und 400 m schwimmen in 25 Minuten, davon 100 m rückenschwimmen
- ✓ 2x 2 m tief tauchen und einen Gegenstand heraufholen
- ✓ 10 m streckentauchen
- ✓ Aus 3 m Höhe springen
- ✓ Die Baderegeln kennen und über Selbstrettung Bescheid wissen

## Bronze/Freischwimmer

- ✓ Sprung vom Beckenrand
- ✓ Mindestens 200 m schwimmen in 15 Minuten
- ✓ 2 m tief tauchen und einen Gegenstand heraufholen
- ✓ Aus 1 m Höhe ins Wasser springen oder Startsprung
- ✓ Die Baderegeln kennen

## Gold

- ✓ 600 m schwimmen in 24 Minuten
- ✓ 50 m brustschwimmen in 1 Minute 10 Sekunden
- ✓ 25 m kraulen
- ✓ 50 m rückenschwimmen
- ✓ 15 m streckentauchen
- ✓ 2 m tief tauchen, dabei 3 Gegenstände in 3 Minuten heraufholen
- ✓ 50 m schwimmen und dabei etwas transportieren
- ✓ Die Baderegeln kennen und wissen, wie man sich und andere bei Boots - und Eisunfällen rettet

