

Deutsche – Schwimmabzeichen (DSA)

gemäß Prüfungsordnung (Stand 1.1.2020)

BFS : <https://bfs-schwimmausbildung.de/startseite>

Schwimmabzeichen DSA

Eine Differenzierung zwischen Jugend- und Erwachsenenschwimmabzeichen / Schwimmpass findet seit der Novelle der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen - Retten - Tauchen am 1.1.2020 nicht mehr statt.

Seepferdchen / Anfängerzeugnis

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)



- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)
- Kenntnis von Baderegeln

Der Erwerb des Seepferdchenabzeichens ist kein Nachweis für Fähigkeiten im Sinne des sicheren Schwimmens. Es ist als wichtige, vorbereitende Prüfung für den Erwerb des Schwimmabzeichens in Bronze zu betrachten, welches dann auch den Nachweis des sicheren Schwimmens darstellt. Eltern müssen Kinder mit Seepferdchenabzeichen weiterhin am und im Wasser beaufsichtigen und eng begleiten sollten.

Deutsche Schwimmabzeichen - Bronze

- Kenntnis von Baderegeln
- 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



Deutsches Schwimmbabzeichen – Silber



- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m 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 1 m Höhe

Deutsches Schwimmbabzeichen - Gold



- Kenntnis der Baderegeln
- Kenntnis der Hilfe bei Bade- Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)
- 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 Schwimm- lage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herauf- holen 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 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen