

# Deutsches Schwimmbadzeichen

# Bronze



## Leistungsbogen

Mindestalter 18 Jahre

Nachname			
Vorname		<input type="checkbox"/> weiblich	<input type="checkbox"/> männlich
Straße			
PLZ, Wohnort		Geb. datum	

Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 Meter Schwimmen in höchstens 7 Minuten <small>vgl. Altersdifferenzierung</small>	Zeit:
--	-------

Kenntnis der Baderegeln	
-------------------------	--

\_\_\_\_\_  
Datum der letzten Prüfung

\_\_\_\_\_  
Stempel und Unterschrift des Prüfers

# Altersdifferenzierung

Bei den Schwimmbedingungen für den Deutschen Schwimmpass werden die Höchstzeiten je Lebensjahrzehnt (erstmal mit dem vollendeten 30. Lebensjahr) um...

- 1 Minute bei 200 m Schwimmen

erhöht.

Alter	<b>200 m Schwimmen</b>
30 – 39	in höchstens 8 Minuten
40 – 49	in höchstens 9 Minuten
50 – 59	in höchstens 10 Minuten
60 – 69	in höchstens 11 Minuten
70 – 79	in höchstens 12 Minuten
80 – 89	in höchstens 13 Minuten
90 – 99	in höchstens 14 Minuten
...	

# Baderegeln

- Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömungen usw.)!
- Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
- Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- Nur Springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!
- Unbekannte Ufer bergen Gefahren!
- Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
- Schifffahrtswege, Bühnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!
- Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!
- Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitier sind im Wasser gefährliches Spielzeug!
- Schwimmen und Baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden:  
Erkundige Dich zuerst bei Ortskundigen, bevor du ins Wasser gehst!
- Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!
- Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!
- Meide zu intensive Sonnenbäder!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe Not tut!