

Deutsches Schwimmbadzeichen

Gold



Leistungsbogen

Mindestalter 18 Jahre

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

1000 m Schwimmen Männer: in höchstens 24 Minuten Frauen: in höchstens 29 Minuten <small>vgl. Altersdifferenzierung</small>	Zeit:
100 m Schwimmen Männer: in höchstens 1:50 Minuten Frauen: in höchstens 2:00 Minuten <small>vgl. Altersdifferenzierung</small>	Zeit:
100 m Rückenschwimmen, davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit	
15 m Streckentauchen	
Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens drei Tauchversuchen	
Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe, davon ein Sprung kopf- und ein Sprung fußwärts	
50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen	

Kenntnis der Baderegeln	
Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremddrettung)	

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...

- 2 Minuten beim 1.000 m Schwimmen
sowie
- 10 Sekunden beim 100 m Schwimmen

erhöht.

Alter	1000 m Schwimmen	100 m Schwimmen
30 – 39	Männer: in höchstens 26 Minuten Frauen: in höchstens 31 Minuten	in höchstens 2:00 Minuten in höchstens 2:10 Minuten
40 – 49	Männer: in höchstens 28 Minuten Frauen: in höchstens 33 Minuten	in höchstens 2:10 Minuten in höchstens 2:20 Minuten
50 – 59	Männer: in höchstens 30 Minuten Frauen: in höchstens 35 Minuten	in höchstens 2:20 Minuten in höchstens 2:30 Minuten
60 – 69	Männer: in höchstens 32 Minuten Frauen: in höchstens 37 Minuten	in höchstens 2:30 Minuten in höchstens 2:40 Minuten
70 – 79	Männer: in höchstens 34 Minuten Frauen: in höchstens 39 Minuten	in höchstens 2:40 Minuten in höchstens 2:50 Minuten
80 – 89	Männer: in höchstens 36 Minuten Frauen: in höchstens 41 Minuten	in höchstens 2:50 Minuten in höchstens 3:00 Minuten
90 – 99	Männer: in höchstens 38 Minuten Frauen: in höchstens 43 Minuten	in höchstens 3:00 Minuten in höchstens 3:10 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!