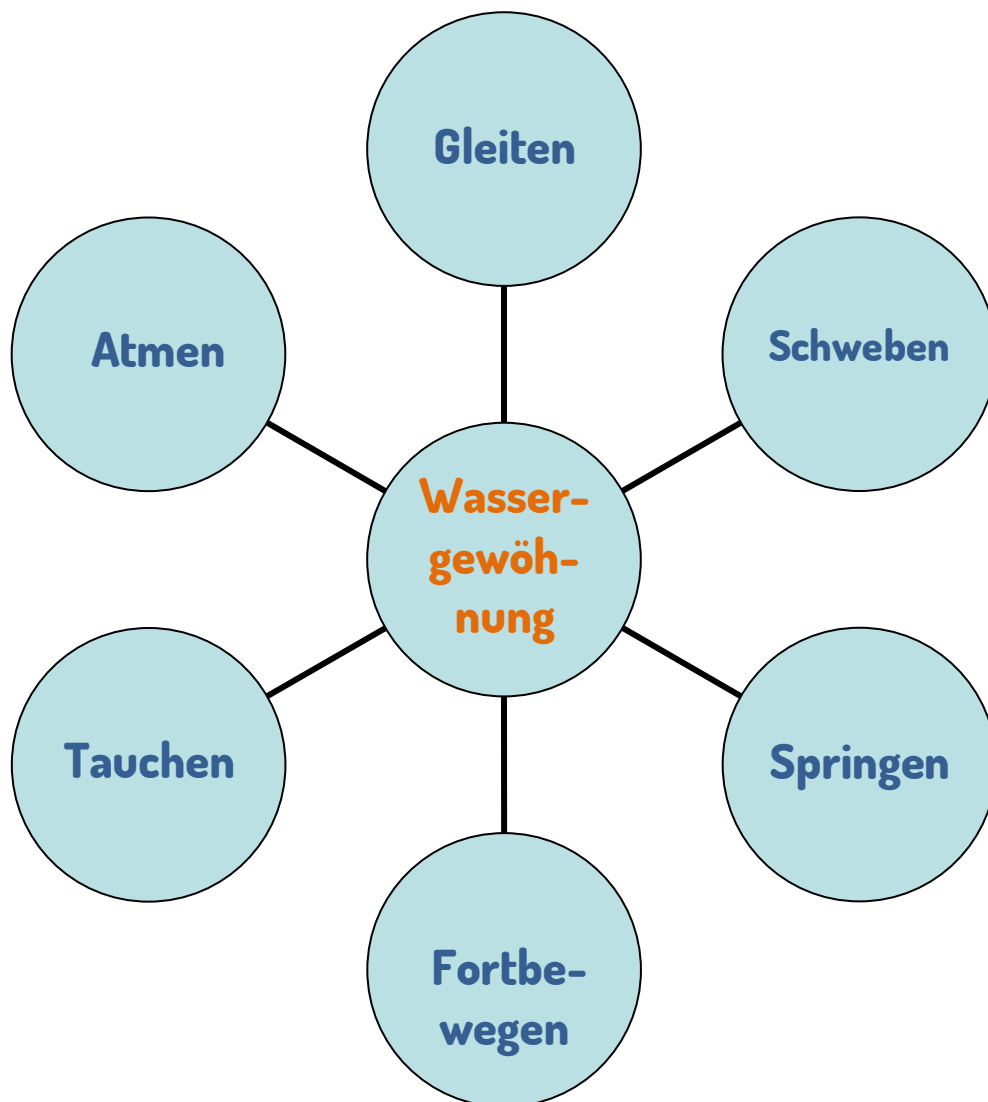


Konzept – „Wassergewöhnung & Seepferdchen“

Yes – We Swim! e.V.
Zum Müllerbek 18
21218 Seevetal



Wassergewöhnung



Seepferdchen

Frühschwimmer (Seepferdchen) Gültig ab 01.01.2020

Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln

Praktische Prüfungsleistungen

- 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)



Baderegeln



1.

Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. Dusche und kühle dich (dabei/danach) ab, bevor du ins Wasser gehst.



2.

Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.



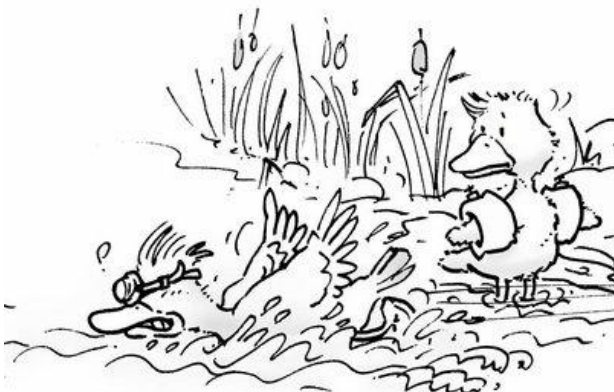
3.

Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



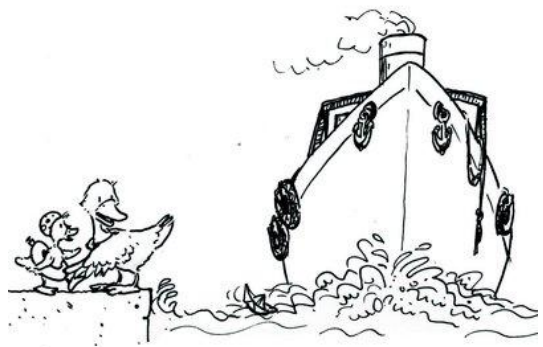
4.

Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



5.

Überschätze dich und deine Kraft nicht.



6.

Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



7.

Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.



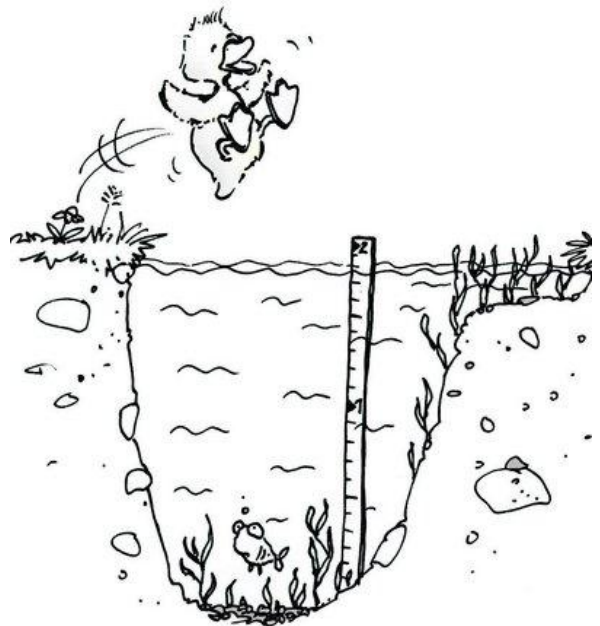
8.

Halte das Wasser und seine Umgebung sauber. Wirf Abfälle in den Mülleimer.



9.

Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



10.

Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

Sicheres Schwimmen-Können (Basisstufe)¹

- beliebiger Sprung ins tiefe Wasser
- anschließend 100 Meter in einer beliebigen Schwimmart, keine Zeitbegrenzung, Wechsel der Schwimmart ist erlaubt
- das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen

Sicheres Schwimmen-Können²

- Sprung ins tiefe Wasser,
- anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen

oder

- Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart, mit Zeitbegrenzung (mindestens 3:30 min, ab Klassenstufe 9 – 2:30 min (männlich)/2:45 min (weiblich)
- 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart, keine Zeitbegrenzung.

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Bronze³

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200m zurückzulegen, davon 150m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1m Brett



¹ KMK, Empfehlungen der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland, der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft und des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung für den Schwimmunterricht in der Schule, Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 04.05.2017, Beschluss des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung vom 18.09.2017, Beschluss der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft vom 04.09.2017, S. 6

² Ebd., S. 7

³ Ebd., S. 15