

# SCHWIMM ABZEICHEN TAG



**SCHWIMMEN  
IST FÜR S  
ÜBER-LEBEN  
WICHTIG**

## Schwimmabzeichentag am Samstag, 21. Juni 2025

Am 21. Juni 2025 findet wieder der Schwimmabzeichentag in Paderborn statt. **Bist du dabei?**

Der Schwimmabzeichentag ist ein bundesweiter Aktionstag, der von den Wassersport treibenden Verbänden ins Leben gerufen wurde. An diesem Tag kannst du dein Schwimmabzeichen (Seepferdchen, Bronze und Silber) von engagierten Trainerinnen und Trainern abnehmen lassen. Ziel ist es, auf die Wichtigkeit der Schwimmausbildung von Kindern und das sichere Schwimmen hinzuweisen.

Auch die Paderborner Schwimmjugend des 1. Paderborner Schwimmvereins von 1911 e.V. sowie der Bereich Schwimmen der DLRG Ortsgruppe Paderborn e.V. beteiligen sich erneut an diesem Aktionstag. Vor Ort erwarten euch wieder motivierte und engagierte Trainerinnen und Trainer, die euch bei der Abnahme eures Schwimmabzeichens unterstützen. Sie können euch Tipps und Tricks rund um das Schwimmen geben.

**Wann:** 21. Juni 2025 von 10.00-15.00 Uhr (Pause von 13.00-13.30 Uhr)

**Wo:** Schwimmoper Paderborn (Schützenweg 1B, 33102 Paderborn)

**Wichtig:** Bitte begleiten Sie Ihr Kind zum Schwimmabzeichentag wie bei einem normalen Schwimmbadbesuch und lassen es nicht unbeaufsichtigt.

Wir bieten euch den kostenlosen Erwerb der **Abzeichen und Urkunden** von Seepferdchen, Bronze und Silber an. Um dein Schwimmabzeichen erfolgreich zu absolvieren, lerne am besten schon im Voraus die Baderegeln und mach dich mit den Voraussetzungen für dein Schwimmabzeichen vertraut.

Ihr müsst nur am Eingang den Eintritt in die Schwimmoper bezahlen und schon kann es losgehen. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

**Wir freuen uns auf dich!**

Schwimmjugend des 1. Paderborner Schwimmvereins von 1911 e.V.  
DLRG Ortsgruppe Paderborn e.V.



In Kooperation mit



## Die 10 Baderegeln

1. Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.
2. Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.
3. Wenn ich Probleme im Wasser habe, dann rufe ich laut um Hilfe und winke mit den Armen. Ich helfe Anderen, wenn sie im Wasser Probleme haben. Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.
4. Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.
5. Ich gehe weder hungrig noch direkt nach dem Essen ins Wasser.
6. Ich kühle mich ab, bevor ich ins Wasser gehe.
7. Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist. Ich springe nur da ins Wasser, wo das Wasser tief und frei ist.
8. Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.
9. Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratze sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.
10. Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.

## Seepferdchen

Es sind folgende Prüfungsleistungen zu erbringen:

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

## **Deutsches Schwimmbabzeichen Bronze**

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 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 Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1m-Brett

## **Deutsches Schwimmbabzeichen Silber**

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 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. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe