Deutsches Schwimmabzeichen

Erweitert wurde auch die Definition des sicheren Schwimmens.
Ein sicherer Schwimmer ist ab dem 01.01.2020 nach Definition der Prüfungsordnung, wer folgendes kann:

· 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen können und dabei mindestens 200 m zurücklegen
· In Bauch- und Rückenlage schwimmen zu können
· Mindestens Paketsprung und Sprung kopfwärts beherrschen
· Sich unter Wasser orientieren können

Auch bei den Schwimmprüfungen hat sich einiges getan.

Seepferdchen
· 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

Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)
· 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)
· 1x ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
· Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
· Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen Silber
· 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)
· 2x ca. 2 m 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 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
· Baderegeln
· Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Deutsches Schwimmabzeichen Gold
· Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten 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 Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
· 3x ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
· Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
· 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
· Baderegeln
· Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)