

Die Schwimmprüfungen

von Karl-Heinz Kerll



Bereits am 07.07.1972 hat die Ständige Konferenz der Kultusminister der Länder, der DSB, die Kommunalen Spitzenverbände und das Bundesministerium für Bildung und Wissenschaft ein "Aktionsprogramm für den Schulsport" beschlossen. Dem folgte am 17.04.1985 das aktualisierte "2. Aktionsprogramm für den Schulsport". Vor dem Hintergrund dieser grundlegenden Übereinkünfte ist die nun in fortgeschriebener Form vorgelegte "Vereinbarung über die Gültigkeit der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen - Retten - Tauchen in Verbänden und in der Schule" zu sehen.

Unter der Federführung der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) gibt es seit 1977 den Zusammenschluß der "Befreundeten Verbände". Hierzu gehören der ASB (Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V.), BDS (Bundesverband Deutscher Schwimmeister e.V.), DLRG (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.), DRK (Deutsches Rotes Kreuz e.V.), DSV (Deutscher Schwimm-Verband e.V.), DTB (Deutscher Turner-Bund e.V.) und der VDST (Verband Deutscher Sporttaucher e.V.).

Zwecks einer besseren Koordination gründeten diese "Befreundeten Verbände" am 24.08.1998 in Köln den "**Bundesverband zur Förderung der Schwimmausbildung**"

BFS

Zweck dieses Verbandes ist es:

- die Breitenausbildung im Schwimmen in Deutschland zu fördern;
- die Einheitlichkeit der Aus- und Fortbildung im Schwimmen auf der Grundlage der durch die schwimmausbildenden Verbände in Kooperation mit der Ständigen Konferenz der Kultusminister beschlossenen "Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen - Retten - Tauchen" innerhalb der Mitglieder sicherzustellen;
- die Anerkennung und Befolgung dieser Prüfungsordnung auch durch andere Organisationen und Institutionen anzuregen und zu fördern und
- zu gewährleisten, dass für den Nachweis des erfolgreichen Bestehens der im Rahmen der Ausbildungstätigkeit seiner Mitglieder abgenommenen Prüfungen nur die gemeinsam vereinbarten Abzeichen und Urkunden verwendet werden.

Die Breitenausbildung im Schwimmen und die Schwimmabzeichen

Frühschwimmerabzeichen Seepferdchen

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer), Silber und Gold

Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer), Silber und Gold

ist das eigentliche Anliegen der Mitgliedsverbände.

Die jährliche Ertrinkungsrate von Kindern und Jugendlichen gibt Anlass SchülerInnen und ihre Lehrer aufzufordern, den Schwimmunterricht in der Schule zu fördern und die entsprechenden Prüfungen abzulegen.

Die letzten Änderungen und Ergänzungen der Vereinbarung über die Gültigkeit der "Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen - Retten - Tauchen" in Verbänden und Schulen wurde durch die Kommission "Sport" der Ständigen Konferenz der Länder in der Bundesrepublik Deutschland am 26.11.1997 beschlossen und traten am 01.12.1997 in Kraft. Sie gewährleistet, dass die Schwimmprüfungen in Verbänden und Schulen bundesweit nach einheitlichen Krite-

rien abgenommen werden und ein angemessener Schwimmunterricht erteilt wird.

Die Jugendleiter, Übungsleiter und Tauchlehrer des VDST sind, neben den Prüfern der anderen Mitgliedsverbände des BFS, berechtigt diese Abzeichen nach der Prüfungsordnung abzunehmen.

Die VDST Tauchsport-Service GmbH hat die entsprechenden Urkunden und Abzeichen vorrätig, und die VDST-Prüfer dürfen nach den Richtlinien des BFS diese Unterlagen auch nur noch beim VDST bestellen.

1. Schwimmprüfungen

1.1 Frühschwimmen: Abzeichen "Seepferdchen"

Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser

1.2 Deutscher Jugendschwimmpass

1.2.1 Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Bronze - "Freischwimmer"

Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln.

1.2.2 Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Silber

Leistungen:

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung

1.2.3 Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Gold

Leistungen

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten)
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen)
- Kenntnis von Baderegeln und der Hilfsmöglichkeiten bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)

1.3 Deutscher Schwimmpass (ab 18 Jahre)

1.3.1 Deutsches Schwimmabzeichen - Bronze - "Freischwimmer"

Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen

- Kenntnis von Baderegeln.

1.3.2 Deutsches Schwimmbzeichen - Silber

Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen
- zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser
- 10 m Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

1.3.3 Deutsches Schwimmbzeichen - Gold

Leistungen

- 1000 m Schwimmen (in 24 Minuten für Männer und 29 Minuten für Frauen)
- 100 m Schwimmen (in 1:50 Minuten für Männer und 2:00 Minuten für Frauen)
- 100 m Rückenschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen (drei kleine Ringe aus 2 m Tiefe in 3 Minuten)
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen)
- Kenntnis von Baderegeln sowie Unfallhilfe im und am Wasser (Selbst- und einfache Fremdrettung)

1.4 Ausführungsbestimmungen für Schwimmprüfungen

- Die Schwimmprüfungen dienen der Förderung einer allgemeinen Grundausbildung im Schwimmen und in der Selbstrettung.
- Die Prüfungen für Jugendliche sind im Deutschen Jugendschwimmpass zusammengefaßt.
- Der Deutsche Jugendschwimmpass umfasst folgende drei Leistungen:
 - Deutsches Jugendschwimmbzeichen - Bronze, - Freischwimmer -
 - Deutsches Jugendschwimmbzeichen - Silber -
 - Deutsches Jugendschwimmbzeichen - Gold -

Das Deutsche Jugendschwimmbzeichen Gold darf frühestens mit 9 Jahren erworben werden.

- Der Deutsche Schwimmpass umfasst folgende drei Leistungen:
 - Deutsches Schwimmbzeichen - Bronze, - Freischwimmer -
 - Deutsches Schwimmbzeichen - Silber -
 - Deutsches Schwimmbzeichen - Gold -

Der Deutsche Schwimmpass darf frühestens mit 18 Jahren erworben werden.

- Für jede Stufe der Schwimmprüfungen gibt es Abzeichen.
- Nur die beurkundete Prüfung berechtigt zum Tragen der entsprechenden Abzeichen.
- Die Prüfungsstufen des Deutschen Jugendschwimmpasses und des Deutschen Schwimmpasses entsprechen sich, es werden einheitliche Abzeichen je Stufe verwendet.
- Die Prüfungen für den Deutschen Jugendschwimmpass bzw. Deutschen Schwimmpass sollen in der vorgenannten Reihenfolge einzeln abgelegt werden. Nur die jeweils abgelegte Prüfung wird im Schwimmpass beurkundet; gleichzeitig miterfüllte andere Prüfungen dürfen nicht bestätigt werden.
- Die Prüfungen für jedes einzelne Schwimmzeugnis müssen (nach Abschluß der entsprechenden Ausbildung) in einem Zeitraum von 2 Monaten abgelegt werden, gerechnet vom Tag der ersten erfüllten Bedingung an.
- Schwimmprüfungen dürfen nur dort abgenommen werden, wo die Wassertiefe die Kör-

pergröße des Prüflings überschreitet.

- Der Sprung vom Beckenrand muss ins tiefe Wasser erfolgen. Deutliches Abspringen und vollständiges Eintauchen ist notwendig. Bei der Prüfung zum Deutschen Jugendschwimmabzeichen - Bronze, - Freischwimmer - sollte ein Startsprung mit Ausgleiten angestrebt werden.
- Beim Deutschen Jugendschwimmabzeichen - Gold - muss das Kraulschwimmen mit Atmung durchgeführt werden.
- Die erzielten und gemessenen Einzelleistungen können in die Urkunde eingetragen werden.
- Bei den Schwimmprüfungen für den Deutschen Schwimmpass werden die Höchstzeiten je Lebensjahrzehnt (erstmalig mit dem vollendeten 30. Lebensjahr)
 - um 1 Minute beim 200 m Schwimmen für das Deutsche Schwimmabzeichen - Bronze, - Freischwimmer - und beim 400 m Schwimmen für das Deutsche Schwimmabzeichen - Silber
 - um 2 Minuten beim 1000 m Schwimmen für das Deutsche Schwimmabzeichen - Gold sowie
 - um 10 Sekunden beim 100 m Schwimmen für das Deutsche Schwimmabzeichen - Gold erhöht.
- Für das Tieftauchen werden am besten kleine Tauchringe oder Teller aus Plastik oder Gummi verwendet. Der Schwimmer muss voll aufgetaucht sein und seinen Gegenstand aus dem Wasser halten bzw. an Land werfen. Für die Mehrfach-Tauchübungen sollen 6 Teller oder Ringe auf einer Grundfläche von ca. 5 x 5 m in etwa 2 m Wassertiefe verteilt werden. In ungünstigen Gewässern kann dreimaliges Tieftauchen und Herausholen von Kies o.ä. verlangt werden.

2. Baderegeln

- Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömung usw.)!
- Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen!
- 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!
- Schiffsfahrtswege, Buhnen, 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 Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!
- Schwimmen und baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden: Frage zuerst Ortskundige, 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!

3. Literatur

- DIEM, Liselott: Kinderschwimmfibel. Frankfurt: Limpert-Verlag 1975
- DLRG (Hrsg.): Handbuch für den Ausbilder - Schwimmen (Teil B). 5. Aufl. Bad Nenndorf: DLRG 1996
- DLRG (Hrsg.): Vereinbarung über die Gültigkeit der "Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen - Retten - Tauchen" in Verbänden und Schulen. Bad Nenndorf: DLRG 1997
- GRAUMANN; LOHMANN; PFLESSER: Schwimmen in Schule und Verein. 5. Aufl. Celle: Pohl-Verlag 1992
- GRAUMANN, Dieter; PFLESSER, Wolf: Fragen der Organisation beim Schwimmunterricht. 2. Aufl. Deutsche Schwimmjugend 1998. ISBN 3-923942-19-2
- HEINRICH, Wolfgang: Spielerische Wassergewöhnung im Anfänger-Schwimmunterricht. *Bedeutung, Wirkung und Durchführung der Wassergewöhnung dargestellt in einer Unterrichtseinheit für die schulische Praxis.* 6. Aufl. Schorndorf: Hofmann 1995
- LAUSE, Rudolf: Bewegen im Wasser. *Konkrete Praxisvorschläge für den Schwimmunterricht in der Primarstufe.* Dortmund: Borgmann 1999. ISBN 3-86145-185-9
- LEWIN, Gerhard: Schwimmen kinderleicht. Celle: Pohl-Verlag 1994
- NIEWERTH; LÜTGEBOHMERT: Wassergewöhnung mit Kleinkindern. Celle: Pohl-Verlag 1988
- WAGNER, Nils: Babyschwimmen. Bad Homburg: Limpert Verlag 1977
- WILKE, Kurt: Anfängerschwimmen. Schorndorf: Hofmann-Verlag 1976
- WILKE, Kurt: Schwimmen. Sport in der gymnasialen Oberstufe. 8. Aufl. Düsseldorf: Cornelsen-Schwann 1994
- WILKENS, Klaus; LÖHR, Karl: Grundlagen der Wasserrettung, Unfallverhütung, Selbst- und Fremddrettung am und im Wasser; Didaktik und Methodik des Rettungsschwimmens. Schorndorf: Hoffmann 1996

4. Videofilme

- FASTRICH, Erika: Lehrgang Vorschulschwimmen - 10. Unterrichtsstunde. Köln 1986
- SCHIMMELSBERGER, F.: Spielend Schwimmen lernen - Das Schwimm-ABC der Grundstufe. Linz 1993. Verkauf: Julian R. Film, München
- UNGER, Peter: Schwimmen - Sicherheitserziehung und Unfallverhütung im Sportunterricht der Grundstufe. GUV, München 1990. Verkauf: Fahnenmann

E-Mail: Kerll@t-online.de