

Theorieteil - Bronze



SV Fürstenfeldbrucker Wasserratten e.V.
AmperOase Fürstenfeldbruck

jugendteam@svfw.net
vinzenz.stark@svfw.net

Theoretische Prüfungsleistungen

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnis von Baderegeln

Praktische Prüfungsleistungen

- 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 1 m-Brett

Kenntnis der des DSV-genormten Baderegeln + Pauls Baderegeln (gültig seit 01.01.2024)

1. **Überschätze dein Können nicht!**
2. **Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!**
3. **Nehme Rücksicht auf andere!** (inkl. "Ich renne nicht, schubse nicht...")
4. **Gehe nur baden, wenn du dich wohlfühlst!**
5. **Gehe niemals in der Nähe von Schiffen baden!**
6. **Tauche niemals andere unter!**
7. **Gehe niemals mit vollem oder leerem Magen ins Wasser!**
8. **Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich!**
9. **Achte auf die Hinweise der Bademeister!**
10. **Rufe nur dann um Hilfe, wenn du wirklich Hilfe benötigst!**
11. **Hilf anderen, wenn sie Probleme im Wasser haben!**
12. **Müll gehört in den Mülleimer und nicht ins Wasser!**
13. **Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!**
14. **Ich gehe nur baden, wenn mir bei Problemen jemand helfen kann.**
15. **Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.**
16. **Ich gehe nur da baden, wo es erlaubt ist.**
17. **Ich springe nur ins Wasser, wo es tief und frei ist.**
18. **Wenn ich Probleme im Wasser habe, rufe ich laut um Hilfe und winke.**

19. **Ich rufe nie „Hilfe“, wenn alles in Ordnung ist.**
20. **Luftmatratze, Schwimmtiere & Co. schützen nicht vor dem Ertrinken.**
21. **Ich gehe sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet.**