



## **ENVOZ-SCHWIMMABZEICHEN A-B-C**

### **Ziel/Absicht:**

Das Erlernen der elementaren Schwimm- und Sicherheitstechniken.

### **Besonderheiten:**

1. Mindestens 50 % der zurückzulegenden Strecke müssen in für den Prüfling tiefem Wasser zurückgelegt werden.
2. Wenn der Prüfling mit einem Sprung zu Wasser geht, muss dies in etwa 2 Meter tiefem Wasser erfolgen. Die Reifen müssen sich ungefähr 1 Meter unter der Wasseroberfläche befinden.

## **SCHWIMMABZEICHEN C (Seehund) Richtlinien und Anforderungen:**

### **Kleidungs Vorschriften:**

Unterhemd, Unterhose, Bluse/Hemd oder T-Shirt mit langen Ärmeln, lange Hose, Socken und Schuhe.

### **Optionale Schwimmstile:**

Einfacher Rückenstil oder Rückenkraulstil  
Bruststil oder Brustkraulstil

### **Mit zusätzlicher Kleidung:**

1. Vom Beckenrand springen, sich anschließend vom Rand abstoßen und 5 Meter unter Wasser schwimmen, ohne dabei über Wasser zu kommen.
2. Vom Beckenrand springen und sich 10 Sekunden lang in der Pilz-Treibhaltung treiben lassen.
3. Mit einem Hocksprung ins Wasser springen und in Rückenlage einen Ertrinkenden über eine Strecke von 10 Meter befördern und ihn/sie am Beckenrand anreichen.
4. 50 Meter im Bruststil schwimmen. Vor dem Verlassen des Wassers die zusätzliche Kleidung ausziehen.

### **Mit Schwimmkleidung:**

5. 12,5 Meter im Brustkraulstil schwimmen.
6. 25 Meter im Rückenkraulstil und 25 Meter im kombinierten Rückenstil schwimmen.
7. 10 Meter mit einem Ball schwimmen und den Ball danach 2 Meter weit wegwerfen.
8. Mit einem Mitprüfling ins Wasser gehen, ungefähr 2 Meter auseinander bleiben und den Ball einander mehrmals zuwerfen.
9. Sich 10 Sekunden treiben lassen und dann durch Ausatmen absinken lassen.
10. Sich mithilfe von Sculling-Bewegungen auf dem Rücken 5 Meter durch das Wasser bewegen.
11. Mit einem Startsprung ins Wasser springen und 250 Meter in einem beliebigen Schwimmstil schwimmen.