



Rüsselsheimer SC 1954 e.V.



Abnahme von Schwimmabzeichen

Am Montag den 13.12.2021 werden wir von 15:00 bis 19:00 Uhr im neuen Lachebad die Schwimm-Abzeichen abnehmen. Kinder und Jugendliche, sowie Erwachsene können die Prüfungen zu den Schwimmabzeichen ablegen.

Die Abnahme der Abzeichen ist NUR für Vereinsmitglieder vorgesehen!
Vorhandene Ausweise zum Eintragen der Leistungen sind mitzubringen!

**VORANMELDUNGEN SIND UNBEDINGT NOTWENDIG!
BITTE DEN NAMEN UND WELCHES ABZEICHEN GEMACHT WERDEN MÖCHTE, an: heike.gehlhoff@gmx.de**

Zu folgenden Zeiten können die Schwimmabzeichen abgelegt werden:

15.00 – 17.30 Uhr

- Seepferdchen
- Deutsches Schwimmabzeichen „Bronze“
- Vielseitigkeitsabzeichen Trixi (Anspruchsvoll! Daher erst nach Bronze)

17.30-19.00 Uhr

- Deutsches Schwimmabzeichen „Silber“
- Deutsches Schwimmabzeichen „Gold“
- Leistungsschwimmabzeichen „Hai“
- Leistungsschwimmabzeichen „Silber“
- Leistungsschwimmabzeichen „Gold“

AN DIESEM TAG FÄLLT DAS REGULÄRE TRAINING DER AUFBAUGRUPPEN UND DIE SCHWIMMKURSE IN DER ZEIT VON 15.00-19.00 Uhr AUS!

Wir müssen die Kinder in kleinere Gruppen einteilen, daher bitte mit angeben, wann das Kind frühestens anfangen kann! Damit die Kinder nicht zu lange warten müssen, bekommen sie dann die Zeit mitgeteilt und müssen diese möglichst einhalten!

Die geltenden Hygieneregeln (Mundschutz und Vorlage des Testheftes) gelten weiterhin!
Eltern dürfen nicht mit in das Bad!

Der RSC

Beschreibung der Leistungen:

Seepferdchen

- Sprung vom Beckenrand und 25m Schwimmen,
- Heraufholen eines kleinen Tauchrings mit den Händen aus schulertiefen Wasser
- Kenntnis von Baderegeln



Trixi - Vielseitigkeitsabzeichen

- 25m Brustschwimmen, 25m Rücken – oder Kraulschwimmen
- 15m dribbeln mit Wasserball im Wasser
- Kopfsprung vorwärts
- 7m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer – oder Längsachse im Wasser



Jugendschwimmabzeichen „Bronze“ (Freischwimmer)

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 min Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200m zurückzulegen, davon 150 in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne festhalten).
- Einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes.
- Paketsprung vom Startblock oder 1 m Brett
- Kenntnis von Baderegeln



Jugendschwimmabzeichen „Silber“

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 min Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400m zurückzulegen, davon 300 in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100m 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 kleinen Gegenstandes.
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung
- (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)



Jugendschwimmabzeichen „Gold“

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 min Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800m zurückzulegen, davon 650 in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150m 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 min.
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Gegenständen aus ca. 2m Tiefe innerhalb von 3 min mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis der Baderegeln/ Hilfe bei Bade- Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)



Leistungsschwimmabzeichen „Hai“

50m Brustschwimmen unter 60 Sekunden
50m Kraulschwimmen unter 50 Sekunden
50m Rückenschwimmen unter 60 Sekunden
Kopfsprung aus 3m Höhe oder Salto vorwärts aus 1m Höhe
25m Wasserball dribbeln



Leistungsschwimmabzeichen „Silber“

100m Brustschwimmen unter 1:55 Minuten
100m Kraulschwimmen unter 1:40 Minuten
100m Rückenkreulschwimmen unter 1:50 Minuten
100m Lagenschwimmen ohne Zeitlimit
400m Freistilschwimmen unter 10 Minuten
Kopfsprung vorwärts aus 3m Höhe
Salto vorwärts aus 1m Höhe
25m Wasserball dribbeln unter 25 Sekunden



Leistungsschwimmabzeichen „Gold“

100m Brustschwimmen unter 1:35 Minuten Männer, Frauen 1:45 Minuten
100m Kraulschwimmen unter 1:20 Minuten Männer, Frauen 1:30 Minuten
100m Rückenkreulschwimmen unter 1:35 Minuten Männer, Frauen 1:45 Minuten
50m Schmetterling unter 40 Sekunden Männer, Frauen 45 Sekunden
400m Freistilschwimmen unter 7:00 Minuten Männer, Frauen 8:00 Minuten
Kopfsprung aus 3m Höhe
Salto vorwärts aus 1m Höhe
50m Wasserball dribbeln unter 60 Sekunden



Baderegeln

- Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Krampf, Strudel, Strömungen usw.)!
- Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
- 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!
- Schifffahrtswege, Bühnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
- Bei Gewitter ist Baden gefährlich!
- Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Ausdauer!
- Luftmatratze, Autoschlauch und Gummiteiere 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!