

DLRG

WASSERRETTUNG SEIT 1913



DLRG Seligenstadt bietet an:



Abnahme von Schwimmabzeichen

Mittwoch + Freitag ab 18:00 Uhr
im Freibad Seligenstadt

5€



Fröhschwimmer - Seepferdchen-

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

5€



Jugendschwimmabzeichen - Bronze (Freischwimmer)

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis von Baderegeln.

5€



Jugendschwimmabzeichen - Silber

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

5€



Jugendschwimmabzeichen - Gold

- Das Jugendschwimmabzeichen Gold darf frühestens mit 9 Jahren erworben werden
- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)