



Deutsches Schwimmbzeichen Bronze

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln → siehe zweiter download

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 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-Bret