



## Deutsches Schwimmbadzeichen Silber

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis.

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln → siehe zweiter download
- Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)
  - [Selbstrettung bei Erschöpfung | DLRG DLRG Bundesverband](#)
  - [Selbstrettung bei Krämpfen | DLRG DLRG Bundesverband](#)

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen.  
In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe