

# Wasserwacht Ortsgruppe Neunkirchen

im BRK-Kreisverband Forchheim



**Wasserwacht**  
Mit Sicherheit am Wasser.

## SEEPFERDCHEN



Anforderung	OK / Zeit	Datum	Handzeichen
Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen) <i>(Neunkirchen: 1 Bahn)</i>			XXXX
Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)			XXXX

## SEERÄUBER



Anforderung	OK / Zeit	Datum	Handzeichen
100 m technikgerechtes Brustschwimmen <i>(Neunkirchen: 4 Bahnen)</i>			XXXX
5 m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Wassertiefe			XXXX

# Wasserwacht Ortsgruppe Neunkirchen

im BRK-Kreisverband Forchheim



**Wasserwacht**  
Mit Sicherheit am Wasser.

## Schwimmabzeichen BRONZE



Anforderung	OK / Zeit	Datum	Handzeichen
Kenntnis von Baderegeln			XXXX
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) <i>(Neunkirchen: 8 = 6 + 2 Bahnen)</i>	# Bauch:  # Rücken:		XXXX
einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)			XXXX
ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett			XXXX



## Schwimmabzeichen SILBER



Anforderung	OK / Zeit	Datum	Handzeichen
Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)			XXXX
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) <i>(Neunkirchen: 16 = 12 + 4 Bahnen)</i>	# Bauch:  # Rücken:		XXXX
zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)			XXXX
10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser			XXXX
Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe			XXXX



## Schwimmabzeichen GOLD



Anforderung	OK / Zeit	Datum	Handzeichen
Kenntnis von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)			XXXX
Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten) <i>(Neunkirchen: 32 = 26 + 6 Bahnen)</i>	# Bauch:  # Rücken:		XXXX
Startsprung und 25 m Kraulschwimmen (1 Bahn)			XXXX
Startsprung und 50 m Brustschwimmen (2 Bahnen) in höchstens 1:15 Minuten			XXXX
50 m Rückenschwimmen (2 Bahnen) mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen			XXXX
10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)			XXXX
dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten			XXXX
Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe			XXXX
50 m Transportschwimmen (2 Bahnen): Schieben oder Ziehen			XXXX