

Baderegeln und Schwimmabzeichen im Überblick



Schwimmen ist mehr als nur gesunder Ausdauersport und Freizeitvergnügen, sondern auch eine lebenswichtige Fähigkeit. Um Unfälle zu verhindern, sind sichere Schwimmkenntnisse sowie die Einhaltung der allgemeinen Baderegeln für Klein und Groß unverzichtbar. Eine altersgerechte Wassergewöhnung und Schwimmkurse im Kindesalter liefern dafür die Grundlagen.

Nachfolgend kannst du die wichtigsten Verhaltensregeln für sicheres Schwimmen nachlesen und erhältst einen Überblick über die wichtigsten Schwimmabzeichen.

Sicher schwimmen: Die wichtigsten Baderegeln



Bei allem Badespaß darf die eigene Sicherheit und die der anderen Badegäste nicht zu kurz kommen. Die Arbeitsgemeinschaft Österreichisches Wasserrettungswesen (ARGE ÖWRW) hat deshalb eine Reihe von allgemeinen Baderegeln aufgestellt, deren Kenntnis Gefahren wirksam vermeidet:

- 1 Gehe nicht ins Wasser, wenn du dich unwohl fühlst oder andere Beschwerden hast.
- 2 Halte dich an die Regeln auf Hinweisschildern.
- 3 Dusche und kühle dich vor dem Baden ab.
- 4 Verlasse das Wasser, wenn du frierst. Kälte kann gefährliche Krämpfe verursachen.
- 5 Verzichte auf Schwimmen, Springen und Tauchen, wenn du Ohrenschmerzen oder eine Verletzung am Ohr hast.
- 6 Warte nach dem Essen eine Stunde, bevor du ins Wasser gehst.
- 7 Schütze dich mit Sonnencreme, Kappe und T-Shirt vor der Sonne. Springe nicht ins kalte Wasser, wenn dir heiß ist.
- 8 Überschätze dein Können und deine Kräfte nicht.
- 9 Versichere dich vor dem Sprung ins Wasser, dass es frei und tief genug ist.
- 10 Rufe nur dann um Hilfe, wenn du wirklich in Gefahr bist. Hilf anderen, wenn du merkst, dass sie Hilfe benötigen.

Österreichische Schwimmabzeichen



Kinder und Jugendliche können in Schwimmkursen nicht nur das Schwimmen und weitere wichtige Fähigkeiten erlernen, sondern auch Prüfungen für Schwimmabzeichen ablegen. Die Schwimmabzeichen* dienen nicht nur als Nachweis ihrer Kenntnisse, sondern motivieren auch weiter zu lernen und sich schrittweise zu einem sicheren Schwimmer zu entwickeln.

Wichtig:

Detaillierte Informationen zu den erforderlichen Prüfungsleistungen für die Österreichischen Schwimmabzeichen und weitere Informationen findest du in den Prüfungsbestimmungen für die „Österreichischen Schwimmerabzeichen“ (ÖSA).



Der Frühschwimmer: Schwimmabzeichen „Pinguin“

- ✓ Sprung vom Beckenrand ins Wasser
- ✓ 25 Meter schwimmen in einem beliebigen Schwimmstil
- ✓ Kenntnis von 5 Baderegeln



Das Schwimmabzeichen „Freischwimmer“

- ✓ 15 Minuten am Stück in beliebigem Stil schwimmen
- ✓ Aus etwa 1 Meter Höhe ins Wasser springen
- ✓ Kenntnis der 10 Baderegeln



Das Schwimmabzeichen „Fahrtenschwimmer“

- ✓ 15 Minuten am Stück schwimmen in beliebigem Stil
- ✓ 10 Meter Streckentauchen
- ✓ Einmal einen ca. 2,5 Kilogramm schweren Gegenstand aus etwa 2 Meter Tiefe heraufholen
- ✓ 50 Meter Rückenschwimmen (ohne Armtätigkeit)
- ✓ Kopfsprung aus etwa 1 Meter Höhe oder beliebigen Sprung ins Wasser aus 3 Meter Höhe
- ✓ Kenntnis der 10 Baderegeln



Das Schwimmbzeichen „Allroundschwimmer“

- ✓ 200 Meter schwimmen (100 Meter Brustschwimmen und 100 Meter Rückenschwimmen)
- ✓ In weniger als 2:30 Minuten 100 Meter schwimmen (in beliebigem Stil)
- ✓ Streckentauchen über eine Distanz von 10 Metern
- ✓ Einmal ca. 2,5 Kilogramm schweren Gegenstand aus etwa 2 Meter Tiefe heraufholen
- ✓ 25 Meter Transportschwimmen (gleich schwere Person ziehen)
- ✓ Kenntnis der 10 Baderegeln nachweisen
- ✓ Kenntnisse der Selbstrettung besitzen

*Bei den verwendeten Abbildungen handelt es sich um Symbolbilder. Sie dienen der Veranschaulichung und stellen nicht die originalen Schwimmbzeichen der ARGE ÖWRW dar.

Ausführlichere Informationen rund um das Schwimmen lernen haben wir in unserem [Ratgeber „Sicher schwimmen“](#) zusammengestellt.