

# Schwimmen

Die Österreichischen Schwimmerabzeichen (ÖSA)



## 1. OKTOPUS

ohne Altersbegrenzung

- Die Leistung wird aufgezeichnet und dadurch belohnt
- Vorstufe zum Frühschwimmer



## 2. FRÜHSCHWIMMER

ohne Altersbegrenzung

- 25 m Schwimmen in beliebigem Stil
- Sprung vom Beckenrand ins Wasser
- Kenntnis von 5 Baderegeln



## 3. FREISCHWIMMER

ab dem vollendeten 7. Lebensjahr

- 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Schwimmstil
- Sprung aus ca. 1 m Höhe ins Wasser
- Kenntnis der 10 Baderegeln



## 4. FAHRTENSCHWIMMER

ab dem vollendeten 9. Lebensjahr

- 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Schwimmstil
- 10 m Streckentauchen
- einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- Kopfsprung aus ca. 1 m Höhe oder beliebiger Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der 10 Baderegeln



## 5. ALLROUNDSCHWIMMER

ab dem vollendeten 11. Lebensjahr

- 200 m Schwimmen in zwei Lagen (100 m Brust, 100 m Rücken)
- 100 m Schwimmen in beliebigem Stil in 2:30 min
- 10 m Streckentauchen
- einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 25 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person
- Kenntnis der Selbstrettung
- Kenntnis der 10 Baderegeln



### VORAUSSETZUNGEN:

- Nachweis der notwendigen Schwimmkenntnisse
- körperliche Eignung
- Erfüllung des jeweiligen Alterslimits

### DEIN NÄCHSTES ZIEL:

Ab 13 Jahren kannst du die Prüfung für das erste Rettungsschwimmerabzeichen machen, den **HELFERSCHEIN**.



## BADEREGELN

- GESUNDHEIT:** Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!
- HINWEISSCHILDER BEACHTEN:** Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran musst du dich halten!
- DUSCHEN, ABKÜHLEN:** Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!
- KÄLTEGEFÜHL:** Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen! Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich!
- OHRENERKRANKUNGEN:** Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen!
- ESSEN:** Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.
- STARKE SONNE:** Schütz dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)! Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!
- ÜBERMUT:** Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst (weit hinausschwimmen, ins tiefe Wasser springen oder tauchen).
- SPRINGEN:** Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen! Spring ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten viele Gefahren lauern!
- VORSICHT IM ERLEBNISBAD:** Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung! Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!

