



Schnorchelabzeichen 2018 - Otter -



Name:

geboren am:

Übung	Prüfer	Bemerkungen
Theorie		
Baderegeln		
Theorieprüfung		
Praxis ABC		
150 m Schnorcheln in Brust-, Seiten-, Rückenlage		
10 m Streckentauchen		
15 Sekunden Zeittauchen		
3 x stilgerechtes Abtauchen mit Ausblasen des Schnorchels		
25 m Transportschwimmen mit ABC-Ausrüstung		

Theoriewissen

ABC-Gerätschaften

- Was gehört dazu
- Welche Eigenschaften sollten sie haben
- Wie pflege ich es

Ab-, Auf- und Streckentauchen

- Druckausgleich
- Atmung
- Sicherheitsmaßnahmen
- Schwimmbad-Blackout

Verhalten in der Halle

Die Baderegeln im Schwimmbad ...



Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.



Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.



Tauche andere nicht unter.



Nimm Rücksicht auf andere, besonders auf Kinder und ältere Menschen.



Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst.



Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn Du nicht schwimmen kannst.



Gefährde niemanden durch einen Sprung ins Wasser. Schwimme nie im Sprungbereich.



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.



Im Schwimmbad ist es glatt, gehe langsam.



Stoße andere auch beim Spielen nicht ins Wasser.



Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.



Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.

... und zusätzlich am See



Überschätze deine Kraft und dein Können nicht. Schwimme allein nicht zu weit hinaus.



Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist. Gefährde niemanden.



Bewachsene und sumpfige Zonen sind gefährlich.



Rufe niemals grundlos um Hilfe. Hilf aber anderen, wenn sie in Gefahr sind.



Bade nicht, wo Schiffe, Boote und Surfer fahren.



Schütze dich bei starker Sonne, halte dich im Schatten auf.



Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.



Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.