



## Schnorchelabzeichen 2018 - Robbe -



Name:

geboren am:

Übung	Prüfer	Bemerkungen
<b>Theorie</b>		
Baderegeln		
Theorieprüfung		
<b>Praxis ABC</b>		
200 m Schnorcheln in Brust-, Seiten-, Rückenlage und im Delphinstil		
20 m Streckentauchen ohne Startsprung		
20 s Zeittauchen		
Beherrschen des Druckausgleichs und Kenntnis der Anwendungsbereiche		
3 x stilgerechtes Abtauchen mit Ausblasen des Schnorchels		
50 m Transportschwimmen mit ABC-Ausrüstung		
50 m Schnorcheln ohne Maske		

### 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 ...

## ... und zusätzlich am See



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.



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.