

# Der Schulschwimmpass Niedersachsen auf einen Blick

Anforderungen	Baderegeln
<b>Niveaustufe 1 – Wassergewöhnung</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich angstfrei im bauchtiefen Wasser aufhalten</li> <li>• Sich gegen den Wasserwiderstand vielfältig durch bauchtiefes Wasser bewegen</li> <li>• Mit dem Körper untertauchen und unter Wasser die Augen öffnen und ausatmen</li> <li>• In Bauch- und Rückenlage im Wasser schweben und sinken</li> <li>• Das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen</li> <li>• Die Baderegeln Niveaustufe 1 kennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst.</li> <li>• Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.</li> <li>• Dusche und kühle deinen Körper ab, bevor du ins Wasser gehst.</li> <li>• Verlasse das Wasser, wenn du frierst.</li> <li>• Bewege dich in einem normalen Schrittempo durch Umkleide-, Dusch- und Beckenbereich.</li> <li>• Wenn du noch nicht schwimmen kannst, gehe nur bis zum Bauch und unter Aufsicht ins Wasser.</li> <li>• Luftmatratze, Gummitier und Schwimmnudel bieten dir keine Sicherheit im tiefen Wasser.</li> </ul>
<b>Niveaustufe 2 – Grundfertigkeiten</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Über Mund und Nase ins Wasser ausatmen</li> <li>• Von der Wasseroberfläche in schulertiefes Wasser abtauchen und mit geöffneten Augen einen Gegenstand heraufholen</li> <li>• Den Streck- und Paketsprung vom Beckenrand in tiefes Wasser ausführen</li> <li>• Um die Breitenachse rollen</li> <li>• Um die Längsachse und Tiefenachse drehen</li> <li>• In gestreckter strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß gleiten</li> <li>• Durch koordinierte Bein- und Armbewegungen in Bauch- und Rückenlage fortbewegen</li> <li>• Die Baderegeln Niveaustufe 2 kennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rufe nur um Hilfe, wenn du wirklich in Gefahr bist.</li> <li>• Schubse niemanden ins Wasser und tauche andere nicht unter.</li> <li>• Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.</li> <li>• Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.</li> <li>• Mit einem Kopfsprung darfst du erst ab einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m ins Wasser springen.</li> <li>• Betrete den Startblock oder das 1m-Brett erst, wenn die Wasserfläche im Sprungbereich frei ist.</li> <li>• Wende beim Tieftauchen den Druckausgleich an.</li> </ul>
<b>Niveaustufe 3 – Basisstufe Schwimmen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen beliebigen Sprung aus erhöhter Position ins tiefe Wasser ausführen und anschließend 50 Meter in Bauch- und 50 Meter in Rückenlage ohne Zeitbegrenzung schwimmen</li> <li>• Von der Wasseroberfläche auf ca. 1,80 m Tiefe kopfwärts abtauchen und mit geöffneten Augen einen Gegenstand heraufholen</li> <li>• Die Baderegeln Niveaustufe 3 kennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überschätze deine Kraft und dein Können beim Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen nicht.</li> <li>• Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen, ohne dich selbst zu gefährden.</li> <li>• Verlasse das Wasser bei Gewitter sofort.</li> <li>• Strömungen sind gefährlich, bleibe dem Ufer nahe.</li> <li>• Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.</li> <li>• Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer</li> </ul>
<b>Niveaustufe 4 – Sicher Schwimmen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopfwärts vom Beckenrand ins tiefe Wasser springen und anschließend 15 Minuten mindestens 200 Meter in mindestens einer erkennbaren Schwimmart schwimmen (Wechsel der Körperlage möglich)</li> <li>• Am Beckenrand von der Wasseroberfläche abtauchen und mit geöffneten Augen eine Strecke von 5 Metern tauchen</li> </ul>	