



Lernkarten - Baderegeln

Copyright: evoletics® media - ein Produkt der science on field GmbH

WASSERGEWÖHNUNG	GRUNDFERTIGKEITEN	BASISSTUFE SCHWIMMEN	SICHER SCHWIMMEN
Wasserstufe 1: Wassergewöhnung - Sich eingewöhnen im beheizten Wasser aufhalten - Sich gegen den Wasserwiderstand vollständig durch Brustkreuz Wasser bewegen - Die Augen unter Wasser und unter Wasser die Augen öffnen und schließen - In Bauch- und Rückenlage im Wasser schwimmen und stehen - Die Wasser- und Schwimmregeln vollständig kennen Wasserstufe 2: Grundfertigkeiten - Über Mund und Nase im Wasser atmen - Im Wasser unter Wasser in Rückenlage Wasser atmen und mit geöffneten Augen einen Gegenstand herausheben - Die Brust- und Beinbewegung vom Beckenrand in stehende Wasser ausführen - Um die Beckenachse rollen - Um die Längsachse und Schräglage drehen - In gemeinsamer einseitiger Körperposition nach Absatz gehen - Durch horizontale Bein- und Armbewegungen in Bauch- und Rückenlage drehen - Die Schwimmregeln Wasserstufe 2 kennen Wasserstufe 3: Basisstufe Schwimmen - Einen horizontalen Sprung aus der Beckenmitte in stehende Wasser ausführen und anschließend 10 Meter in Bauch- und 10 Meter in Rückenlage ohne Zuhilfenahme schwimmen - Von der Wasserunterfläche auf ca. 1,50 m Tiefe horizontal abtauchen und mit geöffneten Augen einen Gegenstand herausheben - Die Schwimmregeln Wasserstufe 3 kennen Wasserstufe 4: Sicher Schwimmen - Kopf über dem Beckenrand in stehende Wasser springen und anschließend 15 Minuten mindestens 10 Meter in Rückenlage ohne Zuhilfenahme schwimmen (Widerstand der Körperlage möglich) - Am Beckenrand von der Wasserunterfläche abtauchen und mit geöffneten Augen einen Gegenstand 1 Meter tauchen Beim Wasserstufe 4 sind die Wasserregeln der GSA-Banner erlaubt.	Niedersächsisches Kultusministerium Dieser Schulschwimmpass gehört <u>Elisa</u> Schülerin <u>Mustermann</u> Lehrer <u>Hannover, 13.04.2014</u> Unterschrift	NIEDERSÄCHSISCHES KULTUSMINISTERIUM Hans-Böckler-Allee 5, 30173 Hannover www.nk.niedersachsen.de Schulschwimmpass Niedersachsen BS GUV Braunschweiger Gemeinde-Unfallversicherungsverband OV Odenburger Gemeinde-Unfallversicherungsverband LUKN Landesunfallkasse Niedersachsen BS GUV Braunschweiger Gemeinde-Unfallversicherungsverband OV Odenburger Gemeinde-Unfallversicherungsverband Niedersächsisches Kultusministerium	



Niedersächsisches Kultusministerium



GUHV | LUKN
Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
Landesunfallkasse Niedersachsen



BS GUV
Braunschweiger
Gemeinde-Unfallversicherungsverband



GUVO
Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Odenburg

Lernkarten - Baderegeln

Auf den folgenden Lernkarten finden Sie alle 20 Baderegeln des neuen Schulschwimmpasses Niedersachsen.

Gefaltet und einlaminiert lassen sie sich in der Schule und im Schwimmbad zum Lernen der Baderegeln mit Selbstkontrolle sehr gut einsetzen.

Viel Spaß!



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Wenn du noch nicht
schwimmen kannst,
gehe nur bis zum
Bauch und unter
Aufsicht ins Wasser.




 Niedersächsisches Kultusministerium
 GUVH | LUKN
 Gesundheitsforschungsverbund Hannover
 Gesundheitsforschungsverbund
 BS GUV
 Gesundheitsforschungsverbund
 GUV OL
 Gesundheitsforschungsverbund

Niedersächsisches Kultusministerium

GVH | LUKN
Gemeinde-Unfallversicherung
Landesklasse-Mitversicherung

វិទ្យាស្ថាន
សិក្សាស្រាវជ្រាវ
- ប្រចាំឆ្នាំ -
៧០ ឆ្នាំ 

patte

Falzlinie für A5



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Dusche und kühle
deinen Körper ab,
bevor du ins Wasser
gehst.



Gehe niemals mit
vollem oder ganz
leerem Magen baden.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Gehe nur zum Baden,
wenn du dich wohl
fühlst.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Luftmatratze,
Gummitier und
Schwimmnudel bieten
dir keine Sicherheit im
tiefen Wasser.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Bewege dich in
einem normalen
Schrittempo durch
Umkleide-, Dusch-
und Beckenbereich.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Gefährde niemanden
durch deinen Sprung
ins Wasser.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

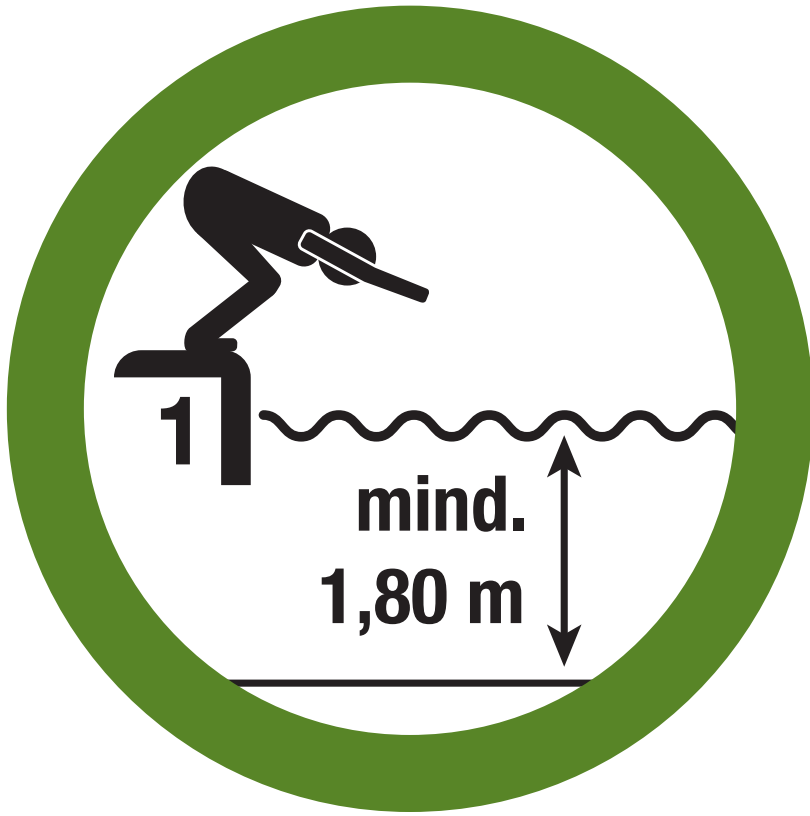
Schubse niemanden
ins Wasser und tauche
andere nicht unter.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Rufe nur um Hilfe,
wenn du wirklich in
Gefahr bist.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Mit einem Kopfsprung
darfst du erst ab
einer Wassertiefe von
mindestens 1,80 m ins
Wasser springen.



Lernkarte - Baderegeln

Wende beim
Tieftauchen den
Druckausgleich an.



Niedersächsisches
Kultusministerium

GUH | LUKN
Landesuniversitätsklinikum
Leibniz Universität Hannover

BS GUV
Berufshilfen
Gesundheitshilfen
Gesundheitshilfen

GUH OL
Gesundheitshilfen
Gesundheitshilfen
Gesundheitshilfen



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

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



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Betrete den Startblock
oder das 1m-Brett
erst, wenn die
Wasserfläche im
Sprungbereich frei ist.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

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



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5



Niedersächsisches
Kultusministerium

GUH | LUKN
Landesinstitut für
Lehrerbildung und
Fortbildung

BS GUV
Landesinstitut für
Lehrerbildung und
Fortbildung

GUH OL
Landesinstitut für
Lehrerbildung und
Fortbildung

Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Strömungen sind
gefährlich, bleibe dem
Ufer nahe.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Verlasse das Wasser
bei Gewitter sofort.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Hilf anderen, wenn
sie Hilfe brauchen,
ohne dich selbst zu
gefährden.



Lernkarte - Baderegeln

Falzlinie für A5

Überschätze deine
Kraft und dein Können
beim Schwimmen,
Tauchen und
Wasserspringen nicht.