

PASSINHABER

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Schule/Verein: _____

Unterschrift des Passinhabers

INFORMATIONEN – BESTELLUNGEN – ABZEICHEN
www.flns.lu – flns@flns.lu – Tél. 43 50 89

BADEREGELN

- Mache dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut (Kampf, Strudel, Strömung usw.).
- Schwimme niemals mit vollem Magen.
- Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.
- Gehe als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser
- Springe nur, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist.
- Unbekannte Ufer bergen Gefahren:
- Meide sumprige und pflanzendurchwachsene Gewässer
- Schifffahrtswege, Bühnen, Schleusen, Brückenkopfeler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen.
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich.
- Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können, Luftmatratze, Autoschlauch und Gummireife sind im Wasser gefährliches Spielzeug.
- Schwimmen und Baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden: Frage zuerst Ortskundige, bevor du ins Wasser gehst.
- Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder.
- Verneinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch.
- Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab.
- Meide zu intensive Sonnenbäder.
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



LUXEMBURGER SCHWIMMPASS



Luxemburger Schwimmabzeichen -Bronze-

Leistungen:

1. Sprung vom Beckenrand und mindestens 200m Schwimmen in höchstens 15 Minuten

Erreichte Zeit: _____

2. Einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasser-Oberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes
3. Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
4. Kenntnis der Baderegeln

Ort, Datum _____

Unterschrift Prüfer _____ Stempel

Luxemburger Schwimmabzeichen -Silber-

Leistungen:

1. Startsprung und mindestens 400m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300m in Bauch- und 100m in Rückenlage

Erreichte Zeit: _____

2. Zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes
3. Sprung aus 3m Höhe (oder 3 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe)
4. 10m Streckentauchen
5. Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

Ort, Datum _____

Unterschrift Prüfer _____ Stempel

Luxemburger Schwimmabzeichen -Gold-

Leistungen:

1. 600m Schwimmen in höchstens 24 Minuten

Erreichte Zeit: _____

2. 25m Kraulschwimmen
3. 50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50m Kraulschwimmen
4. 15m Strecktauchen
5. Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2m innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
6. Sprung aus 3m Höhe (oder 3 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe)
7. 50m Transportschwimmen
8. Baderegeln – Hilfe bei Badeunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdreitung)

Ort, Datum _____

Unterschrift Prüfer _____ Stempel