



Anfänger

Anfänger Kinderschwimmkurs besuchen
16 Stunden
Ö.L.R.G.



Ohne Altersbeschränkung

25m schwimmen
Sprung ins tiefe Wasser
5 Baderegeln



Ab 5 Jahre

5 min. schwimmen
Sprung ins tiefe Wasser
2 Ringe auftauchen
6 Baderegeln



Ab 6 Jahre

10 min. schwimmen
Sprung ins tiefe Wasser
3 Ringe auftauchen
7 Baderegeln



Ab 7 Jahre
15 min. schwimmen
2 Sprünge ins tiefe Wasser
10 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
4 Ringe auftauchen
10 Baderegeln



Ab 8 Jahre
18 min. schwimmen
3 Sprünge ins tiefe Wasser
25m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
Kopfsprung aus
ca. 1 m Höhe
5 Ringe auftauchen
Baderegeln



Ab 9 Jahre
20 Minuten schwimmen 10 m Streckentauchen einmaliges
Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg
schweren Gegenstandes 50 m Rückenschwimmen ohne
Armtätigkeit,
Kopfsprung aus ca. 1 m Höhe oder beliebiger Sprung aus
3 m Höhe ins Wasser, Baderegeln



Ab 10 Jahre
100 m Schwimmen in zwei Lagen (50 m Brust, 50 m Rücken),
50 m Schwimmen in beliebigem Stil in 1:30 Minuten, 10 m
Streckentauchen, einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und
Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes, 15 m
Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person, Kenntnis
der Selbstrettung, Baderegeln



Ab 11 Jahre



200 m Schwimmen in zwei Lagen (100 m Brust, 100 m Rücken), 100 m Schwimmen in frei Stil in 2:30 Minuten, 11 m Streckentauchen, einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes, 25 m Transportieren (Ziehen) einer gleich schweren Person, Kenntnis der Selbstrettung, Baderegeln



Ab 12 Jahre

300 m Schwimmen in drei Lagen (100 m Brust, 100 m Rücken, 100 m Kraul), 13 m Streckentauchen, dreimaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Heraufholen eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes, 35 m Transportieren (Ziehen, und Schieben) einer gleich schweren Person, Befreiungsgriffe Land und im Wasser, Die Rettungsgeräte und deren richtige Anwendung. Kenntnis der Selbstrettung, Erste – Hilfe Kurs Baderegeln

ÖLRG Schwimmbadzeichen für Kinder

Preis: € 7,- pro Stück (1 Urkunde, 1 Pass*, 1 Button)

Voraussetzungen: Körperliche Gesundheit, Schwimmer außer beim Seepferdchen!

www.oelrg.com